

**DAFNA NUDELMAN**

@lalocadeltaper

**CÓMO ROMPIMOS  
EL MUNDO  
Y CÓMO PODEMOS  
ARREGLARLO**



PAIDÓS

DAFNA NUDELMAN

**Cómo rompimos  
el mundo  
(y cómo podemos  
arreglarlo)**

Nudelman, Dafna

Cómo rompimos el mundo (y cómo podemos arreglarlo) / Dafna Nudelman. - 1a ed. - Ciudad Autónoma de Buenos Aires : Paidós, 2022.

376 p. ; 23 x 15 cm.

ISBN 978-950-12-0443-8

1. Educación Ambiental. I. Título.  
CDD 577.07

1ª edición: abril de 2022

No se permite la reproducción parcial o total, el almacenamiento, el alquiler, la transmisión o la transformación de este libro, en cualquier forma o por cualquier medio, sea electrónico o mecánico, mediante fotocopias, digitalización u otros métodos, sin el permiso previo y escrito del editor. Su infracción está penada por las leyes 11.723 y 25.446 de la República Argentina.

© 2022, Dafna Alejandra Nudelman

Ilustraciones del interior: Eliana Iñíguez  
Editing: Débora Cerruti

Todos los derechos reservados

© 2022, Editorial Paidós SAICF, autorizado por Grupo Editorial Planeta S.A.I.C.  
Publicado bajo su sello Paidós®  
Av. Independencia 1682, C1100ABQ, C.A.B.A.  
info@ar.planetadelibros.com  
www.paidosargentina.com.ar

Diseño de cubierta: Departamento de Arte de Grupo Editorial Planeta S.A.I.C.

ISBN 978-950-12-0443-8

2.000 ejemplares

Impreso en Master Graf,  
Moreno 4794, Munro, Provincia de Buenos Aires,  
en el mes de marzo de 2022

Hecho el depósito que previene la Ley 11.723  
Impreso en la Argentina – Printed in Argentina

# Introducción.

## Por qué este libro

**H**oy, como humanidad, tenemos muchísimos conocimientos y entendimiento sobre los ecosistemas naturales. Tenemos cada vez más información y a veces nos indignamos cuando contrastamos lo que se sabe con lo que se hace para evitar perjudicar al planeta. Quizás nos sirva entender un poco la evolución histórica de nuestro conocimiento sobre la naturaleza, o quizás no; al fin y al cabo, los pueblos originarios no necesitaban entender científicamente cómo funcionaba la naturaleza para entender su importancia, respetarla y cuidarla. Pero si hoy no podemos resolver ciertos conflictos, quizás sirva entender al menos cómo llegamos a ellos. Y junto con entenderlos, formularnos una pregunta, que es la que viene a compartir este libro: ¿y yo, qué hago?

Este no es el primer libro sobre ambiente, cambio climático ni reciclado que existe, y yo no escribo desde el lugar de quienes generan el conocimiento técnico y científico, pero sí lo hago desde la experiencia de haber trabajado una década intentando mejorar la problemática de los residuos. Escribo como una activista y comunicadora con mucha sed de conocimiento y curiosidad que tiene la enorme fortuna de vivir en esta era, en la que tenemos acceso a la información en la punta de nuestros dedos. Escribo con la convicción de que siempre podemos formarnos y estudiar lo que queramos, de muchas maneras y sin límites de edad.

Este libro tampoco es un *paper* científico ni un nuevo tratado de política internacional. No va a decir nada nuevo para algunos, pero quizás muchos encuentren un todo nuevo. Con este libro pretendo, quizás, resumir y divulgar el estado de las cosas tal como las conocemos hoy. Lo que pasa, lo que podemos hacer como individuos para reducir el impacto de nuestro paso por el mundo, y los cambios que necesitamos generar como humanidad para intentar sobrevivir en un planeta habitable por muchos años más.

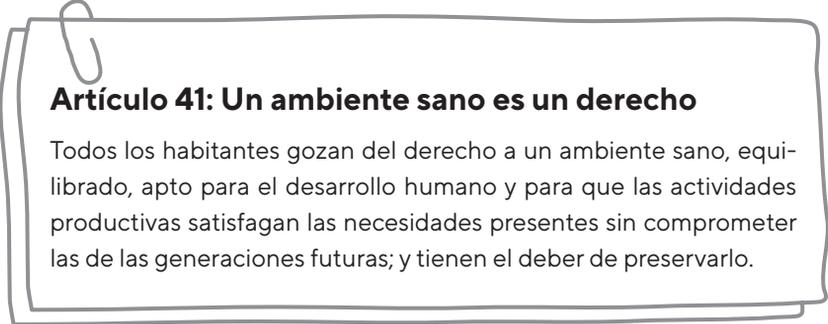
Parto de muchas experiencias para escribirlo, pero de una en particular. Hace un tiempo, entré en una librería de Buenos Aires y pregunté por un libro “sobre residuos”: “¡Ah, sobre reciclado!”, dijo la vendedora, y se orientó a paso rápido a la sección de niños para mostrarme libros infantiles sobre el reciclado, de 20 páginas y con casi la totalidad de cada página ocupada por pura ilustración. Le respondí que no buscaba libros para chicos, sino un libro para adultos que hablara sobre residuos. “Mmmm, no, no hay”, me respondió. Pero sí que hay, claro. Hace un par de años ya hay varios libros sobre *zerowaste* en inglés y algunos en español, en España. Pero la realidad es que las problemáticas ambientales en América Latina son distintas a las europeas. No podemos entender ni solucionar nuestros problemas tratando de estudiar los problemas que ocurren del otro lado del océano Atlántico, porque no nos pasan las mismas cosas. Y desde ya que la problemática ambiental no se reduce solo a los residuos, aunque sea la puerta de entrada para muchos de nosotros.

Por eso este libro busca, quizás muy ambiciosamente, llenar el espacio vacío por esa falta de educación ambiental que tuvimos todos los que nacimos en una cultura que poco se interesaba por el ambiente. Quiero acercar la información que no nos dieron cuando éramos chicos, traducir a un lenguaje accesible y comprensible lo que están advirtiendo los científicos y acompañar el proceso de deconstrucción de los hábitos de producción y consumo modernos que provocaron gran parte de esta crisis global, climática y ecosistémica.

### **Educación ambiental: todo lo que no aprendimos con la germinación del poroto**

Hoy nos encontramos frente a un momento clave si pensamos en la historia de la humanidad sobre el planeta. El cambio climático y el declive ecosistémico por causas antropogénicas se convierten en amenazas certeras para la continuidad de la vida en la Tierra (o para una parte al menos). Y si bien se habla de esto hace mucho, recién hace un par de años llegamos a entender, como humanidad y de la mano de los científicos, cuál es la gravedad de este escenario y cuál es nuestro margen de acción. Tenemos 10 años para intentar evitar un proceso de cambio climático irreversible que sería devastador para la humanidad y muchas especies sobre esta tierra. Si bien existe el derecho a un ambiente sano y un futuro sustentable para las próximas generaciones establecido en el artículo 41 de nuestra Constitución Nacional, si no actuamos, ese derecho se convertirá en letra muerta.

La educación ambiental es un aspecto urgente, necesario para nuestra vida diaria. Educarnos ambientalmente implica reconocer cómo nos vinculamos con nuestros bienes comunes, también llamados recursos naturales. Quizás hoy algunas culturas y comunidades todavía tienen una visión y relación intuitiva y respetuosa con la naturaleza, pero para las culturas occidentales, la naturaleza siempre fue un recurso. Aprendimos a dominarla mucho antes que a entenderla. Hasta hace pocas décadas, los estudios de impacto ambiental brillaban por su ausencia, y las consecuencias de interferir en un ecosistema no eran estudiadas ni contempladas.



#### **Artículo 41: Un ambiente sano es un derecho**

Todos los habitantes gozan del derecho a un ambiente sano, equilibrado, apto para el desarrollo humano y para que las actividades productivas satisfagan las necesidades presentes sin comprometer las de las generaciones futuras; y tienen el deber de preservarlo.

Esto es un reflejo directo de la falta de formación en cuestiones vinculadas al ambiente en todos los niveles de nuestra educación oficial. Nos enseñan la relevancia de cuidar el cuerpo y sobre hábitos para un estilo de vida activo y saludable en materias y asignaturas como Educación Física, pero el cuidado del ambiente y la formación de hábitos respetuosos y cuidadosos del planeta en que vivimos, es decir, la educación ambiental es, en el mejor de los casos, escasa. ¿Acaso no deberíamos preocuparnos también por adquirir buenos hábitos de cuidado de la naturaleza, como parte del cuidado de nuestra salud también?

Sí, claro que estudiamos algo de la teoría en Ciencias Naturales, aprendemos de la germinación del poroto y la importancia de los árboles que nos brindan oxígeno para respirar o el ciclo del agua, pero nadie nos explica sobre el impacto de nuestras actividades en el ambiente, o cómo minimizarlo, o qué consecuencias tiene irrumpir en un ecosistema.

Pese a que el hombre es parte de la naturaleza, nuestra forma de vincularnos con los seres no humanos, organismos vivos y no vivos, parte de una ilusión de superioridad. Esta visión se denomina *antropo-*

*centrismo*: la creencia que sitúa al ser humano como medida de todas las cosas. Desde la ética, el antropocentrismo defiende los intereses de los seres humanos antes que nada (o que nadie) y cualquier preocupación moral por cualquier otro ser queda subordinada a la conveniencia de los seres humanos. No siempre fue así: antes, el centro y la medida de todo eran los dioses, muchas sociedades y culturas se basaban en el teocentrismo, que para la cultura occidental es la filosofía que rigió hasta principios del siglo XVI.

Así es que analizamos y entendemos la naturaleza como algo separado de nosotros, sus ciclos aparecen como algo en lo que aparentemente no intervenimos y como algo que no interviene en nuestro de-



*Es una falacia que podamos entendernos como un ente independiente y autónomo de la naturaleza, que posibilite todos y cada uno de los aspectos de nuestra vida.*

sarrollo. Los seres humanos no estamos demasiado involucrados con lo que nos rodea, ni siquiera con los procesos biológicos que sustentan nuestra vida.

Pocas veces nos dicen que naturaleza no es solo el bosque prístino, o la selva con sus hermosas cataratas y que también la ciudad es naturaleza; absolutamente todo lo que vemos y tocamos proviene de ecosistemas naturales. Incluso, lo que luego llamamos “basura”. Hasta que un día, a diferencia de lo que nos hicieron creer toda la vida, entendemos que no existe un agujero negro que haga desaparecer lo que tiramos, todo queda en algún lugar de nuestro hábitat. Las cosas que consumimos no surgieron del supermercado ni de la fábrica; ni el chocolate que tanto nos gusta, ni el café que disfrutamos por la mañana, ni la ropa que vestimos, ni la cerveza o el vino son solo creaciones humanas. El chocolate, el café, tu remera, el vino y la cerveza vienen de una planta (de diferentes plantas cada una, claro) y esa planta está en una plantación, en un terreno, en algún lugar del mundo, nutriéndose de la tierra, del aire y del agua, siendo polinizada por abejas y otros insectos, para hacer crecer ese fruto que luego vamos a usar para cubrir nuestras necesidades, o simplemente para nuestro bienestar y placer.

Nadie nos cuenta ni nos involucra (ni tampoco nos hace pagar) por los daños a la tierra, al agua, al aire o a los animales, que genera la producción de esto que estamos usando. Tampoco sabemos sobre su destino cuando lo descartemos porque ya no nos sirve, o qué perjuicios tiene esto para nuestro hábitat.

Esta falta de conciencia ambiental global queda en evidencia hoy más que nunca; el cambio climático, la crisis ecosistémica y las catastróficas consecuencias del calentamiento global se repiten crecientemente en los titulares y la temática se impone en la agenda mediática, política, empresarial y social reclamando cambios en las formas de hacer las cosas, tal como las conocemos hasta ahora.

La causa ambiental empieza poco a poco a salir del nicho ecologista para encontrarse con las masas y a cruzarse con las crisis socioeconómicas y de derechos humanos, que ya tenían algo más de lugar en agenda (pero que en el fondo son todas consecuencias de una misma crisis). Poco a poco, de la mano de personas como Greta Thunberg o celebridades como Leonardo DiCaprio, la temática empieza a tomar más protagonismo.

Y así como hace poco se incorporó la Educación Sexual Integral en la currícula, hoy muchas escuelas empezaron a incluir contenidos de educación ambiental y pareciera que las nuevas generaciones tienen

una afinidad mayor con el cuidado del ambiente. Sin duda, vivimos un despertar en la conciencia ambiental. Esto es al mismo tiempo una buena y una mala noticia. Es genial que a nivel individual estemos cada vez más conscientes y haciendo cambios, porque son imprescindibles y hacen una diferencia. La mala noticia es que ya es un poco tarde para que los grandes cambios lleguen empujados por las voluntades individuales. No nos podemos sentar a esperar unas décadas a que las industrias y las naciones decidan poner en acto un cambio de perspectiva.

Por más esperanzador que sea que los niños de hoy conozcan, entiendan y se sensibilicen por el impacto ambiental de sus acciones, lamentablemente faltan muchos años para que sean ellos quienes tomen las decisiones del mundo. Quienes tenemos más injerencia sobre el rumbo de nuestro planeta hoy somos *millennials* (1980-95), *generación X* (1965-80), y *baby boomers* (1946-65). Y si hay algo que tenemos en común todas estas generaciones tan distintas, es que para nosotros hubo escasa y nula educación ambiental. Es lógico y razonable que estemos tan disociados del ambiente y que actuemos de forma inconsciente, si la mayoría de nosotros ni siquiera sabe qué consecuencias tienen nuestras acciones o nuestros consumos.

Todo lo que sucede igualmente podemos evaluarlo y analizarlo desde la óptica del antropocentrismo (más adelante vamos a ver varios ejemplos de esta lectura). Si a vos también te parece que en esa filosofía algo no cierra, está bueno saber que hay alternativas (superadoras, diría), sistemas de valores que buscan sobre todo la armonía entre todos los seres que habitamos la Tierra, como el biocentrismo, que le da a la naturaleza y las especies no humanas una valoración intrínseca fuera de todo interés humano, o el ecocentrismo, que cree en el valor inherente no solo de seres vivos no humanos, sino también de toda la naturaleza, los ecosistemas, la biosfera y la Tierra.

### **¿Hay soluciones individuales para un problema global?**

Hay muchos problemas ambientales y de todo tipo. En algún punto todo se relaciona con todo, pero vamos a ir viendo a lo largo del libro que “reducir nuestro impacto ambiental” es mucho más complejo que solo rechazar una bolsa o elegir un cepillo de bambú. Ojalá fuera tan simple. Una solución en un aspecto, además, puede significar un problema para otro: reducir los plásticos de un solo uso es importante y necesario, pero no mueve significativamente la aguja del cambio climático, y si no tenemos cuidado ¡hasta puede empeorarlo! Reducir el

consumo de alimentos de origen animal ayuda a reducir nuestra huella de carbono y la degradación ambiental: eso es un hecho. Pero si empezamos a consumir alternativas vegetales que vienen envasadas en plástico, eso también tiene su huella.

Por eso, antes de empezar, me parece importante marcar que lo primero que tenemos que cambiar es la visión y la actitud. No hay soluciones mágicas, no es simple. Pero tampoco es imposible, ni una causa perdida (al menos para mí). Igual tampoco soy tan optimista, el escenario no es muy alentador. ¿Asusta? Sí. ¿Angustia? Sí. ¿Deprime? También. Es normal sentir algo de todo eso. Más preocupante sería que no sintiéramos nada cuando nos están diciendo que se acerca el fin del mundo, ¿no?

Pero aunque parezca contraintuitivo para nuestra supervivencia, un mecanismo de defensa que tenemos cuando nos enfrentamos a algo que tememos tanto, como la muerte, es la negación. Para los que elegimos racionalmente no negar esto y sentimos la angustia, el miedo y la desesperación que traen consigo estas noticias, el único antídoto es aceptarlo, vivirlo y pasar a la acción.

Claro que el problema es más grande que nosotros, y podemos coincidir en que nadie puede salvar el mundo solo. Cambiar pequeñas cosas desde nuestra pequeña individualidad, mientras seguimos haciendo un montón de otras cosas que se contradicen con estos pequeños cuidados, puede parecer inútil o hipócrita. Conocemos ese ruido que se genera cuando queremos hacer algo mejor pero sabemos que hacemos un montón de cosas que creemos que están mal. Eso se llama *disonancia cognitiva* y es algo que nos puede empujar muy fácilmente a la inacción, a no hacer nada porque, total, la perfección es imposible. Pareciera que la única alternativa sería irse a vivir al campo, cultivar nuestro propio alimento, usar energía eléctrica (solar) solo para lo mínimo indispensable y prescindir de cualquier artefacto o accesorio que la modernidad haya desarrollado para apuntalar nuestra comodidad. Pero... ¿hacer eso, mientras el resto del mundo sigue sin cambiar nada, ayuda efectivamente a desacelerar el calentamiento global? ¿Seríamos así perfectos ambientalistas intachables?

Y si no optamos por eso y nos quedamos viviendo en las ciudades, insertos en el estilo de vida y el sistema de producción y consumo moderno, entonces ¿hay algo que podamos hacer para reducir, aunque más no sea, una parte del impacto que tenemos en el medio ambiente desde nuestro lugar?

## **Superar las contradicciones: hacia el activismo imperfecto, crítico y eficaz**

Así como enfrentamos la crisis ecosistémica y climática, estamos siendo atravesados por muchas otras crisis (entre ellas, sociales y culturales) que afectan todos los ámbitos de nuestra vida. Una de estas crisis también es responsable de que sea tan difícil avanzar con las soluciones para la crisis ambiental y climática. Y esta crisis de comunicación en sí misma también es sumamente difícil de abordar. Hablo de la posverdad, las fake news, el razonamiento motivado (la sensación emocional de “tener la razón”, a diferencia de los otros, que claramente “están equivocados”), la polarización de los medios de comunicación. Todos estos siempre vienen acompañados de sus mejores amigos: los sesgos cognitivos y el tribalismo.

Es desesperante sentirse solo en algo, más si es una causa que nos importa. Por eso es tan satisfactorio encontrar personas que piensan parecido a nosotros o igual, que nos entienden, que sienten lo mismo que nosotros respecto de otras cosas, con las que podemos reírnos de los mismos chistes y compartir la impotencia y la frustración cuando las cosas no pasan como nos gustaría. Así es como nos sentimos identificados y ya no estamos solos. Buscar este grupo de pertenencia del cual nos sentimos parte es natural y nuestro cerebro está programado para que lo hagamos, para que busquemos estas coincidencias y las reforcemos.

Pero esta característica es un arma de doble filo porque es muy fácil pasar del sentimiento positivo de sentirse entendido al sentimiento negativo de criticar a todos los que no forman parte de mi “nueva comunidad”, a todos los que no siguen exactamente el mismo discurso que “nosotros”. A que una creencia o preferencia se transforme en nuestra identidad y todo lo que puede no coincidir o criticar esa idea que ahora soy yo está equivocado, es el enemigo. Es muy fácil caer en el tribalismo: “nosotros vs. ellos”. La famosa grieta. Que siempre estuvo, pero en estos tiempos está más viva que nunca.

Siempre estuvo, porque el impulso de armar tribus es algo evolutivo que heredamos de nuestros antepasados. Nuestro cerebro hoy es el mismo que el de los *Homo sapiens* de hace más de 35.000 años atrás en cuanto a su forma globular. Para los cazadores-recolectores, mantenerse juntos era vital, el individuo que no estaba integrado o que por algún motivo dejaba de pertenecer a la tribu no sobrevivía por su cuenta. Pero además era necesario generar este sentimiento de “nosotros” y “los otros” para protegernos de amenazas externas.

Hoy este tribalismo está exacerbado al máximo y aunque nuestra vida ya no depende de esta pertenencia hacemos tribu por todo –y hasta podríamos decir por cualquier cosa–, desde coincidencias insignificantes, como que te guste más el invierno o el verano, hasta cuestiones de creencias religiosas, morales o políticas. Hoy vivimos atravesados por el “ellos vs. nosotros”.

A veces esta división tajante está justificada. Sí, existen negacionistas del cambio climático, algunos incluso en posiciones de poder. Sí, existen personas cínicas y desinteresadas por el cuidado de la naturaleza, es inútil negarlo (negar el negacionismo, ja). Sí, hay quienes dañan o contaminan a conciencia y sin pruritos. Pero estoy convencida de que estos casos no representan a la mayoría de las personas.

La mayoría de las personas no es negacionista y si con su accionar hace daño, no lo hace con mala intención. Lo mismo pasa con las empresas, los gobiernos, los organismos, que están formados por personas. Si conocieras personas que trabajan en empresas “non sanctas” (puede ser tu primo, tu papá, o quizás vos) y les preguntaras si ellos en su trabajo hacen daño intencionalmente o si te lo preguntaras a vos mismo, seguramente la respuesta sería que no, no hay una intención de perjudicar y/o dañar (en la mayoría de los casos).

Entonces, ¿por qué no hacemos más para reducir el daño que genera nuestro paso por este mundo? A veces no sabemos, a veces no podemos, a veces no queremos. A veces no tenemos suficientes incentivos y concluimos que así es cómo funciona el mundo, así es como se hizo hasta ahora y cambiar es demasiado arriesgado. No sabríamos por dónde empezar.

Creo que es tentador ver el mundo en blanco y negro y muchas veces a los activistas nos resulta más fácil caer en extremos maniqueos. El problema es que eso aleja a las personas que todavía no tomaron conciencia y quizás se sienten en esencia más cerca del otro extremo, no por convicción, sino porque es lo que más conocen, y uno siempre le teme a lo que ignora y a lo desconocido. Por eso creo que necesitamos estar abiertos al diálogo con quienes hoy no piensan exactamente como nosotros, sin dogmas y sin extremos. Porque los dogmas, las verdades absolutas, innegables e incuestionables, nos cierran puertas y muchas veces hay algo valioso detrás de esas puertas. O quizás no, pero sin estar dispuestos a escuchar no lo vamos a saber.

Avanzar mientras parece que seguimos en el mismo lugar puede parecer contradictorio y definitivamente está lejos de ser el ideal, pero como voy a repetir bastante a lo largo del libro, para mí es clave

que abandonemos la búsqueda de la perfección y la coherencia, esa es una batalla que ya perdimos, tanto a nivel individual como a nivel colectivo. Nuestros cambios de hábito personales casi siempre van a ser contradictorios e incoherentes, pero también los avances que hacemos como humanidad lo son.

La contradicción es casi una característica esencial de la modernidad, ya lo describió Marx cuando dijo “todo lo sólido se desvanece en el aire” en 1848; los cambios que se suceden desde entonces están marcados por ella. Cualquier avance que hagamos hacia un nuevo paradigma, lo estamos haciendo desde nuestra posición en este “viejo” paradigma, que siempre va a teñir con contradicciones hasta las iniciativas más superadoras: tenemos autos eléctricos, pero se alimentan con energía eléctrica producida por combustibles fósiles; desarrollamos plásticos biodegradables, pero no se biodegradan en el relleno sanitario; podemos reciclar botellas de plástico en prendas deportivas, pero desprenden microplásticos. Las soluciones perfectas son ciencia ficción, es importante que podamos cuestionar todo, también las promesas de lo que sería “ideal”, porque todo tiene sus puntos débiles.<sup>1</sup>

### **Un libro con herramientas para cambiar el mundo (empezando por cambiar nosotros)**

En 2016 empecé un blog, que se llamó “Camino al cambio”. La idea era compartir mi visión sobre los cambios culturales y sociales que notaba que se estaban dando a mi alrededor y en el mundo. Aunque ese blog no prosperó, las ganas de compartir ideas sobre el cambio de paradigma siguieron estando y en 2018, después de frustrarme con otras facetas del activismo, decidí abrir en Instagram la cuenta @la-localadeltaper para compartir algunas acciones que hacía en mi día a día, pensando en cómo reducir mi impacto en el mundo. Aunque al comienzo éramos muy pocos, quizás los mismos de siempre, me sorprendí cuando se empezó a sumar mucha gente con preguntas, dudas y ante todo ganas de cambiar y adoptar nuevos y mejores hábitos para el cuidado del ambiente.

---

<sup>1</sup> Al mismo tiempo, creo que también es sano que haya algún límite en el cuestionamiento. En algún momento hace falta frenar la espiral del escepticismo. En mi experiencia al menos, después de intentar llegar “al fondo del asunto” varias veces, me di cuenta de que eventualmente vamos a necesitar depositar nuestra confianza en alguien más, en alguna institución o autoridad. Si vamos a pretender llegar nosotros mismos a todas las verdades detrás de cada cosa, no nos va a alcanzar la vida para indagar.

Sin planearlo, pasé a ser para muchos un referente de las buenas prácticas individuales y de los cambios que se pueden hacer desde casa y desde nuestro día a día. Me encantó saber que muchas personas hicieron cambios en sus vidas gracias a la inspiración de mi cuenta, y al mismo tiempo me desconcierta mucho cuando me escriben con dudas o me cuentan cosas que hicieron, pero aclaran: “No estoy a tu nivel” o “No hago tanto como vos”. Quizás por los efectos de edición y omisión de las redes sociales pueda parecer que hago más de lo que en realidad hago, estoy lejos de hacer todo perfecto, y de hecho combatir esa imagen del “activista perfecto” me parece muy importante y necesario.

“Nadie puede hacer todo, pero todos podemos hacer algo” es la frase del póster de la ONG Artículo 41 que tengo en mi living, y representa mucho lo que pienso. Imaginemos que yo y un puñado más de personas hiciéramos todo perfecto, ambientalmente hablando. La realidad es que no sé qué implicaría eso, porque cualquier acción tiene algún tipo de impacto, pero más allá de eso, sería bastante inútil a efectos prácticos. Es decir, seguramente me sentiría muy bien conmigo misma por tener una huella ambiental mínima, y quizás alguien de este grupo de iluminados podría jactarse de todo lo bueno que hace, y cómo hace más y mejor que otros. Pero mientras unos pocos nos sentimos en paz con nuestra conciencia, el mundo sigue igual porque la enorme mayoría de las personas no cambiaron nada. Esa estrategia puede servir para calmar alguna conciencia, pero no provoca el cambio masivo que se necesita.

Por eso hay otra frase que también marca el norte de mi activismo, y el de mis colegas: “No necesitamos un ambientalista perfecto. Necesitamos millones de ambientalistas imperfectos tomando acción todos los días”. Entendemos que por un lado, tenemos nuestras limitaciones humanas y también coyunturales. Venimos de muchos años y décadas de hacer las cosas de una forma, y cualquier cambio va a llevar cierto esfuerzo. Por eso es que, lejos de apuntar a la perfección y la absoluta coherencia, aceptamos que somos imperfectos y que aspirar a ser coherentes en un mundo que está un poco (totalmente) desequilibrado es una misión imposible.

Pero lo que fui viendo a lo largo de estos casi tres años es que no es suficiente con tener la información; hace falta un empujón para pasar a la acción, poner en práctica los cambios y mantenerlos en el tiempo. Por eso, a lo largo de este libro, vamos a intercalar ejercicios, actividades y reflexiones que creo que pueden ayudar en cada uno de estos pasos.



*No existen los superhéroes que hagan todo bien. No necesitamos un activista perfecto. Necesitamos millones de ambientalistas imperfectos tomando acción todos los días.*

Para cada tema, además de acercarte información, te voy a proponer hacer ejercicios simples: estar atento a algo en tu vida cotidiana o repensar con ejemplos actividades concretas. Te invito a compartir tu proceso y tus reflexiones con tus amigos y familiares, en tu círculo cercano, y si usás redes sociales también ahí. Es importante que hagamos visible cuando cambiamos una forma de pensar que hasta hace poco teníamos muy incorporada, mostrar el cambio y demostrar que hay otras formas de hacer las cosas. Eso las hace posibles para muchos.

Desde ya que los ejercicios son sugerencias. Podés hacerlos en orden, o no; adaptarlos, ajustarlos, modificarlos o mejorarlos como mejor te parezca. Están basados en mi experiencia y lo que me sirve a mí. Te propongo apenas algunas puntas a modo de guía de referencia, que ojalá te sirvan para desarrollar tu propia experiencia.

Pero este libro no es un compendio de tips ni una guía útil de reemplazos para vivir con menos basura y plásticos, ni tiene recetas caseras para reemplazar productos de cosmética. Más bien busca ser una introducción general a un montón de problemas que enfrentamos,

para que cualquier persona que esté abriendo un poco los ojos ante la situación de crisis ambiental que vivimos pueda entender mejor qué pasa, por qué, y qué puede hacer para combatirla.

En la primera parte, intento explicar brevemente qué está pasando, en qué consiste esta “emergencia climática” y cuáles son las consecuencias de seguir en este camino sin hacer nada diferente. El capítulo 1 presenta el escenario actual, a partir de los informes de expertos que retratan el estado del mundo y las proyecciones a futuro. Vamos a explorar la crisis climática, la crisis ecosistémica y por qué todo esto nos afecta profundamente a todas las personas y no es solo un tema de “hippies ambientalistas” (aunque sí es para personas sensibles). En el capítulo 2, recorremos un poco la historia a través de varios conceptos que explican cómo funciona nuestro hermoso planeta, cómo funcionamos los humanos y por qué logramos romperlo todo, a veces sin querer.

La segunda parte expone el impacto ambiental de algunas de nuestras actividades cotidianas. Qué consecuencias tienen las mismas en las crisis que describimos en la primera parte y cómo podemos tomar mejores decisiones a la hora de consumir y de descartar. Vamos a recorrer algunos aspectos específicos para entender el impacto de lo que comemos, de cómo nos vestimos; vamos a conocer el trasfondo de los teléfonos e Internet para repensar cómo nos relacionamos con la tecnología. Existe también un capítulo destinado a ver cuáles son los problemas de los medios de transporte y cómo podemos reducir nuestra huella a la hora de movernos. Y, finalmente, vamos a aprender qué impacto tienen, en nuestra salud y la del planeta, las sustancias que utilizamos en nuestros cuerpos y en nuestro ambiente.

Cada capítulo está dividido en apartados que buscan explorar una problemática en particular. Por la complejidad y multiplicidad del abordaje, es inevitable que queden algunas puntas abiertas. Los capítulos de esta segunda parte cierran con un apartado a modo de conclusión, con algunas ideas más concretas sobre cuál puede ser nuestro rol en cada uno de los aspectos trabajados.

La tercera y última parte se centra en todo lo que implica el cambio por dentro y fuera de nosotros. ¿Cómo podemos manejar la ansiedad, la frustración, los miedos para cambiar? ¿Cómo podemos invitar a otros a cambiar con nosotros? ¿Cómo vincularnos con quienes no quieren cambiar? ¿Qué hace falta para que el cambio sea masivo y estructural?

Porque un gran cambio de paradigma no podemos hacerlo en soledad. Hace falta que gobiernos y empresas pongan mucho de su parte también. Los últimos capítulos son un breve punteo de los cambios ne-

cesarios a nivel Estado, a nivel ciudades y a nivel empresas. Más que nada para que nosotros como ciudadanos entendamos qué debemos empujar y exigir a quienes nos gobiernan con el poder político y/o económico.

La vida y la sustentabilidad son sumamente complejas y un solo libro de ningún modo puede ser exhaustivo en cada uno de los temas. Por eso te invito a profundizar luego en los aspectos que más te interesen: hace falta mucho más para entender y resolver cada uno de los problemas que vamos a ver, pero si este libro empodera a solo un puñado de personas para repensar su vida y cambiar su mirada sobre nuestro impacto ambiental para intentar mejorar el futuro, habré hecho mi trabajo.