



Sesiones Prácticas curso básico de Educación para el Desarrollo Sostenible

Jaén, 15.ene – 29.may.26

ORGANIZAN



Concejalía de Igualdad, Educación,
Movimientos Sociales y Cooperación
al Desarrollo



MÁS INFORMACIÓN



***Curso Básico de Educación para el Desarrollo Sostenible.
Guía didáctica para docentes y facilitadores***

Autor del texto: Moisés Rubio Rosendo -

50 páginas

2026

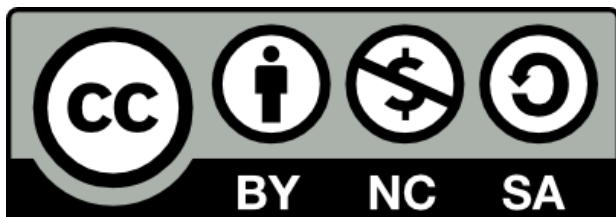
Un proyecto impulsado por:

UNED Jaén

Concejalía de Igualdad, Educación, Movimientos Sociales y Cooperación al Desarrollo
del Ayuntamiento de Jaén.

Coordinadora de ONGD de Jaén

Diputación de Jaén



Índice:

Mirar y construir otros mundos posibles, 4

Que algo se mueva por dentro, 5

- ➡ El papel de quien facilita.
- ➡ Gestionar menos difíciles.
- ➡ Estructura orientativa de una sesión.

Sesión 1. Un planeta loco de atar, 6

- ➡ Objetivo.
- ➡ Ideas fuerza de la sesión.
- ➡ Dinámica “¡Qué caos de planeta!”.
- ➡ Clave docente.

Sesión 2. Rutas invisibles: el coste oculto de lo cotidiano, 8

- ➡ Objetivo.
- ➡ Ideas fuerza de la sesión.
- ➡ Dinámica “¿Qué le pasa a esta gente?”
- ➡ Clave docente.

Sesión 3: Una cultura sin pies ni cabeza, 10

- ➡ Objetivo.
- ➡ Ideas fuerza de la sesión.
- ➡ Dinámica “El precio equivocado del progreso”.
- ➡ Clave docente.

Sesión 4: Vivir sin atragantarnos el mañana, 12

- ➡ Objetivo.
- ➡ Ideas fuerza de la sesión.
- ➡ Dinámica “Interdependientes”.
- ➡ Clave docente.

Dinámicas de apoyo, 14

Recursos y materiales, 15

Mirar y construir otros mundos posibles.

Vivimos tiempos difíciles. A los desafíos globales —como el cambio climático o las desigualdades crecientes— se suma un contexto social y político en el que discursos simplistas, excluyentes y autoritarios están ganando espacio, ofreciendo respuestas fáciles a problemas profundamente complejos.

Tiempos en los que, además, no siempre es fácil distinguir lo que es cierto de lo que no lo es. La desinformación, los rumores y los mensajes que apelan más a la emoción que a la realidad son parte del día a día y condicionan cómo entendemos el mundo.

En este escenario, hablar de desarrollo sostenible es más importante que nunca. Pero no con grandes discursos ni soluciones abstractas, sino desde nuestra experiencia más cercana; desde la vida cotidiana, los vínculos y las comunidades que habitamos.

Por eso, el objetivo que nos hemos propuesto con esta guía de trabajo no es que el alumnado al que nos dirigimos conozca todas las respuestas. Al contrario. Su objetivo es mucho más sencillo —y, a la vez, más profundo—: despertar la curiosidad, sembrar preguntas, abrir grietas en aquello que damos por hecho.

Porque el desarrollo sostenible no es solo una cuestión técnica o ambiental. Es, sobre todo, una cuestión de justicia: cómo se reparten los recursos, quién toma las decisiones, cómo cuidamos a las personas y al entorno.

Y esa justicia se construye desde lo cercano. Desde barrios, pueblos, centros educativos... Desde relaciones cotidianas basadas en el cuidado, el respeto y la cooperación.

En tiempos donde se promueven respuestas rápidas, identidades cerradas y miradas que dividen, y donde la desinformación juega a confundirnos, es fundamental fortalecer comunidades capaces de pensar, contrastar, dialogar y sostenerse juntas.

Aquí entra en juego la resiliencia comunitaria: la capacidad de adaptarse, apoyarse mutuamente y transformar las dificultades en oportunidades compartidas. Comunidades que no solo resisten, sino que aprenden, se organizan y cuidan la vida en común, la suya, la de todos los seres que conforman los sistemas de vida de sus territorios; y que sean solidarias con la vida en el conjunto del planeta.

Como facilitadores y facilitadoras, vuestro papel no es transmitir verdades absolutas, sino acompañar procesos: generar espacios seguros donde pensar y dialogar, escuchar tanto como hablar, invitar a cuestionar, contrastar y profundizar.

Si al terminar un taller alguien se hace una pregunta nueva, si algo le incomoda o le hace mirar su entorno con otros ojos... entonces algo importante habrá ocurrido.

Porque, en el fondo, no se trata de enseñar respuestas, sino de activar la capacidad de comprender la realidad con mirada crítica y construir otros mundos posibles, incluso —y especialmente— cuando el contexto empuja en sentido contrario.

Que algo se mueva por dentro.

Para acompañar estos procesos no es necesario tener grandes conocimientos o experiencia en todos los contenidos, pero sí es importante contar con algunas nociones básicas de dinamización de grupos. Facilitar un taller implica crear un espacio donde las personas se sientan seguras para participar, pensar y expresarse, cuidando los tiempos, el ritmo y la participación de todo el grupo.

Antes de cada sesión, es clave preparar bien el encuentro: revisar los objetivos, adaptar las dinámicas al grupo y prever posibles dificultades. No se trata de seguir un guion rígido, sino de tener una base clara que permita moverse con flexibilidad.

El papel de quien facilita.

Más que enseñar, tu papel es acompañar el proceso del grupo:

- ➡ Crear un clima de confianza y respeto.
- ➡ Escuchar activamente, sin juzgar ni corregir de forma inmediata.
- ➡ Hacer preguntas que ayuden a pensar, más que dar respuestas cerradas.
- ➡ Cuidar que todas las voces puedan participar.
- ➡ Estar atento/a al ritmo del grupo y adaptarte si es necesario.

No olvides que *no necesitas tener todas las respuestas. A veces, lo más valioso es dejar espacio para la duda y la reflexión.*

Gestionar momentos difíciles.

Es probable que durante las sesiones aparezcan opiniones muy marcadas, tensiones o desacuerdos. No es algo a evitar, sino una oportunidad para aprender:

- ➡ Mantén la calma: tu actitud marcará la del grupo.
- ➡ Separa a la persona de la idea: cuestionamos opiniones, no a quien las dice.
- ➡ Devuelve preguntas al grupo: “¿Qué pensáis los demás?”
- ➡ Marca límites con respeto si aparecen faltas de respeto o comentarios discriminatorios.
- ➡ No busques cerrar el conflicto rápido: a veces es más importante abrir preguntas que dar una solución inmediata.

Si el clima se tensa demasiado, puedes parar, respirar y reconducir la situación con una dinámica breve o cambiando el foco.

Estructura orientativa de una sesión (50 minutos)

- 5 min · **Dinámica de inicio:** Una actividad breve para activar al grupo, generar confianza y centrar la atención.
- 5 min · **Presentación:** Introducir el tema de forma sencilla, conectándolo con su realidad y despertando interés.
- 30 min · **Dinámica de contenidos:** El núcleo de la sesión. Propuestas participativas que inviten a reflexionar, dialogar y cuestionar.
- 5 min · **Conclusiones:** Recoger ideas clave, aprendizajes o preguntas que hayan surgido.
- 5 min · **Cierre:** Terminar con una pequeña dinámica o reflexión que deje buen sabor de boca y sentido de conjunto.

Recuerda que lo importante no es “hacerlo perfecto”, sino generar un espacio vivo donde algo se mueva por dentro. A veces, una buena pregunta vale más que una explicación completa.

Sesión 1: Un planeta loco de atar.

Objetivo:

Despertar una mirada crítica y sistémica sobre el clima, que invite a cuestionar explicaciones simples y a comprender la interdependencia entre naturaleza y sociedad.

Ideas fuerza de la sesión:

1. **El clima funciona como un sistema.** Todo está conectado: lo que ocurre en una parte del planeta afecta a las demás.
2. **La interdependencia multiplica los cambios.** Un pequeño cambio puede generar efectos en cadena mucho mayores.
3. **El equilibrio climático no es inmovilidad.** El clima siempre cambia, pero dentro de ciertos límites que permiten la vida.
4. **El caos climático no es desorden, es complejidad.** No es algo aleatorio: hay muchas variables interactuando al mismo tiempo.
5. **Los fenómenos extremos son señales de desequilibrio.** Olas de calor, inundaciones o sequías indican que el sistema se está alterando.
6. **La sociedad humana forma parte del sistema.** Nuestras acciones influyen en el clima, y el clima influye en nuestras vidas.
7. **Pensar en sistemas ayuda a tomar mejores decisiones.** Mirar el conjunto, y no solo las partes, permite entender mejor las consecuencias de lo que hacemos.

Dinámica “¡Qué caos de planeta!”

1. Dividir la clase en cinco grupos (5').

Organiza la clase en 5 grupos equilibrados de 4 ó 5 personas.

>> Intenta mezclar perfiles para favorecer la participación.

2. Definir “sistema” (5'). >> Ficha 1a

Pide a cada grupo que responda a la pregunta “¿Qué es un sistema?” Y que escriban una definición breve de 1 ó 2 frases.

>> Anímales a usar ejemplos (cuerpo humano, un equipo, un ecosistema...).

3. Construir una definición común (5').

Cada grupo comparte su propuesta y tú recoges ideas en la pizarra. Entre todos, construís una definición conjunta, por ejemplo: “Un sistema es un conjunto de elementos que están conectados y se influyen entre sí.”

>> Aquí es clave que entiendan “conexión” e “interdependencia”.

4. Trabajo en grupos.

4.1. Reparte las fichas de los sistemas terrestres. >> Ficha 1b

Dale a cada grupo una de las fichas de los sistemas terrestres: atmósfera, océanos, criosfera, biosfera y sociedad humana.

>> Puedes acercarte a cada grupo y darle una breve explicación del sistema que corresponda si lo necesitan.

4.2. Introducir el evento catalizador de los cambios.

Plantea la situación: “Se produce un aumento extremo de la temperatura global.”

>> Asegúrate de que entienden que es un cambio fuerte dentro del sistema climático.

4.3. Trabajo en grupos (5’).

Cada grupo responde a las siguientes preguntas:

- ✓ ¿Qué le ocurre a vuestro sistema con ese aumento de temperatura?
- ✓ ¿Qué cambios se producen?
- ✓ ¿Son inmediatos o a medio plazo?

>> Pide que identifiquen dos o tres efectos claros. >> [Ficha 1c](#)

4.4. Puesta en común (10’).

Cada grupo expone brevemente lo que ha trabajado (1 ó 2 minutos).

>> Mientras hablan, puedes ir dibujando en la pizarra conexiones simples.

5. El efecto dominó (5’).

Con el grupo completo, elige dos sistemas aleatoriamente y pregúntales cómo les afectaría algunos de los cambios que se han dado en los otros sistemas:

- ✓ ¿Cómo afectan esos cambios a vuestro sistema?
- ✓ ¿Qué nuevas consecuencias aparecen?

>> Aquí ocurre el salto importante: entender el efecto en cadena.

6. Debate final: el “efecto dominó” (5’). >> [Ficha 1c](#)

Abre el grupo con preguntas como:

- ✓ ¿Qué ha pasado cuando hemos conectado los sistemas?
- ✓ ¿Los efectos eran mayores al principio o después?
- ✓ ¿Es fácil prever todo lo que puede ocurrir?
- ✓ ¿Dónde aparece la sociedad humana en todo esto?

7. Cierre (5’).

Cierra la sesión destacando:

- ✓ Que el clima es un sistema complejo
- ✓ Que los cambios se multiplican
- ✓ Que formamos parte del sistema

Clave docente:

No busques respuestas perfectas. Lo importante es que el alumnado vea las conexiones, entienda que los efectos se encadenan y empiece a pensar en términos de sistema.

Sesión 2: Rutas invisibles: el coste oculto de lo cotidiano.

Objetivo:

Desarrollar una mirada crítica y sistémica sobre las migraciones, comprendiendo sus causas estructurales y su relación con el modelo económico global y los flujos de recursos.

Ideas fuerza de la sesión:

1. **Migrar no es un fenómeno aislado.** Las migraciones forman parte de dinámicas globales más amplias, no son hechos individuales desconectados.
2. **Nuestro consumo está conectado con otros territorios.** Los productos que usamos a diario dependen de recursos extraídos en otros países.
3. **Recursos y migraciones comparten geografía.** Muchas de las regiones que proporcionan materias primas son también lugares de origen de migraciones.
4. **La riqueza no siempre se queda donde se generan los recursos.** Los beneficios de la extracción suelen concentrarse lejos de los territorios de origen.
5. **Las desigualdades globales condicionan quién se mueve y quién no.** No todas las personas tienen las mismas posibilidades de migrar ni las mismas condiciones al hacerlo.
6. **Migrar es muchas veces una estrategia de supervivencia.** Más que una elección libre, suele estar vinculada a falta de oportunidades, conflictos o condiciones de vida difíciles.
7. **Pensar en clave global ayuda a entender mejor la realidad.** Relacionar consumo, recursos y migraciones permite una comprensión más completa y crítica del mundo actual.

Dinámica “¿Qué le pasa a toda esa gente?”

1. Dividir la clase en cinco grupos (5’).

Organiza la clase en 5 grupos equilibrados de 4 ó 5 personas.

>> Intenta mezclar perfiles para favorecer la participación.

2. El mapa de los recursos.

2.1. Trabajo por grupos (5’).

Entrega a cada grupo la [ficha 2a](#) y pídeles que la rellenen según crean asignándole a cada grupo los dos elementos que corresponden según este esquema:

- ➡ Grupo 1: Móvil y auriculares ([Ficha 2.1](#)).
- ➡ Grupo 2: Camiseta y zapatillas ([Ficha 2.2](#)).
- ➡ Grupo 3: Hamburguesa y bebida energética ([Ficha 2.3](#)).
- ➡ Grupo 4: Patinete eléctrico y motocicleta ([Ficha 2.4](#)).
- ➡ Grupo 5: Una hora de videojuegos y una hora de redes sociales ([Ficha 2.5](#)).

Cada grupo debe completar:

- ✓ ¿Qué materias primas y energéticas se utilizan?
- ✓ ¿De qué países o regiones proceden?

>> Anímales a pensar más allá de lo evidente (energía, transporte, fabricación...).

2.2. Entrégales las [fichas 2.1 a 2.5](#) y la [ficha 2.b](#) y pídeles que hagan el mismo trabajo de nuevo (5’).

2.3. Puesta en común inicial (5’).

Cada grupo comparte brevemente sus resultados.

3. El mapa de las migraciones.

3.1. Pregunta al grupo completo de qué países o regiones creen que proceden las personas migrantes en el mundo y en nuestro entorno (5').

Haz una lluvia de ideas y anota en la pizarra.

Muestra el mapa “Rutas invisibles”.

>> Como apoyo a esta parte del trabajo tienes una relación de países de origen de los movimientos migratorios (Ficha 2c) y otra sobre mitos relacionados con el fenómeno migratorio (Ficha 2d).

3.2. Análisis de los mapas (5').

Guía la reflexión con preguntas como éstas:

- ✓ ¿Qué países aparecen en ambos mapas?
- ✓ ¿Hay coincidencias?
- ✓ ¿Qué os llama la atención?

4. Relación entre consumo y migraciones.

4.1. Reflexión por grupos (10').

De nuevo en los grupos pequeños, pídeles que respondan y anoten la pregunta clave “¿Qué relación puede haber entre nuestro consumo y estas migraciones?”

Puedes lanzar algunas preguntas para profundizar:

- ✓ ¿Por qué países ricos en recursos expulsan población?
- ✓ ¿Quién se beneficia de esos recursos?
- ✓ ¿Por qué no migran más personas desde países ricos?
- ✓ ¿Quién se beneficia del modelo económico global?
- ✓ ¿Migrar es una elección libre o una obligación?

>> Deja que el grupo explore hipótesis. Evita dar respuestas directamente: acompaña el razonamiento.

4.2. Puesta en común (5').

Anota en la pizarra las ideas que vayan apareciendo.

5. Cierre (5').

Recoge y sintetiza con el grupo ideas como:

- ➡ Muchos de los recursos que sostienen nuestro consumo cotidiano proceden de países con altos niveles de pobreza y emigración.
- ➡ A menudo, los países ricos en recursos coinciden con los países de origen de migraciones.
- ➡ Las zonas que extraen recursos suelen ser las que expulsan población.
- ➡ Los países que reciben migración suelen ser los que consumen esos recursos.
- ➡ La migración no es un fenómeno aislado, sino que está vinculada a desigualdad global, conflictos, expolio de recursos y cambio climático.

Clave docente:

El objetivo no es que memoricen datos, sino que descubran conexiones globales, cuestionen lo que parece “normal” y entiendan que consumo, recursos y migraciones están profundamente relacionados.

Sesión 3: Una cultura sin pies ni cabeza.

Objetivo:

Analizar críticamente cómo el modelo económico actual valora las distintas actividades, identificando la desconexión entre lo que sostiene la vida y lo que recibe mayor reconocimiento social y económico, y cuestionando los valores que organizan nuestra sociedad.

Ideas fuerza de la sesión:

1. **Nuestra cultura valora más lo que genera dinero que lo que sostiene la vida.** Existe una inversión de valores: lo esencial para vivir suele ser lo menos reconocido.
2. **Nuestro sistema económico prioriza el beneficio por encima del cuidado.** Las actividades mejor remuneradas no son las más necesarias, sino las más rentables.
3. **Hay una desconexión profunda entre valor económico y valor vital.** Lo que el mercado paga no refleja lo que realmente importa para sostener la vida.
4. **Los cuidados y trabajos esenciales quedan invisibilizados.** Aquello que permite que todo funcione queda fuera del centro de reconocimiento social y económico.
5. **Este modelo genera contradicciones difíciles de sostener.** Dependemos de actividades que el propio sistema devalúa, lo que revela una incoherencia de fondo.
6. **La forma en que valoramos el trabajo no es neutra, es cultural.** Lo que consideramos importante responde a un modelo concreto de sociedad que puede ser cuestionado.
7. **Es posible imaginar otras formas de valorar el trabajo.** Aunque difícil, podemos cuestionar el modelo actual y pensar en sistemas que reconozcan mejor lo que realmente sostiene la vida.

Dinámica “El precio equivocado del progreso”.

1. Dividir la clase en cinco grupos (5’).

Organiza la clase en 5 grupos equilibrados de 4 ó 5 personas.

>> Intenta mezclar perfiles para favorecer la participación.

2. Ordenar las actividades (10’).

Cada grupo recibe una ficha con doce actividades desordenadas (Ficha 3a) y otra vacía (Ficha 3b) en la que escribir esas actividades ordenadas según los criterios que se les proponen:

- ➡ **Necesidad humana:** De menos a más necesarias para sostener la vida.
- ➡ **Remuneración:** De más a menos pagadas en nuestra sociedad.
- ➡ **Sostenibilidad:** De menos a más respetuosas con el medio ambiente y el futuro.
- ➡ **Consumo de recursos:** De las que más a menos materiales y energías requieren.
- ➡ **Prestigio:** De más a menos valoradas o admiradas socialmente.

>> Asegúrate de que cada grupo ha entendido bien el orden en que debe ordenar las actividades.

3. Puesta en común (10’):

Se exponen en una pared las cinco fichas juntas y se pide a todo el grupo que se acerque y observe si coincide el orden en que cada grupo ha ordenado las actividades.

Guía al grupo con varias preguntas clave:

- ✓ ¿Coincide el orden de las fichas?
- ✓ ¿Lo más necesario coincide con lo mejor pagado?

✓ ¿Lo más sostenible coincide con lo más valorado?

✓ ¿Qué os ha sorprendido?

>> Deja que el grupo vea el desajuste.

4. Segunda reflexión durante la puesta en común (5'):

Guía al grupo con nuevas preguntas clave:

✓ ¿Qué actividades sostienen la vida?

✓ ¿Quién ha hecho tradicionalmente esas tareas?

>> El objetivo ahora es que vean que las actividades más necesarias, sostenibles, que menos recursos requieren, pero que son menos valoradas y menos remuneradas han sido hechas tradicionalmente por las mujeres.

5. Dinámica de reorganización del grupo (15'):

A partir de la dinámica anterior, se pide al grupo que se separe en hombre y mujeres, y señala que:

➡ El lado de los hombres se corresponde con el de las actividades más remuneradas.

➡ El lado de las mujeres se corresponde con las actividades más necesarias para la vida.

>> Si hay alumnado transgénero o queer, deja que se sitúe donde se sienta cómodo, que no participe o invítale a ayudarte a organizar los grupos.

Ahora pide al grupo que se reorganice de varias formas:

➡ Todas las mujeres se mueven al grupo de las actividades más remuneradas. Después de preguntarles qué observan, hazles caer en la cuenta que aunque el modelo sea igualitario, la vida no puede sostenerse si no hay nadie en el espacio “tradicional” de las mujeres. >> Aquí puede hacerse referencia al hecho de que cada vez más mujeres migrantes asuman las tareas de cuidados en nuestra sociedad.

➡ Las mujeres y los hombres se mezclan completamente. Después de preguntarles qué observan, hazles caer en la cuenta de que sigue existiendo un desequilibrio, en este caso ambiental, porque la situación no es sostenible. porque Sigue habiendo un desequilibrio ambiental que hace insostenible el modelo.

➡ Todos los hombres se mueven al grupo de las actividades que sostienen la vida. Después de preguntarles qué observan, hazles caer en la cuenta de que este nuevo modelo sería sostenible e igualitario, pero exigiría reorganizar el modelo de organización social. >> En este punto no hace falta insistir, la siguiente sesión está centrada en el Decrecimiento como propuesta de reorganización social.

6. Cierre (5').

Recuerda las ideas clave y lanza una pregunta final: ¿Qué dice esto de la sociedad en la que vivimos?

Clave docente:

No se trata de decirle al alumnado qué es más importante, sino de hacer visible la contradicción entre lo que sostiene la vida y lo que nuestra cultura valora, dejando espacio para que el grupo la descubra y la piense por sí mismo.

Sesión 4: Vivir sin atragantarnos el mañana.

Objetivo:

Introducir el concepto de decrecimiento como una propuesta que cuestiona el modelo de crecimiento ilimitado, poniendo en el centro la sostenibilidad, la justicia y el cuidado de la vida.

Ideas fuerza de la sesión:

1. **Crecer no siempre es vivir mejor.** Aumentar el consumo o la riqueza no garantiza mayor bienestar y, a veces, lo empeora.
2. **Confundimos bienestar con consumo.** Hemos aprendido a asociar vivir bien con tener más, sin cuestionar si eso realmente nos hace estar mejor.
3. **Nuestro planeta tiene límites.** Los recursos naturales son finitos, y el crecimiento continuo genera impactos que el planeta no puede sostener.
4. **Muchas necesidades son creadas.** Gran parte de lo que creemos necesitar responde a dinámicas culturales, publicidad o presión social.
5. **Reducir puede ser ganar.** Tener menos puede significar más tiempo, menos estrés y mayor calidad de vida.
6. **No es solo reducir, es repartir mejor.** El decrecimiento plantea que quienes más consumen reduzcan para avanzar hacia una mayor justicia global.
7. **Poner la vida en el centro cambia prioridades.** Supone valorar más los cuidados, las relaciones y el entorno que el beneficio económico.

Dinámica “Interdependientes”.

1. Dividir la clase en cinco grupos (5’).

Organiza la clase en 5 grupos equilibrados de 4 ó 5 personas.

>> Intenta mezclar perfiles para favorecer la participación.

2. Pregunta inicial (5’).

Pide a cada grupo que responda a la pregunta “¿Vivir mejor significa siempre consumir más?”

Pide que una persona de cada grupo exponga lo que han comentado.

>> En este momento el objetivo es escucharles, no des pie al debate en torno a las respuestas de los grupos.

3. Proyecta el vídeo sobre el decrecimiento (10’).

>> No expliques nada antes de ver el vídeo.

Después de verlo, lanza tres preguntas al conjunto del grupo:

- ➡ ¿Qué idea os ha llamado más la atención?
- ➡ ¿Qué significa “decrecer” según el vídeo?
- ➡ ¿Qué tiene que ver con lo que habéis trabajado antes?

4. Introduce el concepto de “Decrecimiento” (5’) (Fichas 4a y 4b).

*“El decrecimiento es una propuesta que plantea **vivir mejor con menos**, reduciendo el impacto en el planeta y poniendo en el centro la vida y los cuidados. Cuestiona la idea de que siempre hay que crecer, y plantea reducir el consumo y la producción para vivir dentro de los límites del planeta y de*

forma más justa. No significa vivir peor, sino cambiar qué valoramos: menos consumo innecesario y más tiempo, cuidados y bienestar."

"No es vivir peor. Es vivir dentro de los límites. Es priorizar la vida."

>> Apóyate en lo que ha dicho el alumnado.

5. Profundizar en los principios del Decrecimiento (10').

Cada grupo rellena la ficha de dos de los principios del decrecimiento (Fichas 4.1 a 4.10):

- ➡ Simplicidad voluntaria.
- ➡ Reducción del consumo.
- ➡ Relocalización.
- ➡ Sostenibilidad ecológica.
- ➡ Justicia social.
- ➡ Reducción del trabajo asalariado.
- ➡ Autonomía y autogestión.
- ➡ Democracia directa y participación.
- ➡ Cuidados y vida comunitaria.
- ➡ Visión solidaria.

>> Si el tiempo es ajustado puedes pedirle a cada grupo que haga una sola ficha.

6. Puesta en común (10').

Cada grupo presenta su principio y propuesta. Mientras escuchan, el resto de la clase anota:

- ➡ Una idea que le parezca interesante
- ➡ Una duda o dificultad

7. Cierre (5').

Vuelve a la pregunta inicial y añade otra: ¿El decrecimiento propone vivir peor... o vivir de otra manera?

Clave docente:

No se trata de convencer al alumnado de "consumir menos", sino de abrir la pregunta sobre qué significa vivir bien. Si dudan, se incomodan un poco o se cuestionan lo que dan por normal... la sesión está funcionando.

Dinámicas de apoyo.

1. Dinámicas de presentación.

1. "Verdad o mentira"

Cómo funciona:

- ➡ Cada persona dice su nombre y una cosa sobre sí misma.
- ➡ El resto del grupo tiene que adivinar cómo es verdad o mentira.

>> Ventaja: rápida, divertida y participativa.

2. "El objeto".

Cómo funciona:

- ➡ Cada persona dice su nombre y un objeto que le representa.
- ➡ Explica por qué ha elegido el objeto.

>> Ventaja: rápida, divertida y participativa.

3. "Animales".

Cómo funciona:

- ➡ Cada persona dice su nombre y se dirige a otra reproduciendo el sonido de un animal.
- ➡ La siguiente persona hace lo mismo y asíéndolas hasta que lo haya hecho todo el grupo.

>> Ventaja: rápida, divertida, activa la atención y rompe la vergüenza.

4. "Cadena de nombres".

Cómo funciona:

- ➡ Una persona dice su nombre.
- ➡ La siguiente repite el anterior y dice el suyo.
- ➡ Todas repiten todos los anteriores e incorporan el suyo hasta completar el grupo.

>> Ventaja: Divertida, participativa y genera atención y memoria.

2. Dinámicas para separar en grupos.

1. "Contar hasta cinco"

Cómo funciona:

- ➡ Todo el grupo se pone de pie.
- ➡ Van diciendo números en voz alta: 1, 2, 3, 4, 5... y vuelven a empezar.
- ➡ Todas las personas que tengan el mismo número forman grupo.

>> Ventaja: rápida y aleatoria.

2. "Colores"

Cómo funciona:

- ➡ Asignas 5 colores (puedes decirlos o escribirlos en la pizarra).
- ➡ Vas diciendo a cada alumno/a un color al azar (o repites secuencia).

- ➡ Se agrupan por color.

>> Ventaja: rápida y aleatoria.

3. “Animales”

Cómo funciona:

Asignas mentalmente 5 animales y los vas diciendo al oído o en voz alta.

Cuando todos tengan uno, deben agruparse imitando el sonido o gesto del animal.

>> Divertida y rompe el hielo.

4. “¡A la de 3!”

Cómo funciona:

- ➡ Pide al alumnado que se levante y se mueva libremente por el aula.
- ➡ Grita “¡moveos!” Para que empiecen a andar por el aula.
- ➡ En un momento inesperado dices “¡En grupos de 5!” (Puedes hacerlo varias veces con distintas cifras).

>> Divertida y rompe el hielo.

3. Dinámicas de dos minutos para recuperar la atención y volver al contenido.

1. “Respira y cuenta”

Cómo funciona:

- ➡ Pídeles que cierren los ojos (o bajen la mirada).
- ➡ Guías tú: “Inhala 4 segundos... exhala 4...” (3 ó 4 veces)

>> Baja el ruido y centra al grupo muy rápido.

2. “Silencio total”

Cómo funciona:

- ➡ Dices: “Vamos a estar 30 segundos en silencio total”
- ➡ Si alguien habla → se reinicia.

>> Funciona muy bien como “reset”.

3. “Mira y cambia”

Cómo funciona:

- ➡ Diles: “Mirad a vuestro alrededor y fijaos en 3 cosas que no habíais visto antes”
- ➡ Y Luego: “Pensad una cosa que habéis descubierto”

>> Reconecta atención sin tensión.

4. “Palmada lenta”

Cómo funciona:

- ➡ Pides al grupo que dé una palmada conjunta...
- ➡ Vuelves a pedirlo, pero esta vez muy lenta.

>> Baja la energía y mejora la coordinación.

Recursos y materiales.

Sesión 1:

- ➡ Una copia de la ficha 1a para cada docente.
- ➡ 5 copias de la ficha 1b, una para cada grupo.
- ➡ Una copia de la ficha 1c para cada docente.

Sesión 2:

- ➡ 1 copia de las fichas 2.1 a 2.5, una para cada grupo.
- ➡ 5 copias de la ficha 2.a, una para cada grupo.
- ➡ Mapa Rutas invisibles.
- ➡ Una copia de la Ficha 2b para consultar los países de origen de las migraciones
- ➡ Una copia de la ficha 2c para consultar los mitos relacionados con el fenómeno migratorio.
- ➡ Ordenador y proyector.

Sesión 3:

- ➡ 5 copias de la ficha 3a, una para cada grupo.
- ➡ 5 copias de la ficha 3b, una para cada grupo.
- ➡ Cinta de carrocero.

Sesión 4:

- ➡ 1 copia de las fichas 4a y 4b para cada docente.
- ➡ 1 copia de las fichas 4.1 a 4.10, 2 de ellas para cada grupo
- ➡ Vídeo “Decrecimiento en un minuto”.

Ficha 1a: Definición de sistema

Un sistema es un conjunto de elementos que están conectados entre sí y se influyen mutuamente, de forma que un cambio en una parte afecta al conjunto.

>> Un sistema no es solo la suma de sus partes, sino las relaciones entre ellas.

>> En un sistema:

- ➡ Los elementos están interconectados
- ➡ Hay influencias mutuas
- ➡ Los cambios pueden generar efectos en cadena

Ejemplos de sistemas:

1. El clima

- ➡ Elementos: atmósfera, océanos, hielo, seres vivos...
- ➡ Si aumenta la temperatura → se derrite el hielo → sube el nivel del mar → cambia el clima.

2. Una familia

- ➡ Elementos: personas, relaciones, roles
- ➡ Si una persona cambia (estado de ánimo, situación) → afecta al resto.

3. Un equipo deportivo

- ➡ Elementos: jugadores, normas, estrategia
- ➡ Si un jugador no participa → cambia el funcionamiento del equipo.

4. Un ecosistema (bosque)

- ➡ Elementos: plantas, animales, suelo, agua
- ➡ Si desaparece una especie → afecta a muchas otras.

5. Un centro educativo

- ➡ Elementos: alumnado, profesorado, normas, espacios
- ➡ Cambios en normas o relaciones → afectan al ambiente del centro.

6. El sistema alimentario

- ➡ Elementos: producción, transporte, consumo
- ➡ Cambios en la producción → afectan precios, disponibilidad y medio ambiente.

7. Un teléfono móvil

- ➡ Elementos: hardware, software, apps
- ➡ Si falla una parte → afecta al funcionamiento general.

Clave docente

Lo importante no es solo identificar elementos, sino entender que:

- ✓ todo está conectado
- ✓ los cambios se transmiten
- ✓ y los efectos pueden multiplicarse

Frase útil para el aula: *En un sistema, nada funciona por separado.*

Ficha 1b. Análisis de un sistema.

Sistema asignado: _____

1. **¿Qué es este sistema?** Explicad con vuestras palabras qué es y qué incluye:

2. **¿Qué elementos forman parte de este sistema?** (Haced una lista de 4–6 elementos)

3. **¿Cómo se relacionan entre sí estos elementos?** Explicad cómo se influyen unos a otros:

4. **¿Qué ocurre si aumenta mucho la temperatura?** Pensad en el evento: aumento extremo de la temperatura
 - 4.1. ¿Qué cambios se producen en vuestro sistema?
 - 4.2. ¿Son inmediatos o a medio plazo?

5. **¿Cómo afecta esto a otros sistemas?** Pensad en conexiones con otros sistemas (océanos, biosfera, sociedad...):

6. **¿Qué consecuencias puede tener?** (Para la vida, el entorno o las personas)

7. **Idea clave del grupo.** Resumid en una frase lo más importante:

Ficha 1c. Análisis de un sistema.

Apoyo específico para el/la docente.

Atmósfera

- ➡ Aire, gases, nubes, temperatura.
- ➡ Clima, efecto invernadero.
- ➡ Efectos del aumento extremo de la temperatura:
 1. Aumento de olas de calor más intensas y frecuentes.
 2. Cambios en los patrones de lluvia (más sequías o lluvias torrenciales).
 3. Mayor evaporación del agua.
 4. Alteración de los vientos y corrientes atmosféricas.
 5. Incremento de fenómenos extremos (tormentas, huracanes).

Océanos

- ➡ Agua, corrientes marinas, temperatura.
- ➡ Regulación del clima.
- ➡ Efectos del aumento extremo de la temperatura:
 1. Aumento de la temperatura del agua.
 2. Subida del nivel del mar.
 3. Acidificación del océano.
 4. Alteración de las corrientes marinas.
 5. Pérdida de biodiversidad marina (ej. corales).

Criosfera

- ➡ Hielo, glaciares, polos.
- ➡ Reflejo del calor, reservas de agua.
- ➡ Efectos del aumento extremo de la temperatura:
 1. Derretimiento de glaciares.
 2. Pérdida de hielo en los polos.
 3. Disminución de nieve en montañas.
 4. Liberación de gases (como metano) al derretirse el permafrost.
 5. Reducción del efecto reflejo del hielo (más calor absorbido).

Biosfera

- ➡ Plantas, animales, ecosistemas.
- ➡ Vida en el planeta.
- ➡ Efectos del aumento extremo de la temperatura:
 1. Desaparición o desplazamiento de especies.

2. Cambios en ecosistemas (bosques, selvas, océanos...).
3. Aumento de incendios forestales.
4. Pérdida de biodiversidad.
5. Alteración de ciclos naturales (floración, migraciones).

Sociedad humana

- ➡ Personas, ciudades, economía.
- ➡ Actividades humanas e impacto.
- ➡ Efectos del aumento extremo de la temperatura:
 1. Problemas en la producción de alimentos.
 2. Escasez de agua en algunas zonas.
 3. Aumento de enfermedades relacionadas con el calor.
 4. Desplazamientos de población (migraciones climáticas).
 5. Daños en infraestructuras por fenómenos extremos.

Ejemplos de efectos sistémicos (efecto dominó)

1. Deshielo → subida del mar → impacto humano

- ➡ Atmósfera: Sube la temperatura global
- ➡ Criosfera: se derriten glaciares y polos
- ➡ Océanos: sube el nivel del mar
- ➡ Biosfera: se destruyen ecosistemas costeros
- ➡ Sociedad humana: inundaciones, pérdida de viviendas, migraciones

2. Océanos más cálidos → pérdida de vida marina

- ➡ Atmósfera: sube la temperatura
- ➡ Océanos: aumento de temperatura del agua
- ➡ Biosfera: muerte de corales y especies marinas
- ➡ Sociedad humana: menos pesca, pérdida de empleo y alimentos
- ➡ Sistema global: mayor presión sobre otros recursos

3. Deshielo del permafrost → más calentamiento

- ➡ Criosfera: se derrite el suelo congelado
- ➡ Atmósfera: se liberan gases como metano
- ➡ Atmósfera (de nuevo): aumenta el efecto invernadero
- ➡ Océanos y biosfera: más calentamiento y cambios
- ➡ Sociedad humana: mayor impacto climático global
- ➡ **Efecto clave: círculo de retroalimentación (se amplifica)**

4. Sequía → incendios → cambio climático

- ➡ Atmósfera: menos lluvias, más calor
- ➡ Biosfera: sequía y aumento de incendios
- ➡ Atmósfera: más CO₂ por incendios
- ➡ Clima global: más calentamiento
- ➡ Sociedad humana: Pérdida de recursos, riesgos, desplazamientos

5. Impacto en alimentos → migraciones

- ➡ Atmósfera: cambios en temperatura y lluvias
- ➡ Biosfera: menor producción agrícola
- ➡ Sociedad humana: escasez de alimentos
- ➡ Sociedad humana (de nuevo): migraciones y conflictos
- ➡ Sistema global: más presión sobre territorios y recursos

6. Cambios en corrientes marinas → clima alterado

- ➡ Criosfera: deshielo → más agua dulce
- ➡ Océanos: alteración de corrientes marinas
- ➡ Atmósfera: cambios en el clima regional
- ➡ Biosfera: alteración de ecosistemas
- ➡ Sociedad humana: impacto en agricultura, clima y economía

7. Fenómenos extremos → efectos en cadena

- ➡ Atmósfera: tormentas más intensas
- ➡ Biosfera: destrucción de ecosistemas
- ➡ Sociedad humana: daños en infraestructuras
- ➡ Economía: crisis y desigualdad
- ➡ Sistema global: mayor vulnerabilidad

Clave docente

- ➡ Esta ficha funciona si no buscan respuestas perfectas sino relaciones y conexiones.
- ➡ Lo importante es que el alumnado empiece a ver:
 - ⦿ que todo está conectado y los cambios se amplifican.
 - ⦿ que los efectos no son lineales
 - ⦿ que se multiplican
 - ⦿ y que pueden volver al origen (retroalimentación)

Frase potente para el cierre:

En un sistema complejo, un cambio nunca se queda donde empieza.

Ficha 2a. El origen de los recursos.

Productos a investigar: _____ y _____.

Recursos materiales	País de origen

Recursos energéticos	País de origen

Embalaje	País de origen

Otros	País de origen

Ficha 2.1. Recursos necesarios en electrónica.

Teléfono móvil

Materias primas:

- ➡ Metales: cobre, aluminio, hierro, oro, plata
- ➡ Minerales críticos: coltán (tántalo), cobalto, litio, níquel
- ➡ Silicio (pantalla y chips)
- ➡ Plásticos (derivados del petróleo)
- ➡ Vidrio (arena de sílice)

Energía:

- ➡ Electricidad (fabricación, transporte, carga)
- ➡ Combustibles fósiles (transporte global)

Embalaje:

- ➡ Cartón y papel
- ➡ Plásticos
- ➡ Tintas (derivadas del petróleo)

Auriculares

Materias primas:

- ➡ Plásticos (petróleo)
- ➡ Cobre
- ➡ Aluminio
- ➡ Pequeñas cantidades de tierras raras (imanes)

Energía:

- ➡ Electricidad en fabricación
- ➡ Combustibles fósiles en transporte

Embalaje:

- ➡ Cartón
- ➡ Plástico
- ➡ Papel impreso

Ficha 2.2. Recursos necesarios en moda.

Zapatillas de deporte

Materias primas:

- ➡ Caucho (natural o sintético)
- ➡ Plásticos (poliéster, EVA, nylon)
- ➡ Algodón o tejidos sintéticos
- ➡ Pegamentos químicos
- ➡ Colorantes

Energía:

- ➡ Electricidad en fábricas
- ➡ Combustibles fósiles (transporte)

Embalaje:

- ➡ Caja de cartón
- ➡ Papel de relleno
- ➡ Plásticos

Camiseta

Materias primas:

- ➡ Algodón (agua, pesticidas, tierra agrícola)
- ➡ Fibras sintéticas (petróleo)
- ➡ Colorantes químicos

Energía:

- ➡ Electricidad (hilado, tejido, teñido)
- ➡ Combustibles fósiles (transporte)

Embalaje:

- ➡ Plástico individual
- ➡ Cartón

Ficha 2.3. Recursos necesarios en alimentación.

Hamburguesa

Materias primas:

- ➡ Pan: harina de trigo, agua, levadura, sal.
- ➡ Carne (hamburguesa): carne de vacuno, pollo y/o cerdo, piensos (soja, maíz)
- ➡ Otros ingredientes: lechuga, tomate, queso (leche), salsas (aceites, azúcar, especias)

Energía:

- ➡ Electricidad (cocina, refrigeración)
- ➡ Combustibles fósiles (transporte de alimentos)
- ➡ Energía en la producción agrícola y ganadera

Embalaje:

- ➡ Papel o cartón (envoltorio)
- ➡ Plástico (envases de ingredientes o salsas)
- ➡ Cartón (cajas de transporte)

Bebida energética

Materias primas:

- ➡ Agua
- ➡ Azúcar o edulcorantes
- ➡ Cafeína (sintética o vegetal)
- ➡ Aditivos químicos
- ➡ Aluminio (lata) o plástico (botella)

Energía:

- ➡ Electricidad (producción y refrigeración)
- ➡ Combustibles fósiles (transporte)

Embalaje:

- ➡ Lata de aluminio o botella de plástico
- ➡ Plástico y cartón secundarios

Ficha 2.4. Recursos necesarios en el transporte.

Patinete eléctrico

Materias primas:

- ➡ Aluminio y acero
- ➡ Plásticos
- ➡ Cobre
- ➡ Litio, cobalto, níquel (batería)
- ➡ Caucho (ruedas)

Energía:

- ➡ Electricidad (fabricación y carga)
- ➡ Combustibles fósiles (transporte)

Embalaje:

- ➡ Cartón
- ➡ Plásticos
- ➡ Espumas protectoras

Moto

Materias primas:

- ➡ Acero, aluminio
- ➡ Cobre
- ➡ Plásticos
- ➡ Caucho
- ➡ Petróleo (combustible)
- ➡ Vidrio

Energía:

- ➡ Combustibles fósiles (uso)
- ➡ Electricidad (fabricación)
- ➡ Energía para transporte global

Embalaje:

- ➡ Cartón
- ➡ Plásticos
- ➡ Maderas (en transporte)

Ficha 2.5. Recursos necesarios para el ocio.

1 hora de uso de un videojuego

Materias primas implicadas (indirectas):

- ➡ Teléfono, consola o PC (ver móvil)
- ➡ Cables (cobre, plástico)
- ➡ Servidores (acero, silicio, tierras raras)

Energía:

- ➡ Electricidad en el dispositivo
- ➡ Electricidad en centros de datos
- ➡ Redes de telecomunicaciones

Embalaje:

- ➡ No directo, pero depende de todos los dispositivos usados

1 hora de uso de redes sociales

Materias primas implicadas (indirectas):

- ➡ Smartphone u ordenador
- ➡ Antenas y satélites
- ➡ Servidores (metales, silicio, tierras raras)

Energía:

- ➡ Electricidad del dispositivo
- ➡ Electricidad de centros de datos
- ➡ Infraestructuras de red

Embalaje:

- ➡ No directo, pero asociado a todos los equipos necesarios

Ficha 2b. Países originarios de los recursos naturales.

1. Materiales.

Recurso	Países de origen (ejemplos principales)
Cobre	Chile, Perú, China
Aluminio (bauxita)	Australia, Guinea, Brasil
Hierro	Australia, Brasil, China
Acero	China, India, Japón
Oro	China, Australia, Sudáfrica
Plata	México, Perú, China
Coltán (tántalo)	República Democrática del Congo, Ruanda
Cobalto	República Democrática del Congo, Rusia, Australia
Litio	Chile, Argentina, Bolivia
Níquel	Indonesia, Filipinas, Rusia
Tierras raras	China, Australia, Estados Unidos
Silicio	China, Brasil, Estados Unidos
Vidrio (arena de sílice)	China, Estados Unidos, India
Plásticos (petróleo)	Arabia Saudí, Estados Unidos, Rusia
Caucho	Tailandia, Indonesia, Malasia
Algodón	India, China, Estados Unidos
Fibras sintéticas	China, India, Corea del Sur
Pegamentos químicos	China, Alemania, Estados Unidos
Colorantes	India, China, Alemania
Aditivos químicos	China, Estados Unidos, Alemania
Agua	Local (depende del territorio)
Azúcar	Brasil, India, Tailandia
Cafeína	Colombia, Brasil, Vietnam
Harina de trigo	Rusia, Estados Unidos, Francia
Levadura	Global (producción industrial en UE, EE. UU., China)
Sal	China, India, Estados Unidos
Carne	Brasil, Estados Unidos, Argentina
Piensos (soja, maíz)	Brasil, Estados Unidos, Argentina
Lechuga	España, Estados Unidos, China
Tomate	España, China, Turquía
Leche / queso	India, Estados Unidos, Alemania
Aceites vegetales	Indonesia, Malasia, Argentina
Espicias	India, Vietnam, Indonesia

Madera	Brasil, Canadá, Rusia
--------	-----------------------

2. Energía.

Recurso	Países de origen (ejemplos principales)
Electricidad	China, Estados Unidos, India
Combustibles fósiles	Arabia Saudí, Estados Unidos, Rusia, Irak
Energía agrícola	Global (Brasil, EE. UU., China)
Energía transporte global	Arabia Saudí, Rusia, EE. UU.

3. Embalaje.

Recurso	Países de origen (ejemplos principales)
Cartón	Brasil, Canadá, Finlandia
Papel	Finlandia, Suecia, Canadá
Papel impreso	Alemania, China, Estados Unidos
Papel de relleno	Brasil, Canadá, Finlandia
Plástico (embalaje)	China, Arabia Saudí, Estados Unidos
Botellas de plástico	China, EE. UU., Arabia Saudí
Latas de aluminio	Australia, China, Brasil
Espumas protectoras	China, Alemania, Estados Unidos

Ficha 2c. Principales países de origen de migraciones.

1. América Latina:

- ➡ México
- ➡ Venezuela
- ➡ Colombia
- ➡ Honduras
- ➡ Guatemala
- ➡ El Salvador

>> Migraciones por desigualdad, violencia y crisis económica.

2. África:

- ➡ Nigeria
- ➡ República Democrática del Congo
- ➡ Senegal
- ➡ Mali
- ➡ Marruecos
- ➡ Eritrea

>> Migraciones por pobreza, conflictos y falta de oportunidades.

3. Asia:

- ➡ India
- ➡ Bangladesh
- ➡ Pakistán
- ➡ Afganistán
- ➡ Siria
- ➡ Filipinas

>> Migraciones laborales, conflictos y desplazamientos.

4. Europa del Este

- ➡ Ucrania
- ➡ Rumanía
- ➡ Albania

>> Migraciones por empleo y condiciones económicas.

Casos clave:

- ➡ **Siria:** conflicto armado
- ➡ **Venezuela:** crisis económica y política
- ➡ **Afganistán:** guerra e inestabilidad
- ➡ **R.D. del Congo:** recursos + conflicto
- ➡ **Triángulo Norte (Honduras, Guatemala, El Salvador):** violencia + pobreza.

Ficha 2d. Ficha de apoyo a la docencia sobre los mitos en el tema migratorio.

1. Las personas migrantes vienen a quitarnos el trabajo	
Preguntas relacionadas	Enfoque: economía, precariedad y estructura laboral.
¿Qué tipo de trabajos suelen ocupar?	Orientar hacia el tipo de empleos que suelen ocupar.
¿El problema es la migración o las condiciones laborales?	Introducir la idea de condiciones laborales y responsabilidad empresarial.
¿Quién se beneficia de que haya competencia entre trabajadores?	Evitar la confrontación directa; preguntar por causas estructurales.
¿Qué pasa con los trabajos que nadie quiere hacer?	
2. Las personas migrantes no quieren integrarse.	
Preguntas relacionadas	Enfoque: diferencia entre elección y obligación.
¿Es lo mismo elegir que verse obligado?	Ayudar a identificar factores de expulsión.
¿Qué situaciones pueden forzar a alguien a migrar?	Comparar con decisiones forzadas en la vida cotidiana.
¿Qué alternativas reales tienen muchas personas?	Subrayar la falta de alternativas reales.
¿Cómo influye el contexto (guerra, pobreza, clima)?	
3. Emigrar siempre es una elección libre.	
Preguntas relacionadas	Enfoque: derechos sociales y desinformación.
¿Qué entendemos por “ayudas”?	Pedir que definan qué entienden por ‘ayudas’.
¿Quién tiene derecho a ayudas públicas?	Diferenciar percepción social y realidad legal.
¿Cómo influyen los rumores y las redes sociales?	Trabajar el papel de rumores y redes.
¿Qué diferencias hay entre migrantes regulares e irregulares?	
4. Las personas migrantes reciben más ayudas que el resto.	
Preguntas relacionadas	Enfoque: integración como proceso bidireccional.
¿Qué significa realmente “integrarse”?	Cuestionar quién define la ‘integración’.
¿Es responsabilidad solo de quien llega?	Visibilizar barreras sociales y legales.
¿Qué barreras existen (idioma, racismo, leyes)?	Evitar personalizar el debate.
¿Conocemos ejemplos cercanos que contradigan esta idea?	
5. La mayoría de las personas migrantes trabajan en empleos que nadie quiere.	
Preguntas relacionadas	Enfoque: precariedad y desigualdad.
¿Por qué esos empleos tienen peores condiciones?	Analizar por qué esos trabajos no son atractivos.
¿Qué relación hay entre migración y precariedad?	Relacionar migración y falta de oportunidades.
¿Qué pasaría si nadie aceptara esos trabajos?	Introducir el concepto de desigualdad estructural.
¿Es una elección o una falta de alternativas?	

6. Migrar es siempre peligroso.	
Preguntas relacionadas	Enfoque: diversidad de experiencias migratorias.
¿Depende del origen y del destino?	Diferenciar tipos de migración.
¿Es igual migrar con papeles que sin ellos?	Analizar riesgos antes, durante y después.
¿Qué riesgos existen durante el viaje y después?	Trabajar el concepto de resiliencia.
¿Por qué algunas personas aun así migran?	

7. Las personas migrantes vienen solo por razones económicas.	
Preguntas relacionadas	Enfoque: multicausalidad.
¿Qué otras razones pueden existir?	Enumerar distintos factores.
¿Es posible separar lo económico de lo social o político?	Evitar simplificaciones.
¿Qué haríamos nosotros en su lugar?	Conectar causas económicas con otras (conflictos, clima, familia).
¿Por qué reducirlo todo a una sola causa?	

8. En nuestro país siempre ha habido migración.	
Preguntas relacionadas	Enfoque: memoria histórica.
¿De dónde han emigrado personas de nuestro país?	Recuperar ejemplos históricos.
¿Cómo fueron tratadas en otros lugares?	Comparar pasado y presente.
¿Qué ha cambiado y qué se repite?	Fomentar la empatía histórica.
¿Cómo influye la memoria histórica?	

9. Los menores migrantes tienen los mismos derechos que el resto.	
Preguntas relacionadas	Enfoque: derechos humanos vs. realidad.
¿Qué dicen los derechos humanos y la ley?	Diferenciar marco legal y aplicación práctica.
¿Derechos legales y derechos reales son lo mismo?	Introducir el concepto de vulnerabilidad.
¿Qué dificultades específicas enfrentan?	Cuidar especialmente el lenguaje.
¿Cómo los trata la sociedad y los medios?	

10. Migrar puede afectar a la salud mental y emocional.	
Preguntas relacionadas	Enfoque: dimensión emocional.
¿Qué emociones puede generar migrar?	Nombrar emociones comunes.
¿Qué significa dejar atrás familia y amigos?	Relacionar con experiencias adolescentes.
¿Cómo influyen el rechazo o la soledad?	Visibilizar la importancia de los apoyos.
¿Qué apoyos ayudan a reducir ese impacto?	

11. La migración enriquece culturalmente a la sociedad.	
Preguntas relacionadas	Enfoque: diversidad y convivencia.
¿En qué aspectos (lengua, comida, música, ideas)? ¿Por qué a veces se ve como amenaza? ¿La diversidad siempre es cómoda? ¿Qué ejemplos vemos en nuestro entorno?	Analizar aportes culturales concretos. Reconocer que la diversidad también genera retos. Evitar idealizaciones.
12. Las personas migrantes pagan impuestos.	
Preguntas relacionadas	Enfoque: economía sumergida y derechos.
¿Qué tipos de impuestos existen? ¿Qué pasa cuando trabajan en la economía sumergida? ¿Quién se beneficia de que no estén regularizadas? ¿Cómo se relaciona esto con los derechos?	Diferenciar tipos de impuestos. Analizar consecuencias de la irregularidad. Identificar beneficiarios de la exclusión.
13. Muchas personas migrantes querrían volver a su país si pudieran hacerlo en condiciones seguras.	
Preguntas relacionadas	Enfoque: vínculo con el origen.
¿Qué significa “hogar”? ¿Por qué no siempre se puede volver? ¿Qué condiciones serían necesarias? ¿Cómo desmonta esto la idea de que ‘no quieren su país’?	Trabajar la idea de hogar. Cuestionar el mito del rechazo al país de origen. Introducir el concepto de retorno digno.
14. La migración es un problema para los países que reciben personas migrantes.	
Preguntas relacionadas	Enfoque: la migración como reto y oportunidad.
¿Es la migración el problema o la forma en que se gestiona? ¿Para quién puede ser un problema y para quién una oportunidad? ¿Qué dificultades reales pueden aparecer (vivienda, empleo, servicios)? ¿Qué beneficios aporta la migración a corto y largo plazo?	Diferenciar problemas reales de percepciones exageradas. Analizar qué dificultades surgen y por qué. Preguntar quién define que algo sea un ‘problema’. Introducir la idea de gestión política y social.
15. Tratar bien a las personas migrantes es solo una cuestión de solidaridad, no de derechos.	
Preguntas relacionadas	Enfoque: derechos humanos y ciudadanía.
¿Cuál es la diferencia entre solidaridad y derechos? ¿Los derechos dependen de la nacionalidad o del hecho de ser persona? ¿Qué ocurre cuando algo depende solo de la “buena voluntad”? ¿Qué derechos básicos deberían garantizarse siempre?	Diferenciar solidaridad de derechos. Introducir el marco de los derechos humanos. Preguntar si los derechos dependen del origen. Conectar con situaciones cotidianas del alumnado.

Ficha 3a. Cuadro de actividades humanas desordenadas.

Pilotar un Fomula 1	Conducir un taxi	Cuidar a un abuelo enfermo	Jugar al fútbol en 1ª División
Trabajar en un taller mecánico	Limpiar casas	Amamantar	Hacer pequeños arreglos de costura
(Broker) Corredor de bolsa	Trabajar en una guardería	Decidir la dieta de la casa	Dirigir una empresa petrolera

Ficha 3b. Cuadro de actividades humanas a ordenar.

Ficha 4a. ¿Qué es el decrecimiento?

El decrecimiento es una propuesta que plantea que no es posible ni deseable crecer de forma ilimitada en un planeta con recursos finitos.

Cuestiona la idea de que más producción, más consumo y más crecimiento económico siempre significan vivir mejor, y propone cambiar nuestras prioridades.

En lugar de crecer sin límite, **el decrecimiento propone:**

- ➡ Reducir el consumo innecesario
- ➡ Vivir dentro de los límites del planeta
- ➡ Repartir mejor los recursos
- ➡ Poner en el centro la vida y los cuidados

El **decrecimiento surge ante** la constatación de que la Modernidad capitalista genera:

- ➡ Crisis climática
- ➡ Agotamiento de recursos
- ➡ Desigualdades globales
- ➡ Pérdida de bienestar real

El decrecimiento plantea que estos problemas no son accidentes, sino consecuencia de un sistema basado en crecer continuamente.

¿Qué propone el decrecimiento?

No se trata de “vivir peor”, sino de vivir de otra manera:

- ➡ Consumir menos, pero mejor
- ➡ Reducir el impacto ambiental
- ➡ Tener más tiempo para la vida (no solo para trabajar)
- ➡ Fortalecer las comunidades
- ➡ Construir una sociedad más justa

Ejemplos de decrecimiento en la vida cotidiana:

- ➡ **Consumo:** comprar solo lo necesario, elegir productos duraderos o de segunda mano, reducir residuos.
- ➡ **Tiempo y trabajo:** tener más tiempo para descansar o cuidar, reducir el ritmo de vida, repartir el trabajo.
- ➡ **Alimentación:** consumir productos locales y de temporada, reducir el consumo de productos con alto impacto, evitar el desperdicio de comida
- ➡ **Vida diaria:** reparar en lugar de tirar, compartir recursos (herramientas, transporte...), simplificar rutinas.
- ➡ **Comunidad:** participar en redes de apoyo, colaborar con otras personas, cuidar las relaciones.

Idea clave: El decrecimiento no significa tener menos por tener menos, sino tener lo suficiente para vivir bien sin dañar a otras personas ni al planeta.

Para pensar: ¿Qué cosas creemos que necesitamos pero en realidad no? ¿Qué podríamos reducir sin vivir peor? ¿Qué es para ti vivir bien?

Ficha 4b. Principios del decrecimiento

1. Simplicidad voluntaria.

Elegir vivir con menos cosas para vivir mejor, reduciendo el consumo innecesario de forma consciente.

- ➡ La simplicidad voluntaria propone reducir de manera consciente el consumo material y el ritmo de vida, no por obligación o pobreza, sino por elección. Parte de la idea de que acumular bienes no garantiza bienestar y que una vida más sencilla puede liberar tiempo, reducir estrés y fortalecer relaciones humanas. Supone cuestionar el consumismo como valor central de la sociedad.
- ➡ Vivir con menos para vivir mejor.
- ➡ Ejemplo en el instituto: Usar solo el material necesario, no comprar siempre lo nuevo.
- ➡ Ejemplos en la vida cotidiana:
 - **No cambiar de móvil si el actual funciona.**
 - Valorar socialmente el tiempo libre y no el nivel de consumo.
 - Comunidades que reducen deliberadamente su nivel de consumo colectivo.
 - Rechazo social del hiperconsumo como símbolo de éxito.
 - Fiestas y celebraciones comunitarias sin gasto excesivo.
 - Medios comunitarios que promueven estilos de vida sobrios.

2. Reducción del consumo.

Consumir menos energía, materiales y productos para no dañar el planeta ni agotar sus recursos.

- ➡ Este principio defiende disminuir de forma colectiva y planificada el consumo de energía, materiales y recursos naturales. No se trata solo de consumir de manera “más eficiente”, sino de consumir menos en términos absolutos, reconociendo que el planeta tiene límites físicos que el crecimiento económico permanente no puede respetar.
- ➡ Vivir con menos para vivir mejor.
- ➡ Ejemplo en el instituto: El instituto reduce uso de tecnología innecesaria.
- ➡ Ejemplos en la vida cotidiana:
 - **Duchas más cortas, menos ropa comprada.**
 - Menos producción de bienes “no esenciales”.
 - Límites comunitarios al uso de energía o agua.
 - Prohibición de productos de usar y tirar.
 - Sistemas de préstamo y uso compartido (bibliotecas de objetos).
 - Reducción planificada de la producción industrial no esencial.

3. Relocalización.

Priorizar la producción y el consumo locales para reducir transportes, contaminación y dependencia externa.

- ➡ La relocalización apuesta por reorganizar la economía a escala local, priorizando la producción y el consumo cercanos. Busca reducir la dependencia de mercados globales, disminuir el transporte y la contaminación asociada, y reforzar la autosuficiencia de comunidades y territorios. También favorece relaciones económicas más justas y transparentes.
- ➡ Vivir con menos para vivir mejor.

➡ Ejemplo en el instituto: Comedor escolar con productos locales y de temporada.

➡ Ejemplos en la vida cotidiana:

- **Consumir productos locales y de temporada.**
- Economías locales que sustituyen importaciones.
- Redes de producción y consumo de proximidad.
- Mercados locales gestionados por productores y vecinos.
- Monedas sociales o sistemas de intercambio local.
- Prioridad legal a empresas locales frente a multinacionales.

4. Sostenibilidad ecológica.

Organizar la sociedad respetando los límites de la naturaleza y evitando la destrucción del medio ambiente.

➡ Este principio implica aceptar que la actividad humana debe ajustarse a los límites ecológicos del planeta. El decrecimiento rechaza la idea de que la tecnología por sí sola resolverá la crisis ambiental y plantea reducir la presión sobre los ecosistemas, protegiendo la biodiversidad y asegurando condiciones de vida dignas para las generaciones futuras.

➡ Vivir con menos para vivir mejor.

➡ Ejemplo en el instituto: Reducir drásticamente consumo energético del centro.

➡ Ejemplos en la vida cotidiana:

- **Evitar plásticos de un solo uso.**
- Limitar legalmente la extracción de recursos.
- Moratorias a megaproyectos extractivos.
- Protección comunitaria de ecosistemas cercanos.
- Planificación territorial basada en límites ecológicos.
- Reducción obligatoria de emisiones a escala local.

5. Justicia social.

Repartir mejor la riqueza y los recursos para que todas las personas puedan vivir dignamente.

➡ El decrecimiento no puede darse sin una redistribución profunda de la riqueza y los recursos. Este principio sostiene que reducir el consumo global debe ir acompañado de un reparto más equitativo, garantizando que todas las personas tengan cubiertas sus necesidades básicas. No se trata de que todos consuman menos por igual, sino de reducir especialmente los excesos.

➡ Vivir con menos para vivir mejor.

➡ Ejemplo en el instituto: Gratuidad real de materiales y actividades.

➡ Ejemplos en la vida cotidiana:

- **Apoyar iniciativas solidarias o de comercio justo.**
- Renta básica o límites a grandes fortunas.
- Límites máximos a ingresos y patrimonios.
- Servicios básicos universales y gratuitos.
- Eliminación de desigualdades territoriales.
- Acceso garantizado a vivienda y alimentación.

6. Reducción del trabajo asalariado.

Trabajar menos horas para repartir el empleo y tener más tiempo para la vida personal, social y comunitaria.

- ➡ Este principio cuestiona la centralidad del trabajo remunerado en la vida humana. Propone reducir la jornada laboral, repartir el empleo y reconocer otras formas de trabajo no asalariado, como los cuidados o el trabajo comunitario. El objetivo es liberar tiempo para la vida.
- ➡ Vivir con menos para vivir mejor.
- ➡ Ejemplo en el instituto: Menos deberes y horarios más humanos.
- ➡ Ejemplos en la vida cotidiana:
 - **Valorar el tiempo libre frente a trabajar sin descanso.**
 - Jornadas laborales más cortas para todos.
 - Reducción general de la jornada laboral.
 - Reparto del empleo entre más personas.
 - Reconocimiento social del trabajo de cuidados.
 - Priorizar tiempo libre frente a productividad.

7. Autonomía y autogestión.

Que las personas y comunidades tomen decisiones sobre su vida sin depender totalmente del mercado o de grandes empresas.

- ➡ La autonomía y la autogestión defienden que las personas y las comunidades recuperen capacidad de decisión sobre su vida económica y social. Esto implica reducir la dependencia de grandes empresas, mercados financieros y estructuras centralizadas, y fomentar iniciativas colectivas gestionadas democráticamente por quienes participan en ellas.
- ➡ Vivir con menos para vivir mejor.
- ➡ Ejemplo en el instituto: Gestión colectiva de espacios escolares.
- ➡ Ejemplos en la vida cotidiana:
 - **Huertos urbanos, cooperativas vecinales.**
 - Cooperativas autogestionadas.
 - Cooperativas de vivienda, energía o alimentación.
 - Gestión comunitaria de servicios básicos.
 - Centros sociales autogestionados.
 - Producción local controlada por trabajadores.

8. Democracia directa y participación.

Fomentar que la ciudadanía participe activamente en las decisiones que afectan a su comunidad.

- ➡ El decrecimiento propone profundizar la democracia, yendo más allá de la representación política tradicional. Defiende formas de participación directa en la toma de decisiones, especialmente a escala local, para que la ciudadanía tenga un control real sobre los asuntos que afectan a su vida cotidiana y al uso de los recursos comunes.
- ➡ Vivir con menos para vivir mejor.
- ➡ Ejemplo en el instituto: Decisiones del centro tomadas en asambleas.
- ➡ Ejemplos en la vida cotidiana:
 - **Participar en asociaciones o colectivos locales.**

- Presupuestos participativos vinculantes.
- Asambleas vecinales con poder real.
- Presupuestos participativos vinculantes.
- Revocación de cargos públicos por la ciudadanía.
- Decisiones locales sin intermediación empresarial.

9. Cuidados y vida comunitaria.

Poner en el centro el cuidado de las personas, las relaciones humanas y el apoyo mutuo.

- ➡ Este principio sitúa el cuidado de las personas y de las relaciones humanas en el centro de la organización social. El decrecimiento rechaza un modelo que prioriza la producción y el beneficio económico sobre la vida, y apuesta por comunidades solidarias, redes de apoyo mutuo y una organización del tiempo que valore el bienestar y la salud emocional.
- ➡ Vivir con menos para vivir mejor.
- ➡ Ejemplo en el instituto: Tutorías centradas en bienestar emocional.
- ➡ Ejemplos en la vida cotidiana:
 - **Cuidar a familiares, redes de apoyo vecinal.**
 - Redes comunitarias de cuidados.
 - Redes comunitarias de apoyo mutuo.
 - Espacios colectivos para el cuidado compartido.
 - Organización del tiempo social en función del bienestar.
 - Priorizar salud mental y relaciones frente a productividad.

10. Visión solidaria.

Romper relaciones globales de explotación.

- ➡ La visión internacionalista del decrecimiento defiende que las relaciones entre países y pueblos deben basarse en la justicia, la cooperación y el respeto mutuo, y no en la competencia, la explotación o el beneficio económico. Este principio cuestiona el modelo actual en el que los países más ricos mantienen su nivel de consumo a costa de los recursos, el trabajo y el deterioro ambiental de otros territorios.
- ➡ Desde el decrecimiento, la justicia global implica que los países con mayor responsabilidad histórica en el consumo y la contaminación reduzcan de manera más intensa su huella ecológica, permitiendo que otros pueblos puedan satisfacer sus necesidades básicas. La visión internacionalista apuesta por alianzas solidarias entre pueblos, soberanía de los territorios y rechazo de relaciones económicas desiguales.
- ➡ Ejemplo en el instituto: Proyectos solidarios no asistencialistas .
- ➡ Ejemplos en la vida cotidiana:
 - Alianzas entre pueblos, no competencia.
 - Acuerdos internacionales que priorizan derechos humanos y ecológicos frente al beneficio económico.
 - Cancelación de deudas externas injustas.
 - Cooperación internacional horizontal, no asistencialista.
 - Alianzas entre movimientos sociales de distintos países.
 - Rechazo a tratados comerciales que dañan comunidades locales.
 - Reconocimiento de la deuda ecológica del Norte global con el Sur global.

Ficha 4.1. Principios del Decrecimiento: Simplicidad voluntaria.

Simplicidad voluntaria: Elegir vivir con menos cosas para vivir mejor, reduciendo el consumo innecesario de forma consciente.

1. ¿Qué significa este principio? Explicadlo con vuestras propias palabras.

2. ¿Cómo se aplicaría en la vida cotidiana? Pon ejemplos concretos que podrían funcionar.
¿Conoces algún ejemplo que ya exista?

3. ¿Qué dificultades o resistencias podríamos en contra a la hora de aplicarlos?

4. ¿Qué beneficios podría aportar?

5. Propuesta del grupo: ¿Qué cambio propondrías aplicar en vuestro entorno?

Ficha 4.2. Principios del Decrecimiento: Reducción del consumo.

Reducción del consumo: Consumir menos energía, materiales y productos para no dañar el planeta ni agotar sus recursos.

1. ¿Qué significa este principio? Explicadlo con vuestras propias palabras.

2. ¿Cómo se aplicaría en la vida cotidiana? Pon ejemplos concretos que podrían funcionar.
¿Conoces algún ejemplo que ya exista?

3. ¿Qué dificultades o resistencias podríamos en contra a la hora de aplicarlos?

4. ¿Qué beneficios podría aportar?

5. Propuesta del grupo: ¿Qué cambio propondrías aplicar en vuestro entorno?

Ficha 4.3. Principios del Decrecimiento: Relocalización.

Relocalización: Priorizar la producción y el consumo locales para reducir transportes, contaminación y dependencia externa.

1. ¿Qué significa este principio? Explicadlo con vuestras propias palabras.

2. ¿Cómo se aplicaría en la vida cotidiana? Pon ejemplos concretos que podrían funcionar.
¿Conoces algún ejemplo que ya exista?

3. ¿Qué dificultades o resistencias podríamos encontrar en contra a la hora de aplicarlos?

4. ¿Qué beneficios podría aportar?

5. Propuesta del grupo: ¿Qué cambio propondrías aplicar en vuestro entorno?

Ficha 4.4. Principios del Decrecimiento: Sostenibilidad ecológica.

Sostenibilidad ecológica: Organizar la sociedad respetando los límites de la naturaleza y evitando la destrucción del medio ambiente.

1. ¿Qué significa este principio? Explicadlo con vuestras propias palabras.

2. ¿Cómo se aplicaría en la vida cotidiana? Pon ejemplos concretos que podrían funcionar.
¿Conoces algún ejemplo que ya exista?

3. ¿Qué dificultades o resistencias podríamos en contra a la hora de aplicarlos?

4. ¿Qué beneficios podría aportar?

5. Propuesta del grupo: ¿Qué cambio propondrías aplicar en vuestro entorno?

Ficha 4.5. Principios del Decrecimiento: Justicia social.

Justicia social: Repartir mejor la riqueza y los recursos para que todas las personas puedan vivir dignamente.

1. ¿Qué significa este principio? Explicadlo con vuestras propias palabras.

2. ¿Cómo se aplicaría en la vida cotidiana? Pon ejemplos concretos que podrían funcionar.
¿Conoces algún ejemplo que ya exista?

3. ¿Qué dificultades o resistencias podríamos en contra a la hora de aplicarlos?

4. ¿Qué beneficios podría aportar?

5. Propuesta del grupo: ¿Qué cambio propondrías aplicar en vuestro entorno?

Ficha 4.6. Principios del Decrecimiento: Reducción del trabajo asalariado.

Reducción del trabajo asalariado: Trabajar menos horas para repartir el empleo y tener más tiempo para la vida personal, social y comunitaria.

1. ¿Qué significa este principio? Explicadlo con vuestras propias palabras.

2. ¿Cómo se aplicaría en la vida cotidiana? Pon ejemplos concretos que podrían funcionar. ¿Conoces algún ejemplo que ya exista?

3. ¿Qué dificultades o resistencias podríamos en contra a la hora de aplicarlos?

4. ¿Qué beneficios podría aportar?

5. Propuesta del grupo: ¿Qué cambio propondrías aplicar en vuestro entorno?

Ficha 4.7. Principios del Decrecimiento: Autonomía y autogestión.

Autonomía y autogestión: Que las personas y comunidades tomen decisiones sobre su vida sin depender totalmente del mercado o de grandes empresas.

1. ¿Qué significa este principio? Explicadlo con vuestras propias palabras.

2. ¿Cómo se aplicaría en la vida cotidiana? Pon ejemplos concretos que podrían funcionar.
¿Conoces algún ejemplo que ya exista?

3. ¿Qué dificultades o resistencias podríamos en contra a la hora de aplicarlos?

4. ¿Qué beneficios podría aportar?

5. Propuesta del grupo: ¿Qué cambio propondrías aplicar en vuestro entorno?

Ficha 4.8. Principios del Decrecimiento: Democracia directa y participación.

Democracia directa y participación: Fomentar que la ciudadanía participe activamente en las decisiones que afectan a su comunidad.

1. ¿Qué significa este principio? Explicadlo con vuestras propias palabras.

2. ¿Cómo se aplicaría en la vida cotidiana? Pon ejemplos concretos que podrían funcionar.
¿Conoces algún ejemplo que ya exista?

3. ¿Qué dificultades o resistencias podríamos en contra a la hora de aplicarlos?

4. ¿Qué beneficios podría aportar?

5. Propuesta del grupo: ¿Qué cambio propondrías aplicar en vuestro entorno?

Ficha 4.9. Principios del Decrecimiento: Cuidados y vida comunitaria.

Cuidados y vida comunitaria: Poner en el centro el cuidado de las personas, las relaciones humanas y el apoyo mutuo.

1. ¿Qué significa este principio? Explicadlo con vuestras propias palabras.

2. ¿Cómo se aplicaría en la vida cotidiana? Pon ejemplos concretos que podrían funcionar. ¿Conoces algún ejemplo que ya exista?

3. ¿Qué dificultades o resistencias podríamos en contra a la hora de aplicarlos?

4. ¿Qué beneficios podría aportar?

5. Propuesta del grupo: ¿Qué cambio propondrías aplicar en vuestro entorno?

Ficha 4.10. Principios del Decrecimiento: Visión solidaria.

Visión solidaria: Romper relaciones globales de explotación, pasando a basarse en la justicia, la cooperación y el respeto mutuo.

1. ¿Qué significa este principio? Explicadlo con vuestras propias palabras.

2. ¿Cómo se aplicaría en la vida cotidiana? Pon ejemplos concretos que podrían funcionar.
¿Conoces algún ejemplo que ya exista?

3. ¿Qué dificultades o resistencias podríamos en contra a la hora de aplicarlos?

4. ¿Qué beneficios podría aportar?

5. Propuesta del grupo: ¿Qué cambio propondrías aplicar en vuestro entorno?

