

PROYECTO 1: LA RAPIDEZ MODERNA; EL TIEMPO NATURAL DE LA VIDA



Este proyecto está orientado hacia la reflexión sobre nuestro ritmo de vida moderno. En contraposición con el ritmo natural de la vida, nos vemos inmersos en una sociedad en la que la velocidad es una característica emergente y preponderante. Vivimos en un mundo gobernado por la consecución de tareas que requieren de la humanidad una intervención muy rápida.

Sin embargo, la observación que podemos hacer de la naturaleza nos invita a mirar otros indicadores. El ritmo vital de las especies vivas ni es acelerado ni puede violentarse. Cualquier proceso reproductivo necesita de unos tiempos y unos plazos en los que la velocidad está ausente. Vivimos gobernados por el miedo en vez de hacer una práctica del cuidado. Apostamos por sociedades *hiperseguras* en vez de trabajar desde el asombro y la admiración creativa. Nuestros comportamientos humanos están reforzados desde el espanto y no desde la práctica estética de la belleza. Y escuchamos continuamente hablar de distancia social en vez de reforzar el agradecimiento y la *solidaridad compasiva*.

PROYECTO 1: LA RAPIDEZ MODERNA; EL TIEMPO NATURAL DE LA VIDA



Los objetivos de este proyecto son los siguientes:

- Reflexionar sobre el cuidado del tiempo.
- Acercarnos a la práctica del cuidado de la vulnerabilidad.
- Tomar conciencia sobre el cuidado del entorno.
- Observar cuáles son los ritmos de vida actuales.
- Reflexionar sobre los estilos de vida acelerados.
- Investigar sobre cuál es el desarrollo natural de la vida orgánica.
- Atender los tiempos necesarios de reproducción y sociabilidad.
- Incorporar a la vida cotidiana: el silencio, la quietud y la lentitud.
- Observar cuál es la estética de la naturaleza.
- Detectar qué se necesita para un «entorno apacible».
- Identificar qué tipo de relaciones son «relaciones amables».
- Mirar la estructura que padecen los marginados sociales.
- Practicar el «efecto cercanía» y crear «espacios de proximidad».

PROYECTO 1: LA RAPIDEZ MODERNA; EL TIEMPO NATURAL DE LA VIDA

1. Sensibilización

ECología INterior

- Establece dos indicadores que muestren que vivimos acelerados interiormente.
- Pon atención en aquellos momentos que muestran que tus respuestas, ante diferentes acontecimientos, son demasiado aceleradas.

ECología Med. AMbiental

- Registra 10 situaciones en las que se ve que la rapidez actual eclipsa el desarrollo natural de un ser vivo.
- Anota aquello que ves que pierdes cada vez que rompesel ritmo natural de la vida.

ECología SOCial

- Realiza un estudio local, a través de entrevistas, del tiempo dedicado a las personas mayores por parte de familiares.
- Entrevista a docentes que trabajen con bebés o niños de 0 a 5 años, para conocer cuánto tiempo tienen establecido para trabajar el cuidado.

2. Diagnóstico

ECología INterior

- ¿Me siento cuidado? Elabora un listado de indicadores de reflejen la importancia del cuidado en dos direcciones: cómo me cuido y cómo me cuidan.

ECología Med. AMbiental

- Busca entornos próximos a ti que estén descuidados y recoge las causas que han provocado estos descuidos.

ECología SOCial

- Recoge todos los aspectos que reflejen situaciones de vulnerabilidad de los colectivos de personas que has entrevistado en la «sensibilización».



PROYECTO 1: LA RAPIDEZ MODERNA; EL TIEMPO NATURAL DE LA VIDA

3. Reflexión

ECología INterior

- ¿Qué me dice mi ritmo de vida?
- ¿Siento que llevo un ritmo de vida tranquilo?
¿En qué lo percibo?
- ¿Qué cuidado de mí? ¿Dedico tiempo a cuidarme?

ECología Med. AMbiental

- ¿Qué provoca un ritmo de vida estresante?
- ¿Cuál es el ritmo natural de la vida? ¿En qué se nota?
- ¿Qué provoca ser descuidados con el entorno?

ECología SOCial

- ¿Cómo crees que vivimos nuestra etapa final de la vida?
- ¿Qué supone no poner en el centro el cuidado de las personas?
- ¿Ser vulnerable es bueno o malo? ¿Por qué?

4. Investigación

ECología INterior

- Investiga cuantas «escuelas de cuidado» existen o qué formas se ofrecen hoy para trabajar el cuidado personal.

ECología Med. AMbiental

- Investiga qué tiempos son los necesarios para que las diferentes formas de vida se den o qué tiempos tiene la naturaleza para la reproducción.

ECología SOCial

- Investiga las diferentes formas de cuidar a los demás que existen, desde que nacemos hasta nuestro tramo final de la vida.



5. Acción/participación

ECología INterior

- Dedicar un tiempo diario de unos 30 min. a meditar. Busca recursos que te ayuden; por ejemplo:
<https://www.ixileku.org/category/silencios/>
<https://www.petitbambou.com/es/programas>

- Cada día anota en tu agenda 3 formas de cuidarte que vas a llevar a cabo para ese día.

ECología Med. AMbiental

- Siembra semillas de fresas silvestres (fáciles de criar en una maceta), susurrando a cada semilla un sueño que tengas. Cuida de ellas hasta que broten, observando el cuidado y el tiempo que necesitan: ¿A qué es vulnerable la vida de las semillas? ¿Se parece algo a ti?

ECología SOCial

- Toma la decisión de cuidar a alguien de tu entorno que sientas que está descuidado.
- Rodea tu maceta de fresas con piedras; tantas como vulnerabilidades has descubierto en las personas que hayas decidido cuidar.

6. Indicadores-Evaluación

ECología INterior

- Registra si mantienes tu tiempo de silencio a lo largo del año.
- Revisa tu agenda y tus compromisos para cuidarte.

ECología Med. AMbiental

- Observa si tu planta de fresas sigue atendida y anota las causas.
- Realiza una analogía entre la planta y tu vida.

ECología SOCial

- Revisa si tu entorno de vulnerabilidad y descuido ha cambiado, ¿en qué?
- Escribe en tus piedras las vulnerabilidades que te han mostrado quienes estás cuidando.

