

## PROYECTO 7: ECOSISTEMAS COTIDIANOS



Con este proyecto nos atreveremos a rediseñar nuestras formas de pensar y de actuar. Vivimos en un mundo en constante renovación con nuevas generaciones que apuestan por formas diferentes de mantenernos vivos y vinculados. En este proyecto, se trabajará la reducción de todos los consumos: los personales y los sociales.

Con el proyecto se centrará la mirada hacia un mundo que necesita ser limpiado; es imprescindible reparar los daños ocasionados. Y será también necesario renovar las creencias y las formas de pensar que nos han permitido organizarnos hasta ahora. También apostaremos por recuperar el tiempo y reciclarnos interiormente para descubrir nuestra esencia.

## PROYECTO 7: ECOSISTEMAS COTIDIANOS



Los objetivos de este proyecto son los siguientes:

- Descubrir las invasiones que hemos llevado a cabo.
- Identificar todo tipo de contaminación personal y social.
- Reflexionar sobre la explotación del planeta.
- Descubrir aquellos hábitats que se hayan destruido.
- Aprender a poner alma en cada acción.
- Identificar los lugares que han sido devastados.
- Acercarse a las personas que están desoladas.
- Identificar la diferencia de acceso a los recursos.
- Descubrir aquello que llamamos materias primas esenciales.
- Identificar la riqueza de las especies vivas.
- Descubrir el sentido de una vida orgánica.
- Entender qué significa ser *de fuera*.
- Aprender a meditar como un estilo de vida cotidiano.
- Entender el significado de *lugar de origen*.
- Entrenar sistemas de fortaleza interior.

## PROYECTO 7: ECOSISTEMAS COTIDIANOS

### 1. Sensibilización

#### ECología INterior

- Después de ver este enlace: <https://www.youtube.com/watch?v=G3jGD7Oir98>, hazte esta pregunta: ¿Qué parte de la vida está poco atendida, invadida o contaminada?
- Busca dentro de ti si se han introducido elementos en tu vida que han desestabilizado tu bienestar interior.
- Toma conciencia de tu lugar en el mundo y de aquello que sientas que puede estar perdiéndose en ti.

#### ECología Med. AMbiental

- Mira este enlace: <https://www.youtube.com/watch?v=gX1UpIjWSgY>; ¿en qué ves que peligras tu ecosistema más cercano?
- Busca información sobre la sobreexplotación que el ser humano ha ejercido en la Tierra y en las especies.
- Busca lugares en los que se haya destruido el hábitat y estudia las consecuencias que ello ha provocado.

#### ECología SOCial

- Realiza un estudio sobre las consecuencias que ha tenido la falta de hogar para muchas poblaciones migrantes.
- Entrevista a personas de tu entorno que vengan de otros lugares y culturas para saber cuáles son sus dificultades más importantes.

### 2. Diagnóstico

#### ECología INterior

- Elabora un cuadro personal en el que veas cómo utilizas cotidianamente tu corazón en la forma de actuar y cuándo lo haces «sin alma».
- Dialoga contigo mismo para identificar aquellos aspectos potenciales de tu mundo interior que se desperdician y se pierden.

#### ECología Med. AMbiental

- Busca información sobre lugares que han sido devastados por la contaminación humana y las consecuencias que ello ha provocado.
- Recaba información sobre las razones que llevan al ser humano a invadir el aire de un espacio geográfico concreto.

#### ECología SOCial

- Contrasta los datos obtenidos en el estudio anterior con el nivel de vida de las personas con más recursos.
- Contrasta estos datos con las entrevistas realizadas para verificar si existe una brecha social que provoca migraciones forzadas.



## PROYECTO 7: ECOSISTEMAS COTIDIANOS

### 3. Reflexión

#### ECología INterior

- ¿Qué puedes transformar en tu forma de pensar que provoque un mayor bienestar interior?
- ¿Utilizas adecuadamente tu energía vital? ¿En qué lo notas?
- ¿Sueles actuar con corazón? ¿Cuáles son tus riesgos?

#### ECología Med. Ambiental

- ¿Qué provoca la ausencia de especies vivas?
- ¿Cómo pueden los seres humanos no invadir los lugares que todos habitamos?
- ¿Qué soluciones existen para reducir y reutilizar las materias prima que usamos?

#### ECología SOCIAL

- ¿Cómo se puede frenar la migración forzosa en nuestro mundo?
- ¿Cuáles son las actitudes que puedes tener con familias migrantes?
- ¿Ser extranjero es bueno? ¿Por qué? ¿Sabes cómo se siente alguien cuando es «de fuera»?

### 4. Investigación

#### ECología INterior

- Investiga qué técnicas interpersonales favorecen el ahorro de la energía vital y el evitan el desperdicio de nuestra energía.
- Investiga qué provocan en las personas diferentes técnicas de meditación.

#### ECología Med. Ambiental

- Investiga las aportaciones de James Lovelock con su modelo llamado *Daisyworld* para entender el funcionamiento del planeta. Saca conclusiones sobre sus postulados del equilibrio entre los organismos.

#### ECología SOCIAL

- Investiga sobre la vida en un campo de refugiados, así como su organización interna y la formas de restaurar las poblaciones a sus lugares de origen.



## 5. Acción/participación

### ECología INterior

- Dedicar un tiempo diario fijo a ver cómo puedes reparar el daño que hayas podido provocar en las relaciones y actuaciones de cada día.
- Crear un hábito personal para que tu energía vital se cuide y detalla un «calendario» de acciones para hacer «aquello que te hace bien».

### ECología Med. AMbiental

- Contactar con organizaciones locales o internacionales que trabajen en la preservación de las fuentes de energía naturales y ofrezcan planificaciones para detectar los focos de destrucción de los ecosistemas y sus soluciones.

### ECología SOCial

- Formar un grupo de atención familiar para ayudar a familias migrantes en sus necesidades básicas.
- Ofrecerse para compartir tu tiempo ayudando a niños y niñas en sus tareas escolares y de ocio.

## 6. Indicadores-Evaluación

### ECología INterior

- Registrar si has logrado actuar más con el corazón que con la razón.
- Revisar si has alcanzado un equilibrio entre tu desgaste y tu fortaleza interior.

### ECología Med. AMbiental

- Registrar las mejoras que has visto en tu localidad en cuanto al control de la contaminación aérea, acústica y visual.

### ECología SOCial

- Revisar si tu vida está más cerca de las personas migrantes y de sus problemas, o si mantienes aún una distancia social.
- Verificar si conoces familias que han podido rehacer su vida en tu localidad después de ser acogidas en tu cultura y país.

