

# “Alternativas para el Buen Vivir”

Ciclo formativo Donostia 2024





**Guion:** Nahikari Santano Urkidi  
y Xiuijing Brittney Feng

**Ilustración:** Verónica Rodríguez Cárdenas

**Diseño y maquetación:**  
Karin Hernández

**Coordinación:**  
Lumaltik Herriak

**Fotografías:**  
Marina Gallardo Izquierdo

**Corrección de texto:**  
Sara Plaza Écija

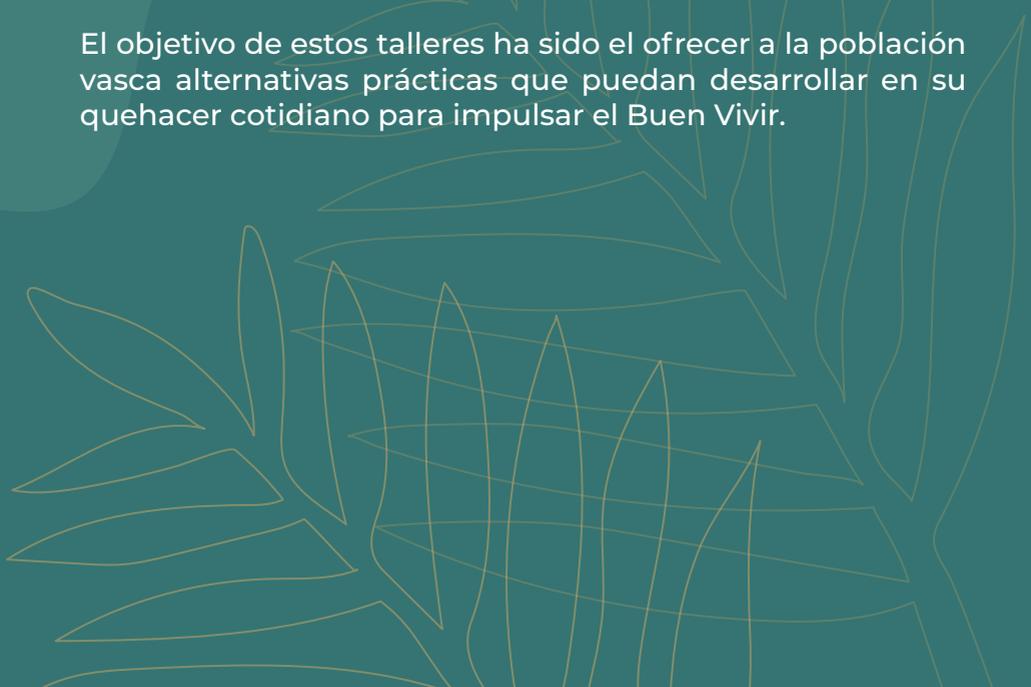
# Introducción

Entre los meses de abril y mayo de 2024, se impulsó en Donostia un proceso formativo dinamizado por mujeres diversas sobre alternativas contrahegemónicas para el Buen Vivir desde la economía sostenible, los feminismos y el ecologismo.

Para ello, se organizó un ciclo de 3 módulos cuyo planteamiento fundamental fue el rescate de prácticas y saberes comunitarios para el Buen Vivir, tanto del territorio local como de Mesoamérica.

En este proceso, empleando la metodología de la Educación Popular Feminista, se han recopilado diferentes experiencias y sabidurías que aportaron interesantes reflexiones sobre el modelo de producción y consumo hegemónico en el que nos encontramos inmersas, a la vez que se compartieron pequeñas prácticas cotidianas que logran cambios significativos.

El objetivo de estos talleres ha sido el ofrecer a la población vasca alternativas prácticas que puedan desarrollar en su quehacer cotidiano para impulsar el Buen Vivir.



# Módulo I. Elaboración de productos naturales y ecológicos

Juntas reflexionamos sobre la importancia de cuidar nuestro bienestar físico y emocional y aprendimos a desarrollar alternativas de consumo ecológicas para nuestro día a día.

Este módulo fue dinamizado por Lucía Hernández, de la asociación cultural de mujeres Alma&Lutsia. En estas dos sesiones aprendimos, a partir de una formación teórico-práctica, a elaborar nuestras propias cremas, perfumes y aceites esenciales con productos ecológicos.

## Linimento óleo - calcáreo

La receta viene de la farmacopea francesa y española de la edad media.



### Receta

Calentar al baño maría el agua de cal, separada del aceite con la cera. Al alcanzar 60-65°C, retirar del fuego y mezclar vertiendo el agua de cal sobre el aceite.

- Enfriar.
- El agua de cal permite que nos dure entre 3 y 6 meses.
- Se puede conservar sin nevera.

### Ingredientes

- 300 gr de aceite de oliva, almendras o cualquiera de nuestra elección.
- 300 gr de Agua de Cal.
- 12 gr de cera de abeja.



**Usos:** Irritaciones, quemaduras, dermatitis, escaras, eczemas y escoceduras del pañal del bebé, desmaquillante y cuero cabelludo irritado.

Fuente: Lucía Hernández



# Aceites esenciales

Los aceites esenciales representan las plantas y nos ayudan a reconocer nuestras emociones. Es recomendable, para entender nuestras emociones, sentirlas y no añadirles un juicio de valor. Por ejemplo, a la ira o a la tristeza se les considera emociones negativas, por lo tanto, muchas personas evitan sentirlas.

## Pirámide olfativa y sus notas

Notas altas	Notas medias	Notas bajas
Albahaca	Canela	Bálsamo de Perú
Alcanfor	Cardamomo	Incienso
Árbol de té	Cilantro	Jengibre
Bergamota	Ciprés	Pachuli
Citronela	Clavo	Sándalo
Gran eucalipto	Geranio	Incienso
Laurel	Lavanda	
Lima	Manzanilla	
Limón	Melisa	
Mandarina	Nerolí	
Menta		
Naranja		
Pino-petit		
Pomelo		
Romero		
Salvia		



# Prepara tus propios aromas:

## Perfume sólido: Cerato de Galeno

El autocuidado y el cuidado colectivo a través de la elaboración de nuestros propios productos, y el acto de atender a nuestras emociones mientras los producimos, nos permiten conectarnos de manera profunda y significativa con nosotras mismas y con las demás.

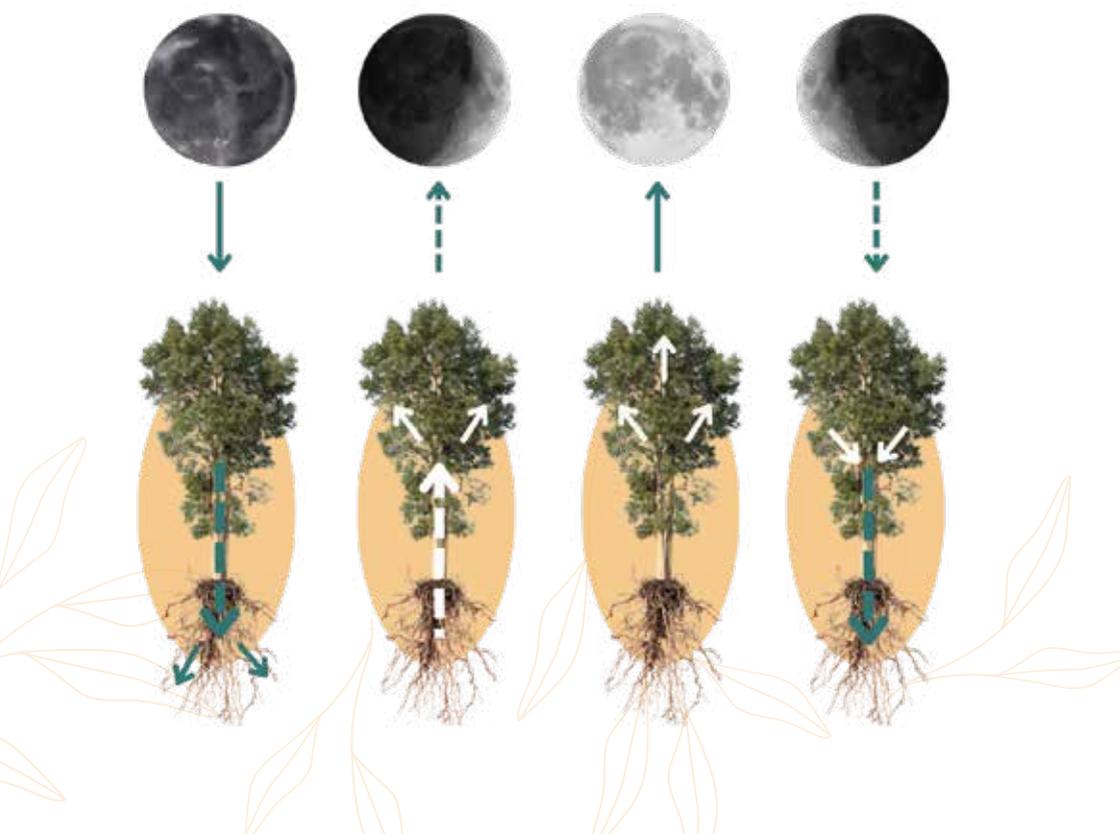
Prestar atención a nuestras necesidades y las necesidades de nuestro entorno nos permite abordar y procesar sentimientos reprimidos. ¡A veces, el autocuidado puede ser más sencillo de lo que parece; implica explorarse a una misma!



# Módulo II. Agroecología y alimentación

## Crea tu huerto ecológico

Taller dinamizado por Mery Ann Garling, integrante del colectivo de mujeres baserritarras Etxaldeko Emakumeak. Este taller teórico-práctico contó con una parte teórica sobre la defensa y los derechos de la naturaleza y la soberanía alimentaria, y una parte práctica donde aprendimos a producir pequeños cultivos en casa sin fertilizantes químicos.



La dinamizadora, originaria de Chile, destacó algunas dinámicas de cultivo muy presentes en Abya Yala. Entre ellas, el amor por la tierra y la importancia de los vínculos que se crean con las plantas, donde las emociones se hacen presentes en el momento en que se crea la huerta.

Para las culturas de Abya Yala, el calendario lunar es de gran relevancia. En la luna nueva el flujo de la savia desciende y se concentra en la raíz, lo que favorece a los tubérculos.

La luna creciente beneficia las hojas y los frutos ya que la savia comienza a ascender y se concentra en los tallos y ramas. Luna llena la savia está en su punto máximo de ascenso, se concentra en la copa, hojas, frutas y flores. No se recomienda cortar o podar las plantas. Menguante la savia comienza a descender y se concentra en tallos y ramas.

### Siembra:

El cuidado de las semillas es vital, podemos recurrir a cuidadores de semillas para apoyar el cuidado y cultivos ecológicos, amigables con el entorno y sostenible.

### Trasplante:

El taller culminó con una reflexión sobre la relevancia Buen Vivir y acercarse por medio de preguntas a los abuelos sobre consejos de cultivo y la relación con la tierra.

Por otra parte, se reforzó apoyo y la compra consciente a agricultores pequeños, locales y agroecológicos.



# Remedios naturales con plantas medicinales

La sesión fue dinamizada por las defensoras de la tierra y el territorio Juana García Flores, de la organización por el Desarrollo Económico y Social de los Mexicanos Indígenas (DESMI) de Chiapas e Iliana Tzin Quixchan, de la Asociación de Mujeres de Petén Ixqik de Guatemala.

## Aromaterapia

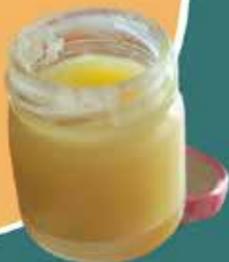
Durante la sesión se utilizó romero, albahaca y lavanda para elaborar un pequeño ramo, con el cual las dinamizadoras guiaron la “rameada” con el propósito de hacer una limpieza energética. Con estas plantas también se hizo una infusión endulzada con miel de abejas.

## Beneficios de las plantas



**Anota las mezclas realizadas, dales un nombre y deja macerar de 2 a 3 semanas**

**El resultado mejora si se deja macerar**



## **Ingredientes**

- Jojoba 60 gr.
- Cera 18 gr.
- Aceites esenciales 2% al 4%.

**Para 10 ml. de hidrolato o alcohol**

- Notas bajas: 2 gotas.
- Notas medias: 5 gota.
- Notas altas: 3 gotas.

## **Receta**

Derretir cera de abeja en baño maría, dejar enfriar a 40°C y mezclar con aceite de jojoba. Después integrar los aceites esenciales.



*Fuente: Lucía Hernández*

Igual que la elaboración del linimento oleocalcáreo de la primera sesión. Se sustituye el agua de cal por hidrolato de agua destilada.  
Duración aprox. 1 mes.

### Ingredientes

- 13 gr. de cera de abejas.
- 33 gr. de agua de rosa.
- 53,5 gr. de aceite de almendra o pepita de uva.

Fuente: Lucía Hernández



### Lavanda

#### Lavandula angustifolia L. (Lamiaceae)

- Parte usada: flor
- Uso: dolor de cabeza, estrés, ansiedad e insomnio.
- Preparado: infusión, se deja reposar unos minutos antes de colar y servir.
- Dosis: una cucharada por taza.



Fuente: DESMI A.C

## Romero

### **Rosmarinus officinalis L.** **(Labiadas o lamiáceas)**

- Parte usada: las hojuelas.
- Uso: baja presión, agotamiento físico, dolor de cabeza, problemas circulatorios, várices.
- Preparado: infusión.
- Dosis: 1 taza 2 veces al día.
- Precaución: no tomar en la noche.



Fuente: DESMI A.C

## Albaca

### **Rosmarinus officinalis L.** **(Labiadas o lamiáceas)**

- Parte usada: las hojas
- Uso 1: dolor de garganta, tos, flemas
- Dosis: 1 taza 2 o 3 veces al día
- Uso 2: gases
- Dosis: 1 taza después de las comidas
- Uso 3: dolor de cabeza, migraña, insomnio
- Dosis: una cucharada cada 2 o 3 horas después de las comidas
- Preparado: Infusión



Fuente: DESMI A.C

# Módulo III. Propuestas desde Abya Yala para el cuidado de la vida

Este taller fue dinamizado por Paula Irene Del Cid Vargas, integrante de la Asociación feminista La Cuerda y Alex Izán Hernández, hombre trans hondureño, defensor de derechos humanos e integrante de la Red Lésbica Cattrachas.

El cuidado de las personas es esencial para la sostenibilidad de la vida. Es necesario reflexionar sobre estrategias individuales y conjuntas de autocuidado, cada persona ha de encontrar su propio método.

## Hallazgos para el Buen Vivir

**Integrar prácticas de consumo consciente para promover la justicia restaurativa:**

Tomar la naturaleza como aliada optando por comprar productos ecológicos y locales, respetando la flora y la fauna presentes en el territorio.

**Cuidado emocional y creación de comunicación para la comunidad:**

Hacer ejercicios de identificación y gestión de las emociones por medio de la respiración consciente, la cosmética natural, las infusiones, los círculos de palabras donde se fomente la comunicación abierta y respetuosa, tanto en lo personal como en lo profesional.



**Autocuidado y cuidado integral del equipo:** Promover el equilibrio saludable entre la vida laboral y personal, facilitando políticas de flexibilidad y respetando el tiempo de descanso actividades personales. Organizar actividades de bienestar para el equipo. Proporciona acceso a recursos de apoyo emocional.

