

PROYECTO 10: RESIDUOS 0



Con este proyecto se intentará detectar cuáles son las miradas y los enfoques saturados en la dinámica moderna actual. Se optará por el contacto ante la distancia obligada de un mundo gobernado por pantallas. Será el vínculo la forma de relación social preponderante.

Con este proyecto se favorecerán las utilidades de las redes sociales dirigidas a las relaciones interpersonales. Se hace un hincapié específico en poner en valor una vida rica en trabajo interior. Y se vincula esta experiencia con los trastornos que provoca vivir distanciados y desconectados de la naturaleza; se optará por *renaturalizar* los espacios de vida cotidianos.

PROYECTO 10: RESIDUOS 0



Los objetivos de este proyecto son los siguientes:

- Trabajar el control mental.
- Identificar la tiranía de la mente.
- Reflexionar sobre el gasto cero.
- Detectar las consecuencias que tiene la aversión a la pobreza.
- Identificar la basura mental.
- Detectar los pensamientos recurrentes.
- Verificar la existencia de la obsolescencia programada.
- Deshacer la dinámica: comprar-tirar-comprar.
- Definir qué significa ser pobre hoy.
- Observar cuál es nuestro vertedero de pensamientos.
- Aprender a cuidarse como ciudadano.
- Observar qué elementos aporta una mente tranquila.
- Aprender a no tirar.
- Identificar diferentes acciones cotidianas ecosostenibles.
- Aprender a dar valor a las cosas.

1. Sensibilización

**ECología
INterior**

- Mira este fragmento de la película *El guerrero pacífico* y observa si ves en ti lo que se dice en él:
<https://www.youtube.com/watch?v=aocNwoUuvKs>
- ¿En qué estado está tu mente? ¿Eres lo que piensas?

**ECología
Med. Ambiental**

- Mira este enlace y sensibilízate sobre qué es el *Zero Waste*:
<https://www.salixsostenible.com/zero-waste/>
- Busca información en redes sociales para saber si existen más propuestas similares.

**ECología
SOCial**

- Realiza un estudio para averiguar qué significa el concepto 'aporofobia'.
- Entrevista a personas que viven bajo este miedo y averigua las razones que lo provocan.

2. Diagnóstico

**ECología
INterior**

- Observa si vives con la mente llena de «basura».
- Busca dentro de ti si vives bajo la tiranía de los pensamientos o si sabes liberarte de ellos.

**ECología
Med. Ambiental**

- Busca información sobre cómo se vive un estilo de vida *Zero Waste* y qué beneficios tiene.

**ECología
SOCial**

- Recoge los problemas que genera la pobreza y las consecuencias sociales que tiene en las sociedades desarrolladas.



3. Reflexión

**ECología
INterior**

- ¿Qué sientes cuando tu mente no para de generar pensamientos?
- ¿Cuáles son tus pensamientos más condicionantes?
- ¿Vives controlando tus pensamientos? ¿Cómo lo haces?

**ECología
Med. Ambiental**

- ¿Por qué generamos tanto desperdicio?
- ¿Cuál es el objetivo de la *obsolescencia programada*?
Mira este enlace: <https://youtu.be/24CM4g8V6w8>
- ¿Qué significa *comprar-tirar-comprar*?

**ECología
SOCIAL**

- ¿Qué leyes defienden los derechos de los más necesitados?
- ¿Qué significa ser pobre?
- ¿Conoces casos de personas que tiene aporofobia?

4. Investigación

**ECología
INterior**

- Investiga sobre cómo puedes lograr sacar de ti la «basura mental» y mandarla al «vertedero de pensamientos».

**ECología
Med. Ambiental**

- Investiga sobre qué se hace con los aparatos electrodomésticos que ya no funcionan y se desechan.

**ECología
SOCIAL**

- Investiga sobre qué organizaciones ayudan y cuidan de las personas más vulnerables y cómo lo hacen.



5. Acción/participación

ECología INterior

- Toma al menos 5 minutos diarios para ti, para dejar tu «mente tranquila».
- Busca y detalla acciones que vayas a llevar a cabo para tener más controlada tu mente y cómo entrenarte en ello.

ECología Med. AMbiental

- Sigue los consejos que tiene que tener una «vida cero de residuos» en:
 - El hogar.
 - En el cuidado personal.
 - En la compra.
- ¿Qué se puede hacer para reducir dos kilos de plástico cada mes.

ECología SOCial

- Mira esta página y detalla qué podemos hacer contra la aporofobia:
<https://hogarsi.org/que-podemos-hacer-contr-la-aporofobia/>
- Prepara, al menos, una acción local.

6. Indicadores-Evaluación

ECología INterior

- Registra cuántas veces al día sientes *paz mental*.
- Revisa si eres una persona sin «basura mental».

ECología Med. AMbiental

- Haz un trabajo expositivo con las conclusiones de una vida con residuos cero.
- Haz un trabajo expositivo con las conclusiones sobre la obsolescencia programada.

ECología SOCial

- Compara las diferencias entre personas con aporofobia o con compromiso social.
- Contacta con alguna persona que ha logrado superar la aporofobia personal.

