



DECRECIMIENTO Y TRANSFORMACIÓN DE LOS SISTEMAS ALIMENTARIOS

Conjunto de herramientas para el taller

CREACIÓN DEL TALLER

Este taller se creó en 2021 por parte de un equipo de jóvenes investigadores candidados a doctor (por orden alfabético: Guilherme Raj, Jacob Smessaert, Julia Spanier, Laura van Oers y Leonie Guerrero Lara) vinculados al proyecto

El objetivo del proyecto es investigar cómo las iniciativas alimentarias agrícolas de base alteran o «desmontan» las instituciones y prácticas capitalistas modernas y en qué condiciones

de investigación UNMAKING en colaboración con Iline Ceelen. UNMAKING es un proyecto de investigación dirigido por Giuseppe Feola en el Copernicus Institute for Sustainable Development (Instituto Copérnico para el Desarrollo Sostenible) de la Universidad de Utrecht. El objetivo del proyecto es investigar cómo las iniciativas alimentarias agrícolas de base alteran o “deshacen” las instituciones y prácticas capitalistas modernas y bajo cuáles condiciones. Este es el enlace al proyecto:

<https://unmaking.sites.uu.nl/>. UNMAKING está

financiado por el Consejo Europeo de Investigación (Starting Grant 802441) y por el Consejo de Investigación Holandés (NWO; subvención 016.Vidi.185.073).

En el momento de ultimar el conjunto de herramientas, habíamos impartido el taller en dos ocasiones: en la Conferencia Internacional sobre Decrecimiento de 2021, celebrada en La Haya (Países Bajos), y en el Festival de Autonomía Alimentaria de 2021, en Utrecht (Países Bajos). Ahora, queremos compartir estas herramientas de forma gratuita y generalizada, con la esperanza de que sirva de ayuda a más personas en la elaboración de estrategias para la transformación del sistema alimentario. ¡Disfruten del taller!

Universidad de Utrecht, 2023



Índice

Acerca del taller 3



¿Qué es un taller sobre el decrecimiento y la transformación de los sistemas alimentarios?	3
¿Por qué un taller sobre el decrecimiento y la transformación de los sistemas alimentarios?	3
¿Cómo funciona?	3
¿Quién puede participar?	4
¿Quién puede impartirlo?	4
¿Cuál sería un buen lugar para impartir el taller?	4
Estructura del conjunto de herramientas	4
Calendario de los contenidos	6

Marco teórico 10



¿Qué es el decrecimiento?	10
---------------------------	----

Actividades del taller y guía para facilitadores 11

1. Sesión de introducción	12
2. Actividad de imaginarse el futuro	14
3. Introducción al decrecimiento	17
3a. Introducción al decrecimiento <i>Versión simplificada</i>	18
3b. Descripción general de la sesión <i>Versión avanzada</i>	23
4. Superar los obstáculos que dificultan la transformación de los sistemas alimentarios	27
5. Reflexión final y pasos a seguir	32

Anexos 34



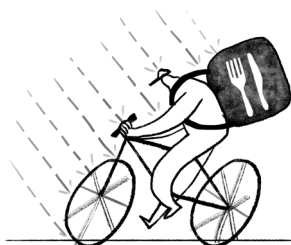
Acerca del taller

¿QUÉ ES UN TALLER SOBRE EL DECRECIMIENTO Y LA TRANSFORMACIÓN DE LOS SISTEMAS ALIMENTARIOS?

El taller sobre decrecimiento y alimentación es un proceso de entre dos y cuatro horas de duración en el que los participantes reflexionan de forma abierta y crítica sobre los sistemas alimentarios y su relación con la economía basada en el crecimiento. El objetivo del taller es que los participantes analicen los vínculos entre la lucha por unos sistemas alimentarios más justos y ecológicamente viables y las ideas básicas de una transformación hacia el decrecimiento y, a través de ello, piensen en estrategias para superar los obstáculos que dificultan una transformación de los sistemas alimentarios, arraigados en la búsqueda actual de un crecimiento económico perpetuo por parte de las sociedades.

¿POR QUÉ UN TALLER SOBRE EL DECRECIMIENTO Y LA TRANSFORMACIÓN DE LOS SISTEMAS ALIMENTARIOS?

El sistema alimentario no funciona y es insostenible. Depende de combustibles fósiles baratos y abundantes, fertilizantes minerales, pesticidas químicos, maquinaria y tecnología con gran inversión de capital y la explotación de mano de obra barata en todo el mundo. Junto con la ideología del crecimiento económico que la sostiene, la agricultura convencional está agotando los recursos naturales, contaminando las fuentes de agua dulce, destruyendo los bosques y alterando el clima de forma drástica. Al mismo tiempo, a menudo existe una desconexión entre los ciudadanos y los alimentos que consumen. Desconocen la procedencia de los alimentos que adquieren, cómo se han producido o en qué condiciones sociales se encuentran los trabajadores agrícolas, además de querer contar con una gran variedad de alimentos baratos y frescos durante todo el año.



Consideramos la agricultura y los sistemas alimentarios como espacios de transformación social. La transformación suele plantearse en términos tecnológicos, a través de nuevas tecnologías limpias y eficientes, o en términos de cambio de comportamiento individual (consumo y estilo de vida). Ambos

Consideramos la agricultura y los sistemas alimentarios como lugares de transformación social

discursos alejan la atención de las cuestiones sistémicas, especialmente de cómo se organizan las sociedades en torno a la ideología del crecimiento económico perpetuo. El objetivo de este taller es examinar estos vínculos sistémicos entre los sistemas alimentarios y las economías basadas en el crecimiento.

Entendemos que este debate permite comprender de forma más matizada los procesos que entran en juego en la transformación de la sociedad para diseñar tácticas, estrategias e ideas adecuadas a fin de afrontar estas crisis.

¿CÓMO FUNCIONA?

El taller integra métodos de formación creativos e interactivos para motivar la reflexión y el debate en grupos de distinto tamaño con presentaciones de

casos y actividades interactivas. El taller se ha diseñado por una persona como mínimo. Este conjunto de herramientas contiene toda la información necesaria para que ellos facilitadores impartan el taller. A través de las interacciones entre los participantes durante los debates y las actividades, los participantes pueden compartir experiencias, aprender mutuamente y crear nuevas estrategias para el cambio social.

Cada actividad explica los objetivos, los materiales y los preparativos necesarios para moderar las actividades y realizar las presentaciones. La parte hablada aparece *en cursiva*; los facilitadores pueden utilizarla de forma literal. Este conjunto de herramientas incorpora estimaciones de tiempo para cada actividad, como ayuda a los facilitadores durante el taller.

¿QUIÉN PUEDE PARTICIPAR?

Puede participar cualquier persona dispuesta a reflexionar de forma crítica sobre nuestro sistema económico y que tenga interés por crear sistemas alimentarios más justos desde el punto de vista social, viables desde el punto de vista ecológico y resilientes. No se requieren conocimientos ni experiencia previos.

¿QUIÉN PUEDE IMPARTIRLO?

Cualquier persona puede impartir el taller. Facilitamos recursos para personas con escasos conocimientos sobre decrecimiento que deseen facilitar el taller (véanse los vídeos a continuación). Si bien lo ideal es que dos personas impartan el taller de forma conjunta, también puede hacerlo una sola.

¿CUÁL SERÍA UN BUEN LUGAR PARA IMPARTIR EL TALLER?

El taller puede realizarse en interiores o exteriores. Si el día acompaña, recomendamos organizar el taller en un espacio verde y frondoso, a ser posible relacionado con la producción de alimentos. Este entorno natural contribuirá a que los participantes aborden los temas de forma más creativa. Ahora bien, salvo que se pueda disponer de un proyector al aire libre, quien es responsable del taller debe considerar la posibilidad de imprimir esta presentación en PowerPoint para compartirla con los participantes. De todas formas, el taller también funciona si se lleva a cabo en un

Les participantes pueden compartir experiencias, aprender los unos de los otros y crear nuevas estrategias para el cambio social

local interior. Hemos priorizado los talleres presenciales y observado muchas ventajas en la realización de actividades cara a cara (para las dinámicas de grupo, etc.). No tenemos experiencia en la realización del taller en línea, pero todas las actividades del taller podrían trasladarse fácilmente a un entorno en línea utilizando plataformas de videollamadas. Un aspecto que puede

requerir especial atención al organizar el taller en línea es la división de los subgrupos incluida en la Actividad 4. Por ejemplo, muchas plataformas de videollamadas ofrecen «salas para grupos reducidos», que podrían resolver este problema sin dificultad.

ESTRUCTURA DEL CONJUNTO DE HERRAMIENTAS

Este conjunto de herramientas contiene las actividades del taller, la guía para facilitadores, una presentación sobre el decrecimiento y materiales para las actividades.

Está estructurado como se indica a continuación:

- Este documento PDF contiene una descripción general de las actividades, en la que se indican los materiales que deben utilizarse y los tiempos para los facilitadores.
- Las presentaciones en PowerPoint explican el decrecimiento para refrescar conocimientos o para que quienes aún no han oído hablar de este concepto, se familiaricen con él.
- Hay un archivo con las tarjetas de obstáculos que sirve para una de las actividades del taller. Las tarjetas deben imprimirse antes de llevar a cabo el taller.



1/2 DECRECIMIENTO Y ALIMENTOS: CONJUNTO DE HERRAMIENTAS PARA EL TALLER

(FORMATO PARA GRUPO GRANDE: de 15 a 30 participantes; 3 o 4 horas)

FASE	PASO	TIEMPO	GRUPO	MATERIALES	REGISTRO INDIVIDUAL DEL TIEMPO
1. INTRODUCCIÓN (15 min)	Paso 1: <i>Introducción</i>	2 minutos	Grupo entero	<ul style="list-style-type: none"> Bolígrafos Etiquetas adhesivas para los nombres Rotafolios y papel para escribir las normas si fuera necesario 	Por ejemplo: 10:00-10:15
	Paso 2: <i>Presentación de los participantes</i>	8 minutos			
	Paso 3: <i>Normas</i>	5 minutos			
2. ACTIVIDAD DE IMAGINARSE EL FUTURO (40 min)	Paso 1: <i>Introducción</i>	2 minutos	Grupo entero	<ul style="list-style-type: none"> Bolígrafos Rotuladores Papel para escribir o dibujar Papel para rotafolios 	
	Paso 2, 3 y 4: <i>Visiones del futuro</i>	5 minutos	Individualmente		
	Paso 5: <i>Dibujar</i>	10 minutos	Individualmente		
	Paso 6: <i>Compartir las propuestas imaginadas</i>	5 minutos	Parejas o grupos de tres		
	Paso 7: <i>Compartir las propuestas imaginadas</i>	5 minutos	Grupo entero		
	Paso 8: <i>Identificar valores y principios</i>	10 minutos	Grupo entero		
	Paso 9: <i>Transición a la siguiente actividad</i>	2 minutos	Grupo entero		
3. INTRODUCCIÓN AL DECRECIMIENTO (de 12 a 15 minutos)	Pasos 1 a 6: <i>Diapositivas interactivas</i>	10 minutos	Grupo entero	<ul style="list-style-type: none"> Diapositivas (incluidas en el paquete de formación) Ordenador portátil con conexión a Internet Proyector Pantalla blanca Altavoz 	
	Vídeo: <i>Explicar el decrecimiento</i>	2-5 minutos			

Descanso: de 5 a 10 minutos

2/2 DECRECIMIENTO Y ALIMENTOS: CONJUNTO DE HERRAMIENTAS PARA EL TALLER

(FORMATO PARA GRUPO GRANDE: de 15 a 30 participantes; 3 o 4 horas)

FASE	PASO	TIEMPO	GRUPO	MATERIALES	REGISTRO INDIVIDUAL DEL TIEMPO
4. SUPERAR LOS OBSTÁCULOS QUE IMPIDEN EL SISTEMA ALIMENTARIO IMAGINADO (de 85 a 105 minutos)	Pasos 1,2 y 3: <i>Introducción</i>	10 minutos	Grupo entero	<ul style="list-style-type: none"> Tarjetas de obstáculos impresas a doble cara Cinta adhesiva para colocar las tarjetas de obstáculos en la pared; las tarjetas también pueden distribuirse por las mesas de la sala Papel para rotafolios por grupo Rotuladores Rotafolios con preguntas orientativas Soporte para rotafolios 	
	Pasos 4 y 5: <i>Instrucciones y aclaraciones</i>	5 minutos	Grupo entero		
	Pasos 6 y 7: <i>Actividad en grupo</i>	De 45 a 65 minutos <i>En función del tamaño del grupo y el tiempo necesario para elaborar estrategias en cada grupo</i>	Grupos pequeños		
	Pasos 8 y 9: <i>Todo el grupo</i>	20 minutos	Grupo entero		
	Paso 10: <i>Recapitulación</i>	5 minutos	Grupo entero		

Descanso de 5 a 10 min

5. DEBATE CON TODO EL GRUPO (20 minutos)	Paso 1: <i>Enlace con la actividad anterior</i>	2 minutos	Grupo entero		
	Pasos 2 y 3: <i>Lecciones aprendidas y conclusiones</i>	13 minutos	Parejas o grupos de tres		
	Pasos 4 y 5: <i>Preguntas y cierre</i>	5 minutos	Grupo entero		

1/2

DECRECIMIENTO Y ALIMENTOS: CONJUNTO DE HERRAMIENTAS PARA EL TALLER

(FORMATO PARA GRUPO PEQUEÑO: hasta 15 participantes; 2 o 2 horas y media)

FASE	PASO	TIEMPO	GRUPO	MATERIALES	REGISTRO INDIVIDUAL DEL TIEMPO
1. INTRODUCCIÓN (10 minutos)	Paso 1: Introducción	2 minutos	Grupo entero	<ul style="list-style-type: none"> • Bolígrafos • Etiquetas adhesivas para los nombres • Rotafolios y papel para escribir las normas si fuera necesario 	Por ejemplo: 10:00–10:10 h
	Paso 2: Presentación de los participantes	3 minutos			
	Paso 3: Normas	5 minutos			
2. VISIONES DEL FUTURO (30 minutos)	Paso 1: Introducción	2 minutos	Grupo entero	<ul style="list-style-type: none"> • Bolígrafos • Rotuladores • Papel para escribir o dibujar • Papel para rotafolios 	
	Pasos 2, 3 y 4: Actividad de imaginarse el futuro	5 minutos	Individualmente		
	Paso 5: Dibujar	10 minutos	Individualmente		
	Paso 6: Compartir las propuestas imaginada	3 minutos	Parejas o grupos de tres		
	Paso 7: Compartir las propuestas imaginada	3 minutos	Grupo entero		
	Paso 8: Identificar valores y principios	5 minutos	Grupo entero		
	Paso 9: Transición a la siguiente actividad	2 minutos	Grupo entero		
3. INTRODUCCIÓN AL DECRECIMIENTO (12–15 minutos)	Pasos 1 a 6: Diapositivas interactivas	10 minutos	Grupo entero	<ul style="list-style-type: none"> • Diapositivas (incluidas en el paquete de formación) • Ordenador portátil con conexión a Internet • Proyector • Pantalla blanca • Altavoz 	
	Vídeo: Explicar el decrecimiento	De 2 a 5 minutos			

Descanso de 5 a 10 min

2/2 DECRECIMIENTO Y ALIMENTOS: CONJUNTO DE HERRAMIENTAS PARA EL TALLER

(FORMATO PARA GRUPO PEQUEÑO: hasta 15 participantes; 2 o 2 horas y media)

FASE	PASO	TIEMPO	GRUPO	MATERIALES	REGISTRO INDIVIDUAL DEL TIEMPO
4. SUPERAR LOS OBSTÁCULOS QUE IMPIDEN EL SISTEMA ALIMENTARIO IMAGINADO (de 65 a 85 minutos)	Pasos 1, 2 y 3: <i>Introducción</i>	5 minutos	Grupo entero		
	Pasos 4 y 5: <i>Instrucciones y aclaraciones</i>	2 minutos	Grupo entero	<ul style="list-style-type: none"> Tarjetas de obstáculos impresas a doble cara Cinta adhesiva para colocar las tarjetas de obstáculos en la pared; las tarjetas también pueden distribuirse por las mesas de la sala 	
	Pasos 6 y 7: <i>Actividad en grupo</i>	45-65 min <i>En función del tamaño del grupo y el tiempo necesario para elaborar estrategias en cada grupo</i>	Grupos pequeños	<ul style="list-style-type: none"> Papel para rotafolios para cada grupo Rotuladores Rotafolios con las preguntas orientativas Soporte para rotafolios 	
	Pasos 8 y 9: <i>Todo el grupo</i>	10 minutos	Grupo entero		
	Paso 10: <i>Recapitulación</i>	3 minutos	Grupo entero		

Descanso de 5 a 10 min

5. DEBATE CON TODO EL GRUPO (10 min)	Paso 1: <i>Enlace con la actividad anterior</i>	2 minutos	Grupo entero		
	Pasos 2 y 3: <i>Lecciones aprendidas y conclusiones</i>	3 minutos	Parejas o grupos de tres		
	Pasos 4 y 5: <i>Preguntas y cierre</i>	5 minutos	Grupo entero		

Marco teórico

¿QUÉ ES EL DECRECIMIENTO? Las diapositivas de la presentación plantean la pregunta siguiente: ¿Qué es el decrecimiento?

En 2019, la Dra. Barbara Muraca explicó el concepto de decrecimiento durante el Simposio sobre Decrecimiento en Utrecht, Países Bajos:

“El decrecimiento no es una regresión respecto a lo que teníamos antes. No es un elefante que se ha puesto a dieta. Es otro animal”.

“El decrecimiento no consiste en invertir el PIB. La gente cree que el decrecimiento consiste en reducir, tener menos y vivir de forma más sencilla. No se trata de eso. La cuestión es que necesitamos un cambio en la estructura de la sociedad, y no es solo el camino deseable para el medio ambiente. Es el camino necesario para que no tengamos problemas.”

- En el siguiente enlace puede verse la conferencia que impartió en el simposio: <https://www.youtube.com/watch?v=J5qsUkiiKyM&t=211s>
- Las ponencias de ese día están en el sitio web: <https://ontgroei.degrowth.net/utrecht-degrowth-symposium/>
- El sitio web degrowth.info también contiene una gran cantidad de información.

Estos enlaces pueden compartirse con los participantes al finalizar el taller si desean obtener más información acerca del decrecimiento.

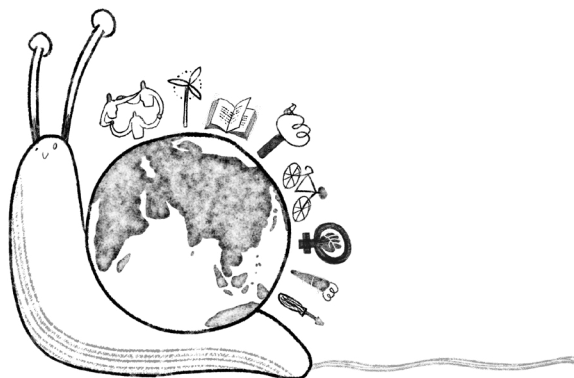
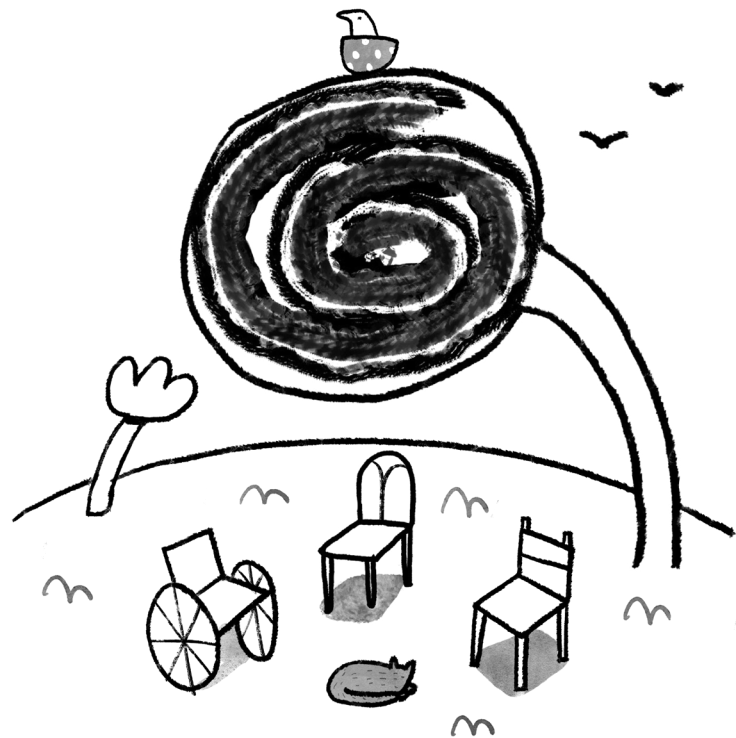


Imagen de un caracol inspirada por degrowth.info.

Actividades del taller y guía para facilitadores

Decrecimiento y transformación de los sistemas alimentarios:

El taller



1. Sesión de introducción

DESCRIPCIÓN GENERAL DE LA SESIÓN

En esta sesión, como facilitadores, presénten, expongan sus motivaciones para impartir el taller y expliquen de qué trata. Esta sesión marca el tono del resto del taller. Reserve un poco de tiempo para explicar la experiencia del taller y establezca normas básicas para las siguientes dos a cuatro horas, como “escuchar sin comentar lo que se dice”, “respetar los diferentes puntos de vista”, “cada persona está en un camino diferente y nadie está en el mismo lugar”, etc. Este momento también sería perfecto para hacer una ronda de presentación con todos los participantes y permitirles compartir sus expectativas de forma breve.



OBJETIVOS

- Les participantes y los facilitadores se conocerán entre sí.
- Les participantes se conocerán entre sí.
- Les participantes sabrán qué pueden esperar.
- Les participantes conocerán el código de conducta.



MATERIALES

- Bolígrafos
- Etiquetas adhesivas para los nombres
- Rotafolios y papel para escribir las normas si fuera necesario



CRONOGRAMA PARA GRUPOS GRANDES: DE 15 A 30 PARTICIPANTES (TOTAL: 15 MIN)

- 2 minutos para la introducción (Paso 1)
- 8 minutos para la presentación de los participantes (Paso 2)
- 5 minutos para explicar el taller y establecer las normas (Paso 3)



CRONOGRAMA PARA GRUPOS PEQUEÑOS: HASTA 15 PARTICIPANTES (TOTAL: 10 MIN)

- 2 minutos para la introducción (Paso 1)
- 3 minutos para la presentación de los participantes (Paso 2)
- 5 minutos para explicar el taller y establecer las normas (Paso 3)



PREPARACIÓN PREVIA

Preparar la sala y colocar el rotafolios de forma que todas las personas puedan verlo.



INSTRUCCIONES

▶ PASO 1

Los facilitadores dan la bienvenida a los participantes, se presentan y comentan brevemente el taller y el tema en torno al que gira.

▶ PASO 2

[Puede no ser necesario si los participantes ya se conocen entre sí]: Solicite a los participantes que se presenten: que digan su nombre, a qué se dedican y por qué han acudido al taller. Este paso ayuda a los facilitadores a prepararse para las preguntas o los debates durante el taller.

▶ PASO 3

Explique en qué consiste el taller y pregunte a los participantes qué normas les gustaría crear para garantizar un entorno seguro en el que todas las personas puedan participar. Si lo prefiere, escriba las normas. Los facilitadores, también pueden proponer normas de grupo. Sin embargo, para que los participantes sientan que están colaborando, sería conveniente incluirlos en la elaboración de las normas.

Algunos de los principios rectores o normas para crear un espacio seguro y suscitar un entorno de reflexión más profunda podrían ser los siguientes:

- Ser conscientes del espacio (y el tiempo) que ocupamos y de la posición y los privilegios que aportamos al debate.
- Evitar presuponer las opiniones e identidades de los demás participantes.
- Las personas con discapacidad tienen los mismos derechos.
- Ser conscientes del lenguaje que utilizamos en los debates y de cómo nos relacionamos con los demás.
- Fomentar un espíritu de respeto mutuo escuchando los conocimientos que cada persona aporta al grupo.
- Si no es posible alcanzar un consenso, se debe aceptar que haya discrepancias.
- Pedir permiso antes de fotografiar a alguien.
- Dejar que quienes hablen y expresen sus emociones.
- Mantener un entorno acogedor y cómodo para todas las personas participantes.

2. Actividad de imaginarse el futuro:

Imaginar sistemas alimentarios socialmente justos y ecosostenibles

DESCRIPCIÓN GENERAL DE LA SESIÓN

Esta sesión lleva a los participantes a imaginar en qué podría consistir el futuro sistema alimentario que desean a través de preguntas orientativas. Tras una reflexión individual, los participantes debaten en grupos lo que imaginan, y deducen los valores básicos que caracterizan a los sistemas alimentarios del futuro.



OBJETIVOS

- Desarrollar propuestas individuales de los sistemas alimentarios que desean ver en el futuro.
- Alcanzar un consenso respecto a los valores y principios imaginados para un sistema alimentario del futuro.



MATERIALES

- Bolígrafos
- Papel para escribir o dibujar
- Papel para rotafolios
- Rotuladores



CRONOGRAMA PARA GRUPOS GRANDES (TOTAL: 40 MIN)

- 2 minutos para la introducción (Paso 1)
- 5 minutos para la introspección (Pasos 2, 3 y 4)
- 10 minutos para escribir o dibujar ideas de la actividad (Paso 5)
- 5 minutos para el debate en grupos pequeños (Paso 6)
- 5 minutos para el debate con todo el grupo sobre ejemplos de dos o tres personas (Paso 7)
- 10 minutos para escribir los valores y principios básicos (Paso 8)
- 3 minutos para el debate y la recapitulación (Paso 9)



CRONOGRAMA PARA GRUPOS PEQUEÑOS (TOTAL: 30 MIN)

- 2 minutos para la introducción (Paso 1)
- 5 minutos para la introspección (Pasos 2, 3 y 4)
- 10 minutos para escribir o dibujar ideas de la actividad (Paso 5)
- 3 minutos para el debate en grupos pequeños (Paso 6)
- 3 minutos para el debate con todo el grupo sobre ejemplos de dos o tres personas (Paso 7)
- 5 minutos para escribir los valores y principios básicos (Paso 8)
- 3 minutos para el debate y la recapitulación (Paso 9)



PREPARACIÓN PREVIA

Entregar un bolígrafo y una hoja de papel a cada participante. Determinar cómo desea dividir a los participantes en grupos de dos o tres personas para el debate en grupo. Colocar el rotafolios y los rotuladores.



INSTRUCCIONES

▶ PASO 1

Presente la actividad como una reflexión de las propias ideas y los principios relacionados con los sistemas alimentarios que se imaginan.

▶ PASO 2

Indique a los participantes que se sienten cómodamente en las sillas y cierren los ojos.

▶ PASO 3

Inicie la actividad. *Intentad imaginar un sistema alimentario ideal en un futuro no muy lejano.*

▶ PASO 4

Plantee las siguientes preguntas: Deje tiempo suficiente entre las preguntas. Hable lentamente.

- *¿Dónde obtienes los alimentos que comes? ¿Cómo es ese lugar? ¿Cómo te sientes allí? ¿Estás solo o sola? ¿Es difícil conseguir los alimentos que quieres?*
- *¿Dónde se producen los alimentos que comes? ¿Quién los produce? ¿Cómo los produce? ¿Conoces a la persona o las personas que los producen? En caso afirmativo, ¿te cae o te caen bien? ¿Sabes cómo se siente o se sienten?*
- *¿En qué consiste tu cena? ¿A qué sabe? ¿Quién la ha preparado? ¿Quién lava los platos? ¿Disfrutas de esa cena?*

▶ PASO 5

Indique a los participantes que abran los ojos, escriban las palabras que hayan pensado y expresen sus sentimientos utilizando el método creativo que hayan elegido. Por ejemplo, puede sugerir que dibujen lo que han imaginado, o sus sentimientos.

▶ PASO 6

Divida a los participantes en grupos más pequeños y deje que compartan los escenarios imaginados, los sentimientos y las experiencias en relación con la actividad dentro del grupo.

▶ PASO 7

Reunido todo el grupo grande, solicite a dos o tres personas que compartan lo que han imaginado o lo que han debatido en su grupo.



▶ PASO 8

Reunido todo el grupo grande, indique a los participantes que deduzcan los *valores y principios* que se desprenden de sus escenarios imaginados y los debates sobre la producción, el suministro y el consumo de alimentos.

Pregunta orientativa: *¿Cuáles son los valores y principios básicos del sistema alimentario que habéis imaginado?*

Escriba la pregunta anterior en el papel del rotafolios. Mientras los participantes comparten sus ideas, tome nota de los valores y principios clave que mencionen en el rotafolios.

▶ PASO 9

Coloque el papel del rotafolios en una pared para que esté presente durante el taller y la recapitulación final.

▶ PASO 10

Pase a la siguiente sección sobre el decrecimiento. Seguidamente se muestra una opción para enlazar con la sección siguiente.

Dejamos el papel del rotafolios a la vista para tener presentes los valores y principios. Queremos conectar los valores y principios que habéis mencionado con el concepto del decrecimiento, el cual 1) critica las sociedades basadas en el crecimiento y 2) propone modelos sociales alternativos basados en algunos de estos valores. Para poner de manifiesto estas conexiones y analizar qué valores y principios específicos de los que habéis escrito guardan relación con el decrecimiento (y cuáles no), queremos presentar de forma resumida qué es el decrecimiento. Así estaremos todos en el mismo punto de partida.

3. Introducción al decrecimiento

Para esta sección, hemos preparado dos opciones. En función de la conciencia política de los participantes sobre este tema, puede realizar una presentación introductoria sobre el decrecimiento (versión simplificada del decrecimiento) o una presentación más avanzada. Ninguna de las presentaciones presupone que el grupo ya está familiarizado con el decrecimiento. La diferencia radica en el grado de familiaridad de los participantes con las críticas al capitalismo. Es aconsejable revisar ambas presentaciones antes de tomar una decisión.

Por lo general, recomendamos lo siguiente:

- La versión 3a es para aquellos grupos que no se sientan cómodos con una crítica profunda de la sociedad capitalista y prefieran una presentación más amable de las cuestiones críticas sobre la sociedad y la economía.
- La versión 3b es para aquellos grupos en los que la mayoría de los participantes no tenga reparos en criticar el capitalismo y deseen reflexionar sobre la dependencia del capitalismo en las estructuras mundiales de explotación.



3a. Introducción al decrecimiento

Versión simplificada

DESCRIPCIÓN GENERAL DE LA SESIÓN

Ofrezca una presentación sobre el decrecimiento fácilmente comprensible para todo el grupo. Esto ayudará a familiarizar a quienes no estén familiarizados con el decrecimiento y a refrescar y complementar la información de quienes conozcan el concepto o hayan oído hablar de él, de modo que todos los participantes puedan estar en sintonía. Si bien se pueden mantener largos debates sobre el decrecimiento, estas diapositivas presentan algunos puntos clave. Puede utilizar la presentación en PowerPoint incluida en el anexo de este documento.

Si prefiere evitar el uso de un ordenador portátil y un proyector, puede imprimir la presentación en PowerPoint y entregarla a los participantes o presentarla de otra forma. Sin embargo, en este caso, no podrán visualizarse los breves vídeos de introducción al decrecimiento que están en YouTube.



OBJETIVOS

- Presentar las ideas clave del decrecimiento y vincular la actividad de imaginarse el futuro con la parte 4 de este taller (en torno a superar los obstáculos que impiden la transformación de los sistemas alimentarios).
- Al final de la sesión, los participantes deben entender que el decrecimiento:
 - es una crítica al crecimiento y una visión positiva;
 - no es una recesión: no es menos de lo mismo, sino concebir algo distinto;
 - es algo planificado y selectivo, que reduce la producción y el consumo perjudiciales;
 - afronta el consumo innecesario, reconociendo que no todas las personas tienen el mismo patrón de consumo, pero que los poseedores de grandes fortunas impulsan la mayor parte del consumo y del uso de recursos. Por ejemplo, la mayoría de los vuelos en avión corresponden a un porcentaje muy reducido de la población.

- ¿Qué necesitamos para (de)crecer? ¿Qué entendemos por producción útil?



MATERIALES

- Diapositivas (incluidas en el paquete de formación)
- Ordenador portátil con conexión a Internet
- Proyector
- Pantalla blanca
- Altavoz



CRONOGRAMA PARA GRUPOS DE TODOS LOS TAMAÑOS (TOTAL: DE 12 A 15 MIN)

- 10 minutos para la presentación (Pasos 1 a 3 y Pasos 5 a 8)
- De 2 a 5 minutos para el vídeo (Paso 4)



PREPARACIÓN PREVIA

Lea la presentación y compruebe que el sonido del vídeo funcione. Mire los vídeos incluidos en la introducción del conjunto de herramientas.



INSTRUCCIONES

▶ PASO 1

Inicie la presentación (diapositiva 1) e introduzca el tema. Enlace con la actividad de imaginarse el futuro, si es posible, analizando los valores y principios que les participantes imaginaron para los sistemas alimentarios y valorando rápidamente si algunos representan los principios del decrecimiento, tal y como usted lo presentará a continuación.

- En caso afirmativo, puede decir: *Hemos reunido un gran número de valores y principios para unos sistemas alimentarios socialmente justos y ecosostenibles. Ahora vamos a descubrir que el movimiento para el decrecimiento también adopta muchos de estos principios.*
- En caso negativo, puede decir: *Gracias de nuevo por compartir vuestros valores y propuestas para unos sistemas alimentarios socialmente justos y ecosostenibles. El decrecimiento contempla otro escenario, que nos gustaría presentaros a continuación. Algunos de los valores y principios propuestos por el decrecimiento pueden servir de inspiración.*

▶ PASO 2

Pase a la diapositiva 2, "Decrecimiento: la aspiración a una buena calidad de vida para todas las personas".

Esta es una descripción general de los valores y principios que suelen asociarse con el movimiento para el decrecimiento. ¿Qué principios guardan relación con aquellos que acabamos de resumir sobre los sistemas alimentarios que hemos imaginado? ¿Cuáles no guardan relación? Estos principios nos permiten comprender mejor el decrecimiento y que este fomenta muchos valores que la mayoría de nosotros respetamos de forma natural (como la cooperación y el equilibrio entre

El decrecimiento significa vivir bien con menos, viviendo de forma distinta, dando prioridad al bienestar, a la equidad y a la sostenibilidad.

*la vida laboral y personal), incluso si no conocemos el movimiento para el decrecimiento. Cuando oímos por primera vez la palabra «decrecimiento», es posible que pensemos en algo negativo, en una crítica. Ciertamente, el decrecimiento consiste en reducir y desacelerar, **pero inherentemente, significa vivir bien** con menos, viviendo de forma distinta, dando prioridad al bienestar, a la equidad y a la sostenibilidad. Una economía de decrecimiento antepone el bienestar al lucro, celebra la solidaridad y la empatía por encima de la competencia y el individualismo y considera que los seres humanos forman parte de la naturaleza, en lugar de ser quienes la dominan. El decrecimiento es algo más que una crítica. Describe una visión positiva.*

▶ PASO 3

Pase a la diapositiva 3, «Lluvia de ideas», y pregunte al grupo: *Antes de entrar en más detalles, es posible que muchas de las personas que están aquí puedan dar su punto de vista, perspectiva o definición del decrecimiento. ¿Quién ha oído hablar del decrecimiento o del movimiento para el decrecimiento? ¿Alguien quiere sugerir una descripción espontánea de lo que significa para él o ella?*

Permita que dos o tres personas expliquen qué es el decrecimiento según su punto de vista.

▶ PASO 4

Pase a la diapositiva 4, «Vamos a escuchar». Reproduzca el vídeo (en el idioma que desee).

Esta es una breve introducción al decrecimiento.

▶ PASO 5

Pase a la diapositiva 5, «Decrecimiento: visión y crítica» y explique lo que figura escrito en la diapositiva.

Hasta ahora sabemos que el decrecimiento presenta distintas dimensiones. En primer lugar, el decrecimiento ofrece una visión esperanzadora y positiva para las sociedades humanas. En segundo lugar, el decrecimiento es una crítica a la economía basada en el crecimiento.

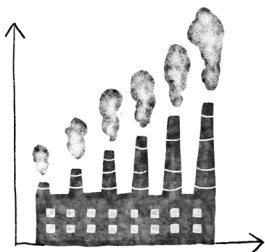
▶ PASO 6

Pase a la diapositiva 6, «El decrecimiento como una crítica al crecimiento».

De cara a este taller, es importante prestar especial atención a un punto esencial del decrecimiento: el análisis de cómo la priorización del crecimiento económico supone un gran obstáculo para crear sociedades justas y sostenibles. El decrecimiento empieza con una crítica y un análisis de la idea y la ideología del crecimiento, que conforman la base de las sociedades occidentales.

En las sociedades modernas, el crecimiento se da por hecho y ya no se cuestiona. Sin embargo, debemos trabajar para desterrar la idea de que el crecimiento siempre es bueno, lo que significa ser conscientes de que no podemos seguir intentando crecer a toda costa, sobre todo si perjudica a las personas o al medio ambiente.

El decrecimiento también afirma que los cálculos económicos, como el producto interior bruto (PIB), no deben ser la base para tomar decisiones. ¿Cómo mide las cosas el PIB? Es el valor de todos los bienes y servicios producidos anualmente. El



PIB no es una buena forma de medir lo bien que le va a un país. Por ejemplo, cuando una catástrofe natural, como un terremoto o una tormenta, acaba con la forma de vida de miles de personas, el PIB puede aumentar porque es necesario construir nuevas infraestructuras y viviendas, así como ayudar a la población. Por lo tanto, el PIB ofrece una imagen equivocada de un país. Cuando el PIB es el factor principal a la hora de tomar decisiones, las necesidades y el bienestar de

El decrecimiento empieza con una crítica y un análisis de la idea y la ideología del crecimiento, que conforman la base de las sociedades occidentales

las personas quedan relegadas a un segundo plano, y se prioriza la ganancia de dinero.

El crecimiento perpetuo también puede conducir a una producción y un consumo completamente innecesarios. Las empresas deben mejorar constantemente sus productos con versiones nuevas o seguir las tendencias para poder ser competitivas. Además, los productos se fabrican para estropearse rápidamente, lo que conocemos como «obsolescencia progra-

mada», obligando a las personas a comprar nuevos productos. En último lugar, los anuncios publicitarios fomentan el consumo excesivo provocando que la gente desee cosas que antes no deseaba.

► PASO 7

Pase a la diapositiva 7, “Decrecimiento: a favor de una buena calidad de vida para todas las personas dentro de los límites del planeta”. *El decrecimiento reivindica una reorganización y un redimensionamiento radicales de nuestras economías, en lugar de una prolongación de la necesidad de crecimiento de nuestras sociedades.*

- *Esta estrategia implica una reducción del consumo **planificada democráticamente, justa y selectiva** para regresar a los límites del planeta y garantizar que todas las personas disfruten de una buena calidad de vida, velando, al mismo tiempo, por un reparto equitativo del consumo restante. (Los límites del planeta pueden entenderse como el sistema de soporte vital de una nave espacial. Cuando se agotan, los astronautas no pueden seguir viviendo en la nave espacial).*
- *¿Cómo funciona esto en la vida real? El decrecimiento es distinto de una crisis o una recesión. Con una **reducción selectiva**, el decrecimiento consiste **tanto en tener menos como en tener más**: significa recortar en cosas como los jets*

Con una reducción selectiva, el decrecimiento consiste tanto en tener menos como en tener más

privados, las industrias contaminantes, como la del petróleo y el carbón, y otros elementos que deterioran el planeta y la vida en él, además de menoscabar la justicia social. Al mismo tiempo, se trata de hacer un mayor esfuerzo en ámbitos que pueden detener la destrucción del planeta y la injusticia social (como el transporte público,

la educación, la sanidad pública, etc.). No todas las formas de producción y consumo son insostenibles de la misma manera, y no todas las personas consumen por igual.

- *Por último, abandonar la intención de crecimiento significa redistribuir la riqueza a gran escala, tanto dentro de los países como entre el Norte Global y el*

Sur Global, y no solo porque el 10% más rico sea responsable de aproximadamente la mitad de todas las emisiones actuales de gases de efecto invernadero, sino también porque la redistribución es una forma importante de subsanar las injusticias sociales.

▶ PASO 8

Pase a la diapositiva 8, "¿Qué vinculación existe con los sistemas alimentarios que hemos imaginado?"

¿Cómo nos ayuda todo esto a avanzar hacia los sistemas alimentarios que deseamos? Sin duda, en nuestra actividad de imaginarse el futuro nos dimos cuenta de que los sistemas alimentarios que queremos aún no son una realidad al 100 %. Muchos aspectos de los sistemas alimentarios actuales entran en contradicción con nuestras aspiraciones. ¿Por qué? ¿Cómo podemos cambiar la situación?

Qué hemos aprendido de esta introducción al decrecimiento:

- *En primer lugar, la necesidad de crecimiento de nuestras sociedades es una de las razones por las que nuestros sistemas alimentarios ideales aún no se han hecho realidad.*
- *En segundo lugar, para que los sistemas alimentarios que queremos sean posibles, necesitamos una transformación radical que se aleje de la exigencia de crecimiento. Debemos superar los obstáculos que la economía del crecimiento impone a la transformación de los sistemas alimentarios.*

Vamos a intentarlo en la siguiente actividad.

Necesitamos una transformación radical que se aleje de la exigencia de crecimiento



3b. Introducción al decrecimiento

Versión avanzada

DESCRIPCIÓN GENERAL DE LA SESIÓN

Ofrezca una presentación ligeramente avanzada a todo el grupo sobre el decrecimiento para familiarizar a quienes no estén familiarizados con el decrecimiento y a refrescar y complementar los conocimientos de quienes ya hayan oído hablar de él, de modo que todos los participantes puedan estar en sintonía. Si bien se pueden mantener largos debates sobre el decrecimiento, estas diapositivas se proponen presentar algunos puntos clave sobre el decrecimiento. Puede utilizar la presentación en PowerPoint incluida en el anexo de este documento.

Si prefiere evitar el uso de un ordenador portátil y un proyector, puede imprimir la presentación en PowerPoint y entregarla a los participantes o presentarla de otra forma. Sin embargo, en este caso, no podrán mostrarse los breves vídeos de introducción al decrecimiento que están en YouTube.



OBJETIVOS

- Presentar las ideas clave del decrecimiento y vincular la actividad de imaginarse el futuro con la parte 4 de este taller (en torno a superar los obstáculos que impiden la transformación de los sistemas alimentarios).
- Al final de la sesión, los participantes deben entender que el decrecimiento
 - es una crítica al crecimiento y una visión positiva;
 - está arraigado en una crítica a la ideología capitalista;
 - nos hace cuestionar las relaciones de poder, las normas y los principios establecidos;
 - debe basarse en la descolonización y la solidaridad con los movimientos sociales del Sur Global;
 - reclama una buena calidad de vida para todas las personas del mundo;
 - más ampliamente, implica una lucha política para la reestructuración radical de nuestras economías y sociedades.



MATERIALES

- Diapositivas (incluidas en el paquete de formación)
- Ordenador portátil con conexión a Internet
- Proyector
- Pantalla blanca
- Altavoz



CRONOGRAMA PARA GRUPOS DE TODOS LOS TAMAÑOS (TOTAL: DE 12 A 15 MIN)

- 10 minutos para la presentación (Pasos 1 y 2, y Pasos 4 a 8)
- De 2 a 5 minutos para el vídeo (Paso 3)



PREPARACIÓN PREVIA

Lea la presentación y compruebe que el sonido del vídeo funcione. Mire los vídeos incluidos en la introducción del conjunto de herramientas.



INSTRUCCIONES

▶ PASO 1

Abra la presentación.

▶ PASO 2

Pase a la diapositiva 2. Pregunte a los participantes: *¿Quién está familiarizado con los conceptos «decrecimiento» y «poscrecimiento»? ¿Qué significan para vosotros el decrecimiento y el poscrecimiento?*

Invite a algunas personas a compartir que significan para ellas estos conceptos.

▶ PASO 3

Pase a la diapositiva 3, "Vamos a escuchar". Reproduzca el vídeo.

▶ PASO 4

Pase a la diapositiva 4, «Decrecimiento: visión y crítica».

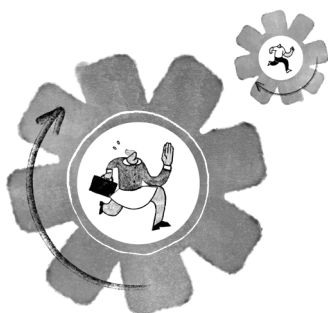
Lo que sabemos hasta ahora es que el decrecimiento presenta distintas dimensiones. El decrecimiento es una visión positiva, llena de esperanza, para una sociedad futura. El decrecimiento nace de la crítica a la priorización del crecimiento económico en nuestras sociedades actuales.

Si lo desea, puede citar partes del libro *The Future Is Degrowth* (El futuro es decrecimiento) o informar de él a los participantes de alguna otra forma.

▶ PASO 5

Pase a la diapositiva 5. "Crecimiento económico: ideología de las sociedades capitalistas".

- *¿Qué aspecto de nuestra sociedad critica el movimiento para el decrecimiento? Afirma que el crecimiento económico no puede separarse del consumo de recursos. El crecimiento económico perpetuo es incompatible con la justicia social o la protección del medio ambiente y el clima.*
- *Si bien el «crecimiento» en nuestra sociedad tiene una connotación positiva, la realidad es que depende de la explotación del medio ambiente (recursos) y de las personas (mano de obra), así como de la privatización de aquello*



que solía ser el uso común o público de bienes y servicios de los que solo se beneficia un pequeño grupo.

- *Todos conocemos sus consecuencias: desigualdad social global, crisis ecológicas y destrucción de nuestros medios de vida.*
- *Esta pretensión de crecimiento económico perpetuo está enraizada en el funcionamiento y la ideología de las sociedades capitalistas. No se trata únicamente de una economía capitalista, sino más bien de una sociedad capitalista. Las relaciones de poder existentes, así como las normas, los valores y las ideas dominantes sostienen el sistema capitalista que subyace a la compulsión de perseguir un crecimiento económico perpetuo.*

▶ PASO 6

Pase a la diapositiva 6, “Cuestionar los valores dominantes y las relaciones de poder”.

- *El movimiento para el decrecimiento afirma que debemos cuestionar los valores y principios capitalistas sobre los que se han construido nuestras sociedades.*
- *Por ejemplo, ¿qué papel desempeña el individualismo, el carácter sagrado de la propiedad privada, la adherencia a las estructuras jerárquicas, coloniales y patriarcales, y la importancia fundamental de ideas tales como la eficiencia, la maximización de beneficios económicos, la producción en masa, la superioridad occidental y la búsqueda del crecimiento económico en las crisis sociales y ecológicas actuales?*

(En este punto, también puede elegir otros ejemplos para la diapositiva, o los suyos propios).

- *¿Qué valores y principios se descuidan en nuestra sociedad?*

▶ PASO 7

Pase a la diapositiva 7, “Crecimiento económico y explotación (neo)colonial”.

En este contexto, un aspecto que merece especial atención es la relación entre el crecimiento económico y la explotación colonial.

- *Algunos integrantes del movimiento para el decrecimiento dirigen su crítica específicamente a los países que conforman el Norte Global.*
 - *La mayor parte de la destrucción del medio ambiente se debe al consumo y uso excesivos de recursos y energía en el Norte Global, las consecuencias de lo cual soporta principalmente el Sur Global (Hickel, 2020).*
 - *El consumo y la prosperidad del Norte Global se basan principalmente en la explotación de recursos (forzados y baratos) y de mano de obra (forzada y barata) del Sur Global.*
- *El decrecimiento debe considerarse en términos de descolonización y solidaridad con los movimientos sociales del Sur Global, que promueven una ruptura con las dependencias neocoloniales y un desarrollo autodeterminado de los países (asociado también, frecuentemente, con un rechazo a los indicadores de desarrollo eurocéntricos y coloniales, como el PIB, y un enfoque en objetivos tales como el “buen vivir”).*

▶ PASO 8

Pase a la diapositiva 8, “Decrecimiento: a favor de una buena calidad de vida para todas las personas dentro de los límites del planeta”.

¿Cuáles son los requisitos del movimiento para el decrecimiento?

- *Debemos reducir aquello que destruye la vida en nuestro planeta y socava la justicia social, lo que significa reducir la producción y el consumo en el Norte Global y poner fin a las nociones eurocéntricas y coloniales de desarrollo.*
- *Por el contrario, los activistas del decrecimiento exigen la ampliación de aquello que mejora la vida en nuestro planeta y la justicia social, fomentando principios y valores como la solidaridad, la*

El decrecimiento nos exige cuestionarnos las relaciones de poder actuales y demostrar un compromiso político con la reestructuración radical de la sociedad

sostenibilidad, la suficiencia, la justicia, la cooperación, el bienestar y los cuidados.

- *Se requiere, específicamente, una redistribución de la riqueza entre el Norte Global y el Sur Global y dentro de los países y las regiones.*

¿Qué significa esto para nosotros en términos concretos? Hemos aprendido que los cambios de vida individuales (como prescindir

de determinados alimentos) y los cambios en las explotaciones agrícolas son importantes, pero no suficientes para la transformación social necesaria. El decrecimiento nos exige cuestionarnos las relaciones de poder actuales y demostrar un compromiso político con la reestructuración radical de la sociedad.

4. Superar los obstáculos que dificultan la transformación de los sistemas alimentarios

DESCRIPCIÓN GENERAL DE LA SESIÓN

Con las tarjetas incluidas en el anexo, los participantes empezarán a analizar de qué forma una sociedad basada en el crecimiento dificulta la transformación hacia sistemas alimentarios más justos y sostenibles. Los participantes pueden elaborar estrategias para superar estos obstáculos estructurales. En la primera fase de esta sesión, los participantes deberían dividirse en grupos de tres o cuatro personas. Al final, los participantes se reagruparán y hablarán de sus conclusiones con todo el grupo.



OBJETIVOS

- Los participantes reflexionarán acerca de los sistemas alimentarios insostenibles e injustos actuales, así como acerca de los obstáculos a los que se enfrentan las sociedades para incorporar la transformación hacia sistemas alimentarios más sostenibles.
- Los participantes reconocerán cómo se relaciona el cambio de los sistemas alimentarios con dejar atrás el predominio del crecimiento económico, profundamente arraigado en el funcionamiento de las sociedades.
- Los participantes identificarán la utilidad de la perspectiva del decrecimiento en la transformación de los sistemas alimentarios.
- Los participantes empezarán a esbozar estrategias y reflexionar sobre ellas, para alejarse de las sociedades basadas en el crecimiento y acercarse a sistemas alimentarios alternativos.



MATERIALES

- Tarjetas de obstáculos impresas a doble cara
- Cinta adhesiva para colocar las tarjetas de obstáculos en la pared; las tarjetas también pueden distribuirse por las mesas de la sala
- Papel para rotafolios para cada grupo
- Rotuladores

- Rotafolios con las preguntas orientativas
- Un soporte para rotafolios



CRONOGRAMA PARA GRUPOS GRANDES (TOTAL: DE 85 A 105 MIN)

- 10 minutos para la introducción (Pasos 1, 2 y 3)
- 5 minutos para dar instrucciones y hacer aclaraciones (Pasos 4 y 5)
- De 45 a 65 minutos para la elaboración de estrategias (Pasos 6 y 7)
- 20 minutos para el debate con todo el grupo de estrategias (Pasos 8 y 9)
- 5 minutos para la recapitulación (Paso 10)



CRONOGRAMA PARA GRUPOS PEQUEÑOS (TOTAL: DE 65 A 85 MIN)

- 5 minutos para la introducción (Pasos 1, 2 y 3)
- 2 minutos para dar instrucciones y hacer aclaraciones (Pasos 4 y 5)
- De 45 a 65 minutos para la elaboración de estrategias (Pasos 6 y 7)
- 10 minutos para el debate con todo el grupo de estrategias (Pasos 8 y 9)
- 3 minutos para la recapitulación (Paso 10)



PREPARACIÓN PREVIA

Imprima las tarjetas de obstáculos de doble cara, incluidas en el anexo de este documento, y léelas de antemano. Escriba las preguntas orientativas en papel de rotafolios y déjelo aparte hasta que se realice la actividad.



INSTRUCCIONES

▶ PASO 1

Indique a los participantes que escuchen las instrucciones. Empiece con estas instrucciones:

- *En esta última actividad del taller, analizaremos la utilidad que tiene una perspectiva de decrecimiento, una perspectiva que, en esencia, afirma que los cambios fundamentales imprescindibles que necesitamos en nuestra sociedad para crear un futuro justo y sostenible solo pueden producirse si logramos superar las reglas y normas capitalistas que gobiernan, hoy en día, las sociedades basadas en el crecimiento.*
- *Poniendo en práctica esta perspectiva, los creadores del taller han preparado unas tarjetas de obstáculos, que he colocado [en esta pared o mesa].*
- *Las tarjetas de obstáculos representan formas concretas en las que las sociedades basadas en el crecimiento limitan las posibilidades de transformar los sistemas alimentarios. La lista no es exhaustiva, pero ofrece ejemplos de aspectos económicos y culturales de las sociedades basadas en el crecimiento.*

▶ PASO 2

Muestre las tarjetas de obstáculos.

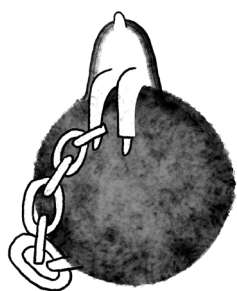
- *Para cada obstáculo, se ofrecen una breve explicación y ejemplos de cómo influye en el sistema alimentario.*
- *En esta actividad, utilizaremos estas tarjetas de obstáculos para elaborar*

estrategias que nos permitan alcanzar los sistemas alimentarios que deseamos. Con estas tarjetas, podemos pensar en las barreras estructurales que debemos superar en nuestro camino hacia unos sistemas alimentarios más deseables. La tarea consiste en desarrollar estrategias para lograrlo.

- Divida a los participantes en grupos de tres o cuatro personas (máximo). En cada grupo, se seleccionarán una o dos tarjetas de obstáculos, se analizarán y se desarrollarán estrategias específicas para superar dichos obstáculos en el camino hacia un sistema alimentario deseado.
- Para simplificar esta actividad, como grupo, elegid un aspecto específico de vuestro sistema alimentario deseado (como, por ejemplo, comprar alimentos locales, reducir de forma drástica la agricultura a gran escala, reducir el desperdicio alimentario, etc.) y elaborad estrategias solo para lograr este objetivo específico, teniendo en cuenta sus obstáculos específicos.

► PASO 3

Muestre a los participantes las preguntas orientativas e indique cuánto tiempo deben dedicar a cada pregunta. (Si desea imprimirlas para entregarlas a los participantes, las encontrará en el anexo).



- Sistema alimentario imaginado [tiempo: 5 minutos]:
 - ¿En qué aspecto del sistema alimentario que hemos imaginado queremos centrarnos?
- Obstáculos [tiempo: 10 minutos]:
 - ¿Qué significa este obstáculo en la práctica?
 - ¿Cómo se relaciona este obstáculo con nuestro sistema alimentario deseado?
 - ¿De qué forma dificulta la transformación?
- Estrategias [tiempo: 20 minutos]:
 - ¿Cómo podemos superar este obstáculo?
 - ¿Cuál es nuestra estrategia?
 - ¿A quién o a qué va dirigida la estrategia?
 - ¿Qué tipos de intervenciones específicas incluye?
 - ¿A quién o a qué se dirigen las intervenciones específicas?
 - ¿Quién implementa la estrategia?
 - En la práctica, ¿cómo ayuda a superar el obstáculo elegido?
 - ¿Cómo podemos evaluar los efectos de la estrategia?

► PASO 4

Ofrezca las instrucciones y aclaraciones adicionales necesarias.

- También podéis proponer otros obstáculos al crecimiento de la sociedad que deseéis superar.
- Considerad este obstáculo en vuestros grupos, dentro de vuestro contexto específico, no en general. Considerad cómo un obstáculo específico hace difícil alcanzar el sistema alimentario que deseáis y cómo podríamos diseñar estrategias para establecer cambios en el sistema alimentario (por ejemplo, eludir normas, desaprender hábitos, crear formas alternativas de organización colectiva, etc.). ¡Intentad ser creativos en darle creatividad a vuestras estrategias!

► PASO 5

Indique el tiempo del que disponen y dónde pueden solicitar ayuda.

- Disponéis de 45 minutos para analizar y elaborar estrategias con vuestro grupo.

Indique a cada grupo que desarrolle estrategias específicas y las describa en una hoja de papel de gran tamaño (texto o dibujo).

- *A continuación, debatiremos y reflexionaremos sobre algunas de las estrategias juntos, con todo el grupo. Pasaremos de un grupo al otro por si queréis comentar vuestras ideas.*

▶ PASO 6

Compruebe que se haya entendido la actividad y responda cualquier pregunta que pueda surgir. Puede dejar que los participantes formen los grupos o formarlos usted mismo. Permita que lean las tarjetas de obstáculos y que recojan el material que vayan a necesitar.

▶ PASO 7

Recorra la sala y pase junto a los grupos para ver si necesitan ayuda. Avise a los participantes cuando haya transcurrido la mitad del tiempo asignado y cuando queden cinco minutos para finalizar.

▶ PASO 8

Indique a los participantes que se reúnan con todo el grupo y analicen sus estrategias.

▶ PASO 9

Pídales que compartan sus experiencias de trabajo en grupo.

- *¿Alguien quiere compartir la estrategia que se ha propuesto en su grupo?*
- *¿Qué opinan los demás de esta estrategia? ¿Es factible? ¿En qué medida guarda relación con sus obstáculos específicos?*

▶ PASO 10

Concluya la actividad. Este es un posible texto de reflexión que puede utilizar si le resulta útil a usted y al grupo. También puede concluir la actividad de alguna otra forma que usted prefiera.



La actividad que hemos realizado hoy nos ha mostrado cómo nuestra economía impulsada por el crecimiento y su dependencia de la eficiencia, la maximización de los beneficios económicos y la cultura del consumo, por citar únicamente algunas de sus características, crean barreras y presiones sistémicas que dificultan la construcción del sistema alimentario que deseamos. Las estrategias para construir sistemas alimentarios más justos y respetuosos con el medio ambiente deben implicar cambios sistémicos profundos que vayan más allá del sistema alimentario e incluyan a otras partes de la sociedad, las instituciones y los valores que influyen en su funcionamiento. Echemos un vistazo al tema del tiempo. La semana laboral media es de 40 horas. Muchas personas, especialmente las mujeres, llevan a cabo tareas de cuidado. Además de comprar y preparar la comida, las tareas de cuidado incluyen hacerse cargo de bebés, niños, familiares enfermos o ancianos. Les queda poco margen para otras actividades que requieren mucho tiempo pero son importantes para el decrecimiento de los sistemas alimentarios, como unirse a un proyecto alimentario colectivo, trabajar en un huerto comunitario, cultivar y cosechar alimentos, ir en bici durante 30 minutos hasta una granja cercana o cocinar “desde cero”, sin utilizar alimentos precocinados. Reorganizar y revalorizar la mano de obra y las tareas de cuidado nos permitirá disponer del tiempo necesario para hacer estas cosas.

La producción y el consumo de alimentos también están vinculados a muchos otros sectores de la economía, como las infraestructuras y la movilidad, la vivienda y la planificación, y la energía. Es importante planificar cómo se

pueden utilizar las posibles sinergias y cómo se pueden gestionar las posibles compensaciones a fin de crear sistemas alimentarios favorables para el decrecimiento. Por ejemplo, una vivienda asequible, sobre todo en ciudades y grandes metrópolis, puede contribuir a que las personas consuman alimentos producidos de forma ética y sostenible, algo que parece imposible cuando los

Tenemos que imaginar y planificar cómo podemos cambiar el sistema alimentario de forma sistémica, más allá de las sociedades capitalistas impulsadas por el crecimiento

inquilinos gastan la mitad de sus ingresos en el alquiler de su vivienda. La implantación de una renta básica universal podría ser un factor decisivo a favor de que más personas se impliquen en prácticas alimentarias sostenibles y justas. En general, tenemos que imaginar y planificar cómo podemos cambiar el sistema alimentario y tener en cuenta las interdependencias de las que ya hemos hablado, y empezar a presionar para lograr un cambio

sistémico que vaya más allá de las economías y sociedades capitalistas impulsadas por el crecimiento. Esto implica, entre otras medidas, crear alianzas y apoyar y solidarizarse con otros actores, iniciativas y movimientos.

5. Reflexión final y pasos a seguir

DESCRIPCIÓN GENERAL DE LA SESIÓN

Esta actividad ayuda a los participantes a reflexionar sobre las experiencias que han tenido a lo largo del taller, a determinar qué información, sentimientos o actitudes siguen siendo los mismos y cuáles han cambiado debido al taller, así como a expresar cualquier duda o cuestión no resueltas. Permite, además, que los participantes piensen en qué medidas específicas pueden emprender en el futuro.



OBJETIVOS

- Llevar a cabo una reflexión final sobre el taller.
- Responder las preguntas pendientes.
- Recapitular los temas analizados.
- Ofrecer la posibilidad de pedir la opinión de los demás.



MATERIALES

No se necesita ningún material.



CRONOGRAMA PARA GRUPOS GRANDES (TOTAL: 20 MIN MÁXIMO)

- 2 minutos para enlazar con la actividad anterior (Paso 1)
- 13 minutos para que los participantes reflexionen acerca de aquello que han aprendido durante el taller (Pasos 2 y 3)
- 5 minutos para responder cualquier pregunta pendiente y dar por finalizado el taller (Pasos 4 y 5)



CRONOGRAMA PARA GRUPOS PEQUEÑOS (TOTAL: 10 MIN MÁXIMO)

- 2 minutos para enlazar con la actividad anterior (Paso 1)
- 3 minutos para preguntar a los participantes qué han aprendido del taller (Pasos 2 y 3)
- 5 minutos para responder preguntas y dar por finalizado el taller (Pasos 4 y 5)



PREPARACIÓN PREVIA

No es necesario preparar nada de antemano.



INSTRUCCIONES

▶ PASO 1

Enlazar con la actividad anterior. *El decrecimiento nos da herramientas y una forma de considerar estos diferentes aspectos para poder analizarlos y criticarlos. También trata de desarrollar alternativas sistémicas a la sociedad del «crecimiento». Hoy lo hemos hecho para los sistemas alimentarios, pero podrían llevarse a cabo actividades similares para otros sectores y las diferentes formas en que están vinculados.*

▶ PASO 2

Pregunte a dos o tres personas: *¿Qué has aprendido?*

▶ PASO 3

Pregunte a dos o tres personas: *¿Qué conclusiones sacas de este taller? ¿Qué pasos crees que se podrían tomar a continuación?*

▶ PASO 4

Pregunte si ha quedado alguna pregunta por responder y, en caso afirmativo, respóndala. *¿Hay alguna pregunta pendiente que queráis plantear?*

▶ PASO 5

Agradezca a los participantes el tiempo y la energía que han dedicado, y dé por finalizado el taller.



Anexos

Todos los anexos están en el archivo zip comprimido, disponible en:
<https://unmaking.sites.uu.nl/resources/>

- ANEXO 1** Presentación sobre el decrecimiento y los sistemas alimentarios.
- ANEXO 2** Tarjetas de obstáculos impresas a doble cara.
- ANEXO 3** Preguntas orientativas para las tarjetas de obstáculos que se imprimirán y se entregarán a los grupos.

