

REGENERAR ÉS NECESARIO

Aprendizajes y caminos
para un futuro que florece
desde las raíces



Título: Regenerar es necesario

Subtítulo: Aprendizajes y caminos
para un futuro que florece desde las raíces

Concepción y realización:
Raíces Desarrollo Sostenible

Textos y curaduría de contenido:

Anna Ferreira

Barbara Ataide

Evellyn Nascimento

Jussara Rocha

Lizandra Barbuto

Lucila Egydio

Mariana Madureira

Paco Briseño

Tauana Costa

Edición y revisión:

Barbara Ataide y Evellyn Nascimento | Agencia Lunga

Diseño y diagramación:

Ítalo Raphael | Agencia Lunga

Año de publicación:

2025

INTRODUCCIÓN

Vivimos en una época en la que las estructuras parecen deshacerse, por dentro y por fuera. Entre crisis ambientales, sociales y espirituales, el llamado a la regeneración resuena como una invitación a recordar lo que hemos ido olvidando: que la vida es relación y que somos parte de ella. Regenerar no es solo reparar lo que ha sido dañado, sino abrir espacio para lo que quiere florecer. Es un gesto de escucha, de humildad y de reconexión con la sabiduría de los ciclos.

Este libro electrónico nace de este movimiento. Reúne voces, experiencias y caminos que señalan nuevas formas de estar en el mundo más vivas, más coherentes, más enteras. Son reflexiones que atraviesan la tierra y el cuerpo, lo individual y lo colectivo, lo visible y lo invisible. Un intento de dar lenguaje a lo que la naturaleza susurra en silencio: la vida quiere continuar, y nos invita a continuar con ella.

Que este material inspire pausas y despierte recuerdos.

Que cada lectura se convierta en un pequeño acto de regeneración, no como concepto, sino como práctica cotidiana, cultivada en el cuidado, en la presencia y en el amor radical por la vida.





SUMARIO

- 3** Introducción
- 5** Regenerar: cuando el futuro florece a partir del pasado
- 8** Regenerar la naturaleza: abriendo la mirada para redirigir la acción
- 13** ODS: una mirada hacia adentro para transformar el mundo
- 18** Regenerar la economía
- 22** Confianza radical en la vida: camino regenerativo
- 28** Regenerar la cultura: un camino de identidad, pertenencia y resistencia
- 31** Turismo regenerativo: cómo ir más allá de lo sostenible
- 35** Regenerando relaciones: un llamado para revivir la conexión humana
- 41** ¿Qué nos acerca a la vida?

REGENERAR: CUANDO EL FUTURO FLORECE A PARTIR DEL PASADO



Cuando hablamos de regeneración, ¿qué viene a su mente? Tal vez un bosque recomponiéndose después de un incendio, un río volviendo a tener aguas limpias o incluso una ciudad revitalizando espacios antes abandonados. La palabra evoca esa idea de renacimiento, de curación, de algo que se transforma para seguir existiendo. Pero regenerar es mucho más que simplemente restaurar lo que se perdió.

En el diccionario, “regeneración” se define como “acto o hecho de regenerarse; rehacerse; recuperarse”. Pero, en la práctica, este concepto va más allá. Para nosotros en Raíces Desarrollo Sostenible, regenerar es una invitación para mirar el mundo de otra manera.

No se trata solo de recuperar lo que fue degradado y devolver algo a su estado original. La regeneración es un proceso vivo, dinámico y adaptativo. Es crear algo nuevo a partir de lo que existía, respetando los ciclos de la vida y la capacidad de los sistemas naturales y sociales de renovarse.

La naturaleza como gran maestra de la regeneración
La naturaleza es la mayor especialista en regenerarse.
Después de una quemadura en la corteza, un árbol no vuelve a ser exactamente el mismo, pero crea nuevas capas protectoras. Un bosque devastado por un incendio puede no tener la misma composición de antes,

pero la vida encuentra caminos para florecer nuevamente. El suelo degradado, cuando se maneja bien, recupera sus nutrientes y fertilidad.

La regeneración natural ocurre mediante procesos espontáneos: semillas llevadas por el viento o por animales dan origen a nuevos árboles, hongos y bacterias devuelven al suelo su vitalidad, y ecosistemas enteros encuentran un nuevo equilibrio. Estos procesos nos enseñan que regenerar no significa simplemente restablecer el pasado, sino construir un futuro a partir de él.

La regeneración va más allá del medio ambiente

Aunque muchas veces asociamos la regeneración con la naturaleza, también está presente en otros aspectos de la vida. Las comunidades pueden regenerarse al rescatar y fortalecer sus culturas, las economías pueden adoptar modelos más circulares y colaborativos, y las relaciones pueden reconstruirse basándose en el aprendizaje y la cooperación.

En la economía regenerativa, por ejemplo, la idea es crear sistemas productivos que no solo minimicen los daños al medio ambiente, sino que generen impactos positivos, restaurando la biodiversidad, fortaleciendo comunidades locales y redistribuyendo recursos de forma más equitativa.



Daniel Wahl, investigador, defensor de la cultura regenerativa y autor del libro *Diseño de Culturas Regenerativas*, afirma que las sociedades verdaderamente sostenibles no solo evitan la destrucción del planeta, sino que trabajan activamente para regenerarlo, creando condiciones para que toda la vida prospere.

La regeneración es un camino, no un destino

Al mirar el mundo hoy, vemos muchos desafíos ambientales y sociales. Pero también vemos oportunidades. Regenerar es un movimiento, un camino continuo de aprendizaje, adaptación e innovación.

Podemos aprender de la naturaleza y aplicar sus principios en nuestras acciones diarias, ya sea apoyando iniciativas regenerativas, cambiando nuestros hábitos de consumo o participando activamente en soluciones para un futuro más equilibrado.

Si regenerar es transformar sin olvidar la historia, ¿qué podemos hacer hoy para contribuir a este movimiento? ¿Cómo podemos cultivar relaciones, territorios y economías más regenerativas? La respuesta puede estar en nuestras elecciones diarias y en la forma en que decidimos caminar juntos hacia un mundo más justo y sostenible.

Este es el primero de una serie de textos en los que abordaremos este tema desde diferentes ángulos y con la contribución de distintos profesionales de nuestro equipo. ¡Así que sigue acompañándonos por aquí!



REGENERAR LA NATURALEZA: ABRIENDO LA MIRADA PARA REDIRECCIONAR EL HACER



Por Lucila Egydio

A partir de la comprensión de que es urgente regenerar, el primer paso es admitir que nuestra perspectiva errónea de que la naturaleza es algo externo, fuera o lejano a nosotros fue lo que nos trajo hasta aquí. El modelo económico lineal, basado en dominar-simplificar-extraer-producir-desechar, nos llevó a una relación reduccionista con la Tierra, con los demás seres vivos y con todo lo que hoy llamamos "recursos naturales".

En lugar de intentar imponer nuestro punto de vista, nada es más necesario que realmente "calzarse las sandalias de la humildad" y entender de una vez por todas que un sistema que está en ajustes desde hace miles de millones de años, nuestro planeta, tiene patrones, sistemas, ciclos y procesos más que probados y aprobados. Esta naturaleza, que insistimos en tratar como si fuera algo fuera de nosotros y estuviera a nuestro servicio, es, por encima de todo, lo que posibilita que permanezcamos aquí. Ella es la maestra de la cual somos fragmentos, no es sirviente a nuestra disposición.

Al cambiar la perspectiva de las relaciones con el planeta de lineal a circular, sustituimos la óptica extracción-explotación-contaminación por la regeneración, construyendo capital natural a partir de la emulación de sistemas naturales y no imponiéndoles otras formas de conducta. La realidad actual nos convoca a pensar más allá de la regeneración espontánea, sino en regenerar a escala, pues necesitamos estimular y potenciar

resultados, es decir, aquí hablamos de regeneración asistida.

La vida como inspiración

Ya es más que sabido que la vida se organiza en sistemas dentro de sistemas mayores. Las células son partes de tejidos, los tejidos son partes de órganos, los órganos partes de organismos y los organismos vivos partes de ecosistemas y sistemas sociales. Esta estructura integral anidada es inherente a todos los sistemas vivos y respetar ese patrón es decisivo para que podamos pensar en proyectos capaces de realizar la transformación sistémica necesaria. Los principios ecológicos y los patrones fundamentales de la naturaleza nos enseñan cómo deben ser realizadas las intervenciones en ambientes socioecológicos para restablecer la armonía que fue quebrada. Solo desde esta perspectiva es posible trabajar el desarrollo regenerativo a escala.

Los sistemas vivos son sistemas abiertos que interactúan y coevolucionan con su entorno y, en esta interdependencia dinámica, la salud de un sistema en cualquier nivel influye necesariamente en la salud del conjunto. Y este patrón recíproco de relaciones dentro y entre los diferentes sistemas nunca es estático. En este sentido, el desarrollo de la regeneración es un proceso de diseño que tiene como objetivo facilitar la emergencia de la salud a través de las escalas para los sistemas humanos y naturales.



El nombre del momento son las Soluciones Basadas en la Naturaleza (SbN) que, como indica el propio término, contemplan medidas inspiradas, apoyadas o copiadas de la naturaleza, buscando cumplir simultáneamente objetivos ambientales, sociales y económicos. Se trata de un término paraguas, creado por la Unión Europea, que abarca soluciones que imitan los procesos naturales, diseñadas para ser eficientes, económicamente viables y capaces de generar múltiples beneficios, como la conservación de la biodiversidad, la mejora de la calidad de vida y la resiliencia de las comunidades. La perspectiva es gestionar los recursos naturales, generando beneficios para la biodiversidad articuladamente con soluciones para el desarrollo socioeconómico y el bienestar humano.

Un concepto alineado con SbN es el de Biomimética, un ramo de la ciencia que se inspira en las estrategias y soluciones de la naturaleza para aplicarlas en proyectos de diferentes sectores. Esto incluye la biología, el diseño, la arquitectura, la ingeniería, la medicina, la agronomía, las geociencias, entre otros. La biomimética busca aportar soluciones prácticas para problemas reales del día a día de personas, lugares y organizaciones.

La idea central de la biomimética es que la naturaleza ya ha resuelto muchos de los problemas con los que estamos lidiando. Observar cómo encontró esas soluciones y entender sus principios de funcionamiento puede ayudar

a los humanos a evolucionar hacia tecnologías que consuman menos energía, reduzcan el uso de materiales, rechacen el uso de toxinas y trabajen de manera sistémica en lugar de destructiva para crear condiciones propicias para la vida.

Existen caminos (y hablaré de ellos a continuación)

Hay diversos caminos que se basan en la naturaleza para que podamos ajustar sistemas humanos productivos tales como la Permacultura, Sistemas Agroforestales, Agroecología y Agricultura Sintrópica. Las técnicas de bioconstrucción también son un capítulo aparte, aplicadas en estos sistemas y en aglomeraciones urbanas. ¡Existen soluciones! ¡Vamos a explorarlas!

PERMACULTURA

La permacultura consiste en la planificación e implantación de asentamientos humanos sostenibles, conjugando prácticas ancestrales con los conocimientos modernos de las áreas, principalmente, de ciencias agrarias, ingenierías, arquitectura y ciencias sociales, todas abordadas desde una óptica integrada. El término permacultura fue creado en la década de 1970, en Australia, por los ecologistas Bill Mollison y David Holmgren que, en ese momento, desarrollaron el concepto "agricultura permanente" que significa "agricultura permanente".



A lo largo de los años, las prácticas agrícolas el concepto se ha expandido más allá de e incorporó otras áreas, como la ingeniería, arquitectura y ciencias sociales, pasando a llamarse cultura permanente (permacultura). Esta combinación fomenta el establecimiento de ambientes sostenibles que satisfagan las necesidades humanas básicas y las infraestructuras que las apoyan. Los principios éticos de la permacultura forman una tríada que se complementa. Son ellos:

- Cuidar la tierra para que todos los sistemas de vida continúen y se multipliquen
- Cuidar a las personas, permitiendo que todas accedan a los recursos necesarios para su existencia
- Compartir excedentes, incluyendo conocimientos, valorando la equidad

Los sistemas permaculturales reúnen las más variadas tecnologías de planificación de propiedades y comunidades, basadas en zonificación y uso de tecnologías y técnicas. Bioconstrucción, sanitarios compostables, huertos mandala, espirales de hierbas, tractores animales, biodigestores, techos verdes, captación de agua de lluvia, monedas alternativas, liderazgo circular, por ejemplo, son algunos ejemplos de este variado menú de posibilidades, que se enriquece progresivamente, en constante evolución.

SISTEMAS AGROFORESTALES

Los sistemas agroforestales (SAF) abarcan formas de uso y manejo de la tierra en las que árboles y/o arbustos se utilizan en asociación con cultivos agrícolas y/o con animales, en una misma área, de manera simultánea o en una secuencia temporal, y tienen como principales características:

- Combinan el cultivo de árboles y arbustos con la producción de alimentos
- Promovemos la recuperación de áreas degradadas o poco productivas
- Mejoran el suelo, el microclima y la biodiversidad
- Garantizan ingresos a lo largo del tiempo para quienes producen
- Se basan en el ecosistema natural

En el contexto actual de urgencia para mitigar los cambios climáticos, la búsqueda de alternativas efectivas y atractivas a gran escala, las agroforesterías también se destacan por su alto potencial de secuestro de carbono, además de su contribución directa a la seguridad alimentaria, equidad y biodiversidad, entre otros impactos positivos.



AGROECOLOGÍA

La agroecología es un campo del conocimiento de naturaleza multidisciplinaria, una ciencia que estudia y aplica los conceptos de la ecología en el manejo de los agroecosistemas. Los agroecosistemas no son solo los sistemas agrícolas, sino todas las relaciones de estos con los aspectos ambientales y sociales de los que dependen y de los cuales dependen a su vez. Se debe observar las relaciones del sistema de producción con todo su entorno físico: ambiente y seres humanos (productores, consumidores, mercados, comunidades, etc.).

La agroecología nos propone un cultivo y manejo capaces de propiciar la producción de alimentos, conservación ambiental, diferenciándose, por lo tanto, de la orientación dominante de una agricultura con características de producción industrial. Ayuda a regenerar el suelo, estimula la biodiversidad, produce comida limpia y justa, además de mantener la naturaleza, los animales y las personas saludables. Basada en las premisas de Soberanía y Seguridad alimentaria, pretende la calidad del alimento proveniente de una fuente segura, desde el cultivo hasta el consumo, promoviendo un ciclo de beneficios, desde el productor rural hasta el consumidor final.

[Lea también: Agroecología: acogiendo y respetando la complejidad del mundo a la hora de producir](#)

AGRICULTURA SINTRÓPICA

La agricultura sintrópica, creada por Ernst Götsch, — también descrita como agroforestería sucesional, es, ante todo, un cambio de perspectiva, una propuesta de lectura de los ecosistemas, en la que los procesos naturales se traducen en prácticas agrícolas tanto en su forma, como en su función y dinámica. Materializa la siembra agrícola concomitante con la regeneración de ecosistemas. Es una agricultura basada en procesos, y no en insumos.

Permite la regeneración mediante el uso, ya que el establecimiento de áreas agrícolas altamente productivas, que tienden a la independencia de insumos y riego, tiene como consecuencia la oferta de servicios ecosistémicos, con especial énfasis en la formación del suelo, la regulación del microclima y el favorecimiento del ciclo del agua. La sintropía se relaciona directamente con la sucesión natural, por lo tanto, se basa en los procesos naturales de formación de los bosques, con el objetivo de acercar los sistemas agrícolas a los ecosistemas naturales.

¡Por último, los caminos y conocimientos para regenerar ya son conocidos! No hay escasez de recursos. Es el “mundo del dinero” el que debe cambiar su actuación mientras haya tiempo.



ODIS: UNA MIRADA HACIA ADENTRO PARA TRANSFORMAR EL MUNDO



Por Anna Ferreira

Los Objetivos de Desarrollo Interno (ODIS), o Inner Development Goals (IDGs) en inglés, representan una nueva perspectiva para alcanzar los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS). Mientras que los ODS se concentran en cambios externos, los ODIS se enfocan en el desarrollo interno de cada individuo, buscando cualidades y habilidades necesarias para promover transformaciones sociales más profundas y duraderas.

La Conexión entre ODIS y ODS

Los ODIS no sustituyen a los ODS, sino que los complementan. La idea es que, al desarrollar internamente cualidades como la empatía, la colaboración y el pensamiento sistémico, estaremos mejor preparados para enfrentar los desafíos globales y contribuir activamente a la construcción de un futuro más sostenible.

Los 17 ODS de la ONU



Fuente: ONU Brasil



Imagina un mundo donde:

- Las personas trabajan juntas para encontrar soluciones creativas a problemas complejos;
- La empatía guía las decisiones y las acciones;
- La conciencia ambiental es parte integral de la vida cotidiana.

Los ODS nos ayudan a visualizar ese futuro y a construir las bases para su realización.

¿Qué son los ODS?

Los ODS engloban 23 competencias organizadas en cinco dimensiones:

- Presencia: Capacidad de estar presente en el momento, con atención plena y apertura.
- Comprensión: Habilidad para comprenderse a uno mismo y a los demás, de manera profunda y compasiva.
- Intención: Capacidad para definir y perseguir objetivos significativos, alineados con valores superiores.
- Relación: Habilidad para construir relaciones auténticas y colaborativas.
- Acción: Capacidad para actuar con propósito y eficacia, para crear un impacto positivo en el mundo.

Raíces y los ODS 5, 8 y 10

Raíces, como empresa comprometida con la sostenibilidad, se alinea con los ODS 5, 8 y 10.

- ODS 5: Igualdad de Género: Lograr la igualdad de género y empoderar a todas las personas que se identifican como mujeres y niñas.
- ODS 8: Trabajo Decente y Crecimiento Económico: Promover el crecimiento económico inclusivo y sostenible, empleo pleno y productivo y trabajo digno para todas las personas.
- ODS 10: Reducción de las Desigualdades: Reducir las desigualdades y promover la inclusión social y económica.

Las 23 Competencias de ODIS (detalladas en cada dimensión):

- Presencia: Atención plena, enfoque, aceptación, gratitud, presencia física.
- Comprensión: Autoconciencia, empatía, escucha activa, inteligencia emocional, perspicacia.
- Intención: Visión clara, propósito, valores, pasión, compromiso.
- Relación: Colaboración, comunicación eficaz, construcción de confianza, resolución de conflictos, liderazgo servicial.
- Acción: Iniciativa, creatividad, adaptabilidad, resiliencia, impacto positivo.



Marco de los ODIS



El archivo completo, del sitio web de IDG Org, puede ser accedido [aquí](#).

La interconexión entre los ODIS y los ODS

Los ODIS y los ODS están interconectados de varias maneras. Por ejemplo, el desarrollo de la empatía y la comprensión (ODIS) puede conducir a una mayor colaboración y acción colectiva (ODS), lo cual es fundamental para enfrentar desafíos como la desigualdad de género y el cambio climático.

Ampliando conocimiento:

- El concepto de SOGIESC

Raíces

Raíces tiene un compromiso con la promoción de los ODIS y los ODS. La empresa, una B Corp desde 2014, adopta prácticas sostenibles en sus operaciones. Además, Raíces invierte en la capacitación de sus empleados y en la promoción de la justicia, equidad, diversidad e inclusión (JEDI).

Cómo Raíces Promueve los ODIS y los ODS

Raíces promueve los ODIS y los ODS mediante diversas iniciativas, tales como:

Educación y concienciación: La empresa ofrece capacitaciones, clubes de lectura subsidiados y talleres, incluyendo los principios de los ODIS y los ODS en sus interacciones con colaboradores, beneficiarios y clientes.

Alianzas: Raíces colabora con otras organizaciones para promover la sostenibilidad y el desarrollo social.

La importancia de los ODIS en la actualidad

En un mundo cada vez más interconectado y desafiante, los ODIS ofrecen un enfoque holístico para el desarrollo humano. Al cultivar estas competencias, podemos:



- Aumentar nuestra resiliencia: estar mejor preparados para enfrentar las incertidumbres y los cambios.
- Mejorar nuestra capacidad de colaboración: trabajar juntos para encontrar soluciones a los problemas globales.
- Convertirnos en líderes más efectivos: inspirar y motivar a otras personas a marcar la diferencia.
- Contribuir a un mundo más justo y sostenible: actuar como agentes de cambio positivo.

Los ODI y los ODS son herramientas poderosas para construir un futuro más justo y sostenible. Únete a nuestro equipo en la construcción de un mundo mejor para todas las personas.



REGENERAR LA ECONOMÍA



Por Mariana Madureira

La economía es un tema difícil y aburrido. Así lo resumen muchas personas que prefieren ni siquiera arriesgarse a estudiarla y debatirla. Que no es una de las disciplinas más fáciles, estoy de acuerdo. Pero no comparto la opinión de quienes no ven cierta poesía en su complejidad.

La economía, aunque algunos piensen que es una ciencia exacta, pertenece al campo de las ciencias sociales aplicadas. Esto se debe a que los números son predecibles, pero nuestras decisiones económicas están en el ámbito de lo excesivamente humano.

El origen de la palabra economía (oikos - casa; nomos - regulación/gestión) denota cuánto está asociada su función a gestionar recursos escasos. La economía sirve para que pensemos en las mejores formas de aplicar nuestros recursos limitados en la gestión de una casa, ya sea nuestro hogar o el planeta entero.

¿Qué recursos son estos?

Una gran distorsión difundida por el pensamiento capitalista neoliberal fue la noción de que el recurso más escaso e importante del planeta es el financiero - representado por dólares, oro, acciones, criptomonedas, entre otras invenciones de este sistema.

La palabra invención se usa aquí de forma bastante intencional, ya que los sistemas son rápidamente

naturalizados y, así, olvidamos que un día fueron creados por personas. Nosotros inventamos - en realidad 38 hombres blancos inventaron en Mont Pèlerin - un sistema económico que crea:

- Desigualdades sociales cada vez mayores - el economista Piketty (2014) ya nos advirtió que solo hemos visto abismos sociales mayores en sociedades que permitían la esclavitud humana. El informe reciente de Oxfam (2025) también nos muestra cómo esta desigualdad está en aumento. Los 2.900 multimillonarios del mundo reciben por día lo que un trabajador con salario medio en Brasil necesitaría 640 años para acumular.
- La socialización de externalidades y la individualización de ganancias: esto ocurre cada vez que personas se vuelven millonarias, multimillonarias (y ahora incluso billonarias) explotando recursos naturales que deberían pertenecer a todos sin ser debidamente gravados por las emisiones de carbono y otros daños ambientales que sus operaciones privadas generan para todo el colectivo. Volvemos al Informe de Oxfam que también nos señala la desigualdad entre personas en la generación de impactos ambientales. Los multimillonarios emiten en una hora gases de efecto invernadero que las personas del grupo del 66% más pobre del mundo tardan toda la vida en emitir.



- La transformación de la naturaleza en recurso es un proceso que algunos autores como Morin denominan desacralización de la naturaleza y hace que, además de la biodiversidad, perdamos cada vez más el vínculo con nuestra esencia. Según Daniel Wahl (2016, p.33) "el gran problema con la idea de que la naturaleza y la cultura están separadas es que nos predispone a crear culturas que explotan y degradan los ecosistemas por todas partes. Tales culturas tienden a tener sistemas económicos enfocados en torno a las nociones de escasez y ventaja competitiva, mientras que las culturas regenerativas entienden cómo la ventaja colaborativa puede fomentar la abundancia compartida".

La gran cuestión es: si inventamos este Sistema que nos trajo al actual escenario de policrisis, ¿no es hora de inventar algo diferente?

¿Por qué no regenerar la economía?

Regenerar puede entenderse como el proceso de crear vida a partir del reconocimiento de que algo merece renacer. El ciclo de vida - muerte - vida se aplica a personas, animales, plantas, objetos, empresas, ideas... Todos los días mueren y nacen nuevas (o rebrotan formas antiguas) de existencia.

Se han pensado varios caminos para la regeneración de la economía: la Economía Circular (que percibe el residuo como

un error de diseño del sistema), la Economía del Cuidado (incluye los U\$ 10,8 billones generados por el cuidado no remunerado), Economía Estacionaria (mantenimiento constante sin crecimiento), Economía del Decrecimiento (reducción de los impactos ambientales con nuevos parámetros), Economía Donut (atención al límite planetario para nuestros excesos y al límite humano para la escasez - el lugar seguro para la vida), Economía del Buen Vivir (descolonizar la economía con saberes ancestrales e integración con la naturaleza), entre otras.

Para poner un ejemplo de cómo estos cambios pueden generar revoluciones, la Economía del Cuidado está formada por todo el trabajo no contabilizado para crear niños con autonomía, apoyar a personas mayores, personas con discapacidades y otros grupos vulnerables con vías hacia la dignidad y el acceso a derechos básicos. Estos cuidados están casi siempre vinculados al género femenino y, más allá de estar poco valorados, no son valorados. El actual escenario se debe a herencias esclavistas (quienes cuidaban no recibían remuneración) y a una sociedad que aún es patriarcal (las mujeres tienen menos importancia). Por este motivo, una investigación reciente de Think Olga en Brasil (2025) determinó que las mujeres gastan, en promedio, 61 horas por semana en trabajos no remunerados. Los hombres gastan 11.

Pero, ¿cómo sería nuestra sociedad si ese trabajo fuera contabilizado? La investigación de Think Olga refuerza un dato



Muhammad Yunus defiende desde hace décadas para justificar sus préstamos sociales siempre a las mujeres: ellas gastan el 90 % de sus recursos en los demás y solo el 10 % en proyectos individuales.

Es importante reflexionar sobre cómo sería nuestra sociedad si las mujeres tuvieran más acceso a recursos. ¿Cómo sería nuestra sociedad si el sistema no alimentara y aumentara las desigualdades? ¡Es tiempo de regenerar la Economía! Y solo será posible si comenzamos por revisar nuestros conceptos sobre lo que tiene valor, lo que necesita ser conservado y lo que debe ser distribuido.

La economía no es solo sobre dinero. Es sobre cómo elegimos vivir juntos.

Referencias:

OXFAM. Informe Anual - ¿A costa de quién? 2025. Disponible AQUÍ

PIKETTY, Thomas. El Capital en el siglo XXI. Ed Intrínseca: São Paulo, 2014

THINK OLGA. Investigación Los Sueños de Ellas. 2025 Disponible AQUÍ

YUNUS, Muhammad. El banquero de los pobres. La evolución del microcrédito que ayudó a los pobres de decenas de

de países. Ed Ática: São Paulo, 2000.

WAHL, Daniel. Diseño de Culturas Regenerativas. Ed. Bambual: São Paulo, 2020.

Mariana Madureira es directora ejecutiva de Raíces Desarrollo Sostenible y fellow de Wellbeing Economy Alliance (WEALL) y Post Growth Institute, entidades que estudian y promueven nuevas economías.



CONFIANZA RADICAL EN LA VIDA: CAMINOS REGENERATIVOS



Con Páco Briseño

Ante los desafíos socioambientales que hemos enfrentado globalmente, los caminos regenerativos se han mostrado más que una tendencia: son un llamado urgente para repensar nuestras formas de existir, producir y relacionarnos con el planeta. En Raíces, creemos que el conocimiento es una de las claves para esta transformación y, por eso, nos hemos sumergido en diferentes voces y experiencias que están construyendo futuros más vivos, inclusivos y sostenibles.

Como parte de nuestra serie especial sobre regeneración, conversamos con Paco Briseño, uno de los nombres más inspiradores en el campo del liderazgo regenerativo en América Latina. Cofundador de Regenerativa y de CoRe EcoRed ODIs, Paco transita con fluidez entre el universo corporativo y la sabiduría de los sistemas vivos. Ingeniero industrial de formación y mentor por vocación, acompaña a líderes y agentes de cambio en profundas jornadas de reconexión con el propósito, rediseño organizacional y transformación personal y colectiva.

Consulte la entrevista a continuación:

Raíces DS: ¿Cómo comenzó su camino en la regeneración?

Paco Briseño: *Mi camino comenzó a partir de una herida y de una intuición. Sentía que había algo roto — en el mundo, en las organizaciones y en mí. Todo cambió cuando*

Entendí que regenerar no es solo restaurar lo que fue dañado, sino recordar lo que es sagrado.

Comencé en territorios tan áridos como la transformación digital en procesos de recursos humanos y fue justamente ahí que algo se rompió: el sistema no estaba vivo, o no completamente. Vivíamos dentro de una máquina.

El coaching, el contacto con la naturaleza y los encuentros con comunidades vivas reavivaron una llama que hoy guía cada uno de mis pasos. Trabajar con innovación social fue una fuente inmensa de aprendizajes, pero solo cuando comprendí que la naturaleza era la respuesta —y quizás también la pregunta— sentí que, de hecho, mi camino regenerativo estaba comenzando.

R: ¿Qué significa la regeneración más allá del aspecto técnico?

PB: Es una forma de vivir en comunión. Una danza continua entre el dar y el recibir.

Regenerar es volver a encantar la vida, es volver a ver lo que es invisible: las relaciones, la energía sutil, el misterio que nos atraviesa.

Es amar el mundo lo suficiente como para permitir que él nos transforme desde las raíces.

R: ¿Cuál fue el mayor aprendizaje conviviendo con comunidades regenerativas?



PB: La humildad radical. Aprendí que no somos nosotros quienes “traemos” la regeneración, sino aquellos que aprenden a escuchar cómo ella ya sucede.

(Estas comunidades) me enseñaron a desacelerar, a honrar los ciclos, a confiar en la vida como maestra. La regeneración no siempre exige que hagamos más, sino que seamos de otra manera.



R: ¿Cuáles son las prácticas urgentes en los territorios en los que actúas?

PB: Curar los vínculos: entre las personas, entre las generaciones y con los propios territorios. Es tiempo de reencontrarnos con los ríos, con los alimentos y las historias compartidas.

Promover una educación viva, la escucha profunda y un diseño que brote del alma de cada lugar — no desde la obligación, sino desde un amor radical.

R: ¿En qué se diferencia la regeneración de la conservación o de la sostenibilidad tradicional?

PB: Conservar es proteger. Sustentar es mantener.

Regenerar es participar activamente en el florecimiento de la vida. No se trata solo de buscar equilibrio, sino de crear las condiciones para que la vida se renueve, se multiplique y nos invite de nuevo a su danza sagrada.

R: ¿Puede compartir un ejemplo de un proyecto transformado por la regeneración?

PB: En [Academia de Regeneradores](#), hemos visto personas rediseñando no solo sus proyectos, sino también sus propias vidas, inspirándose en los principios de la vida. Ellas recuperan el propósito, se reconectan con la Tierra y con lo esencial.

Un caso que toca profundamente mi corazón es el de [Cañadas Bosque de Niebla](#) en Huatusco, Veracruz. Una comunidad viva que protege y regenera un bosque de neblina, reforesta, cuida semillas y crea modelos educativos dirigidos a niños, jóvenes y adultos, basados en la agroecología y la cooperación.

Allí se planta, se cosecha y se cocina con amor. Es, sin duda, mi lugar favorito para comer en el mundo. Este proyecto es un



ejemplo vivo de cómo la vida florece cuando la organización humana se pone al servicio del territorio.

R: ¿Cómo fortalece la regeneración las identidades culturales y los saberes ancestrales?

PB: Porque reconoce que la sabiduría no está solo en libros. También se canta, se planta, se teje y se baila.

La regeneración honra la memoria viva de los pueblos y de sus gentes, y crea espacio para que esas voces — tantas veces silenciadas — vuelvan a habitar el presente.

R: ¿Es posible hablar de regeneración en los contextos **urbanos**?

PB: Sí. La ciudad también es tierra, historia y posibilidad. Existen micorrizas humanas, redes de vecindario, huertos, arte callejero y educación transformadora. La ciudad regenerativa no se mide por la cantidad de verde, sino que se siente en el alma de quienes la habitan.

Me encanta ver esas pequeñas flores que nacen en el asfalto que nos hablan de esperanza.

R: ¿Es posible regenerar el suelo sin regenerar los **vínculos**?

PB: No. El suelo puede incluso ser curado con compost, sí, pero también necesita afecto, presencia y confianza.

Con los vínculos es igual: requieren cuidado constante.

Regenerar es siempre un gesto de relación, es recordar que formamos parte del mismo humus. La regeneración se alimenta de relaciones, ciclos y patrones.

R: ¿Qué te anima y qué te preocupa sobre el hecho de que la regeneración se esté convirtiendo en una tendencia?

PB: Me anima ver que estamos volviendo a hablar sobre la vida y que más personas estén escuchando este llamado.

Me preocupa que se pierda el sentido, que se convierta solo en marketing sin alma. Pero confío en que la vida, así como el agua, siempre encuentra una grieta por donde brota la verdad. Incluso pienso en algo tan contradictorio como una Coca-Cola: está hecha de agua — ese bien sagrado — aunque esté cubierta de azúcar y aditivos. Si aprendemos a mirar más allá de la superficie, podemos recordar que lo esencial aún late, esperando ser reconducido a su curso natural.

R: ¿Cómo evitar una apropiación superficial del término "regeneración"?

PB: Viviendo la práctica. Que la regeneración no sea solo un discurso bonito, pero una presencia encarnada. Ella exige cuerpo, corazón, comunidad y mucha paciencia para resistir la prisa y recordar que lo profundo se cultiva despacio.

Yo y las comunidades con las que camino cultivamos el desarrollo interior como una práctica para mantener la coherencia. Si no regeneramos desde dentro — individual y colectivamente — difícilmente podremos hacerlo desde afuera.





R: ¿Cuáles son los errores más comunes en proyectos regenerativos?

PB: Intentar imponer modelos, olvidar escuchar el territorio, *descuidar los vínculos humanos. Confundir hacer con crear las condiciones para que la vida suceda. La regeneración no es una receta. Es un proceso vivo y, por eso, exige atención y humildad.*

R: ¿Cuál es el papel del arte, la espiritualidad y la escucha en la regeneración?

PB: Son el humus invisible. El arte nos conecta con lo bello, *la espiritualidad con lo eterno, y la escucha con aquello que aún no ha sido dicho.*

Sin ellas, la regeneración es solo técnica. Con ellas, es renacimiento.

R: ¿Qué semilla plantarías en cada lugar?

PB: Una semilla de confianza radical en la vida. *Que cada persona recuerde que es parte, que nunca estuvo separada. Que somos Tierra caminando, agua sintiendo, fuego creando, aire soñando.*

Una semilla que susurre: "Florece, no estás sola."

R: ¿Cuál es su utopía regenerativa hoy?

PB: Una humanidad reconciliada con la Tierra.

Organizaciones que crecen como bosques diversos, donde el cuidado es el principio que orienta todo. Niños aprendiendo con abuelos — y abuelos aprendiendo con niños. Economías que sanan.



A lo largo de esta conversación con Paco Briseño, comprendemos que regenerar no es solo transformar prácticas — es transformar miradas, relaciones, ritmos. Es dejarse tocar por una escucha más profunda, por una confianza radical en la vida y por una voluntad genuina de caminar juntos, con humildad y presencia.

En el horizonte de Paco, hay una utopía que late: 10 mil millones de seres humanos floreciendo en comunión con todas las formas de vida, regenerando, juntos, el equilibrio sagrado de la Tierra.

Y es con ese sueño colectivo, con el corazón abierto para seguir caminando, sembrando y aprendiendo, lado a lado, que cerramos esta entrevista.



REGENERAR LA CULTURA: UN CAMINO DE IDENTIDAD, PERTENENCIA Y RESISTENCIA



Por Jussara Rocha

En un mundo que gira rápido y tiende a estandarizarlo todo, hablar sobre regenerar la cultura es, más que nunca, necesario. Pero, ¿qué significa esto en la práctica? La cultura es mucho más que fiesta, arte o tradición. Es la forma en que un pueblo vive, siente, se expresa, cuenta sus historias y construye su camino de pertenencia y sinergia con lo que nos rodea. Es resistencia.

Es la memoria viva de quiénes somos · nuestra raíz, nuestra manera de ver el mundo. Y precisamente por eso, se transforma con el tiempo, pero lleva en sí la esencia que nos mantiene conectados con nuestro origen.

Cuando la cultura se pierde, perdemos más que costumbres

La homogeneización de hábitos, gustos y referencias ha ido borrando, poco a poco, muchas expresiones culturales únicas. Cuando esto sucede, no solo perdemos prácticas o símbolos, sino que perdemos sentidos, afectos, identidades. Es como si poco a poco fuéramos desconectados de aquello que nos hace verdaderamente singulares.

En este escenario, regenerar la cultura es un acto de resistencia. Es valorar lo que es nuestro, lo que viene del territorio, de las comunidades, de las historias que se transmiten de generación en generación. Es rechazar la idea de que todo necesita seguir un mismo patrón para tener valor. Y más aún: es

una forma de regenerar también el espíritu y la dignidad de un pueblo.

La cultura como base para el desarrollo sostenible

En Raíces Desarrollo Sostenible, creemos que la cultura es la base para cualquier proceso que quiera ser verdaderamente transformador. Es ella quien da sentido a las acciones, fortalece vínculos, despierta protagonismo y valora los saberes locales.

Por eso, en nuestros proyectos, partimos de la escucha y del reconocimiento de las identidades culturales, de la memoria y de los valores genuinos de los territorios. Trabajamos para fortalecer prácticas, rituales, modos de hacer e historias que son expresión viva de los lugares y de las personas. Más que preservar, buscamos potenciar: dar visibilidad, crear oportunidades y soluciones cocreadas con las comunidades y garantizar que esos saberes sigan vivos y palpitantes. Más que eso, que construyan legados.

Un ejemplo son los Proyectos de Emprendimiento Social Comunitario (Fundación Vale) realizados en Itabira en los distritos de Senhora do Carmo e Ipoema, donde colectivos de tejedoras y bordadoras trajeron al centro de las naciones su origen y orgullo: el tropeirismo y el patrimonio histórico y natural.



Otro ejemplo es el Proyecto Manos a la Moda Almenara (Sebrae Minas), un camino donde la moda autoral basada en las tradiciones del municipio y en sus maestros de oficio es la clave para el proceso creativo que brilla con la marca creada Almenara Textil.

Regenerar y cuidar: ¡Un llamado para todos nosotros!

Regenerar es permitir que la cultura continúe viva, se adapte y florezca de nuevas formas sin perder su esencia. Es acoger las transformaciones naturales de la vida, sin renunciar a lo que nos conecta con nuestro pasado y con nuestra identidad. Es mirar de forma sistémica e interdependiente la vida en su totalidad, integrando personas, naturaleza, sentidos, saberes y nuevas tecnologías.

Es mirar hacia adelante honrando lo que nos construye sin dejarnos llevar por patrones dominantes.

Regenerar la cultura no es tarea solo de quienes trabajan con proyectos socioculturales. Es un llamado para todas las personas que creen en un mundo más justo, diverso y lleno de sentido, que evoluciona sin perder la esencia.

Es una oportunidad y una elección diaria: valorar lo que es local, escuchar y salvaguardar las historias y la memoria, respetar saberes ancestrales, incentivar expresiones auténticas, apoyar comunidades que siguen en

resistencia y crean a partir de lo que son.

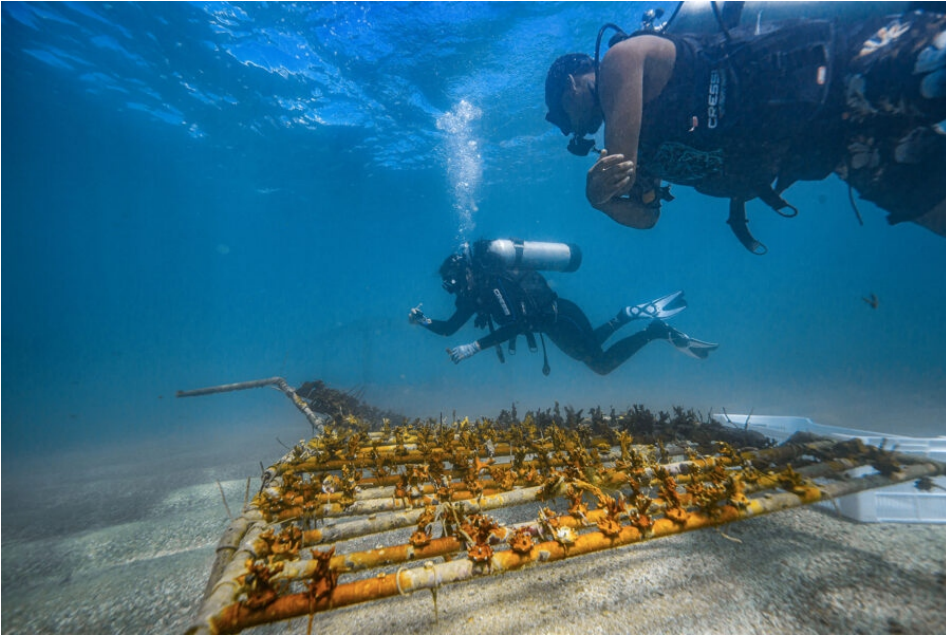
La cultura es lo que nos une, nos diferencia y nos fortalece. Es lo que hace que un lugar sea más que un punto en el mapa — es lo que lo transforma en territorio vivo, resistencia y con alma.



TURISMO REGENERATIVO: CÓMO IR MÁS ALLÁ DE LO SOSTENIBLE



Por Mariana Madureira, Jussara Rocha y Tauana Costa



El turismo siempre ha estado presente como una de las principales formas de encuentro entre culturas, territorios y personas. Tiene el poder de abrir horizontes, despertar miradas y conectar mundos. Pero, al mismo tiempo que promueve descubrimientos y encantos, el turismo también conlleva contradicciones. Dependiendo de cómo se practique, puede generar impactos negativos profundos, agotando recursos naturales, desfigurando paisajes y debilitando modos de vida locales.

Durante mucho tiempo creímos que la solución sería simplemente controlar o minimizar esos impactos. De ahí nace el debate en torno al turismo sostenible, que busca encontrar un equilibrio: atender las necesidades

de quienes viajan y, al mismo tiempo, garantizar que las futuras generaciones hereden los mismos territorios en condiciones preservadas. El turismo sostenible fue —y sigue siendo un avance importante— pero, ante los retos sociales y ambientales actuales, nos damos cuenta de que ya no es suficiente.

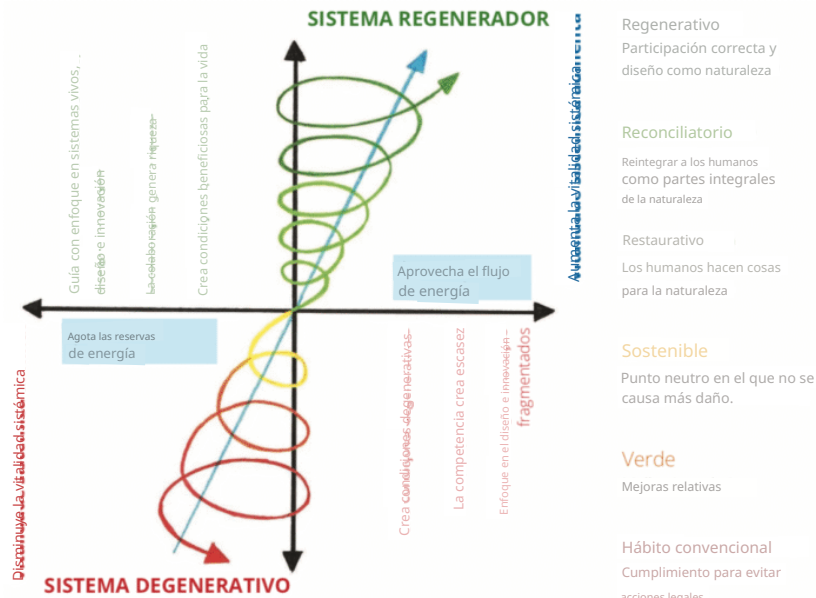
La urgencia climática, la pérdida de biodiversidad, la crisis hídrica y las desigualdades sociales nos muestran que mantener lo que tenemos ya no es suficiente. No basta con sostener, es necesario regenerar. Y es en este punto donde surge el concepto de turismo regenerativo, una práctica que no se limita a equilibrar, sino que busca restaurar, transformar y crear nuevas formas de relación entre personas, culturas y ecosistemas.

De degenerativo a regenerativo: un cambio de paradigma

El investigador Daniel Wahl, en *Diseño de Culturas Regenerativas*, propone una escala que va desde el sistema degenerativo hasta el regenerativo. Adaptando esta visión al turismo, podemos ver diferentes estadios que ayudan a entender por qué lo regenerativo es tan necesario. El turismo masivo, por ejemplo, representa un modelo degenerativo, que explota ecosistemas y comunidades sin considerar límites. Poco a poco, surgieron iniciativas consideradas más "verdes", de turismo responsable, que buscan minimizar daños,



con un uso más consciente de los recursos, compras locales o la reducción de plásticos desechables.



El turismo sostenible, a su vez, surge como un punto de equilibrio, inspirado en el Informe de Brundtland, garantizando que lo que recibimos hoy sea entregado a las próximas generaciones. El turismo en Unidades de Conservación y modelos de visita que respetan la capacidad de carga son ejemplos claros de esta etapa.

Sin embargo, ante la crisis ambiental y social que vivimos, mantener lo que tenemos ya no es suficiente. Es necesario dar pasos más audaces, que nos lleven a experiencias

restaurativas, capaces de recuperar lo que se ha perdido, como, por ejemplo, proyectos de turismo que involucran reforestación de áreas y creación de Reservas Particulares del Patrimonio Natural. En esta etapa hay proyectos inspiradores como la Biofábrica de Corales, que utiliza el turismo como estrategia para la recuperación de arrecifes en Pernambuco.

Aún más profundo es lo que podemos llamar un momento reconciliatorio del ser humano con sus orígenes, que rompe la separación artificial entre cultura y naturaleza. Edgar Morin denomina este proceso religare, un retorno a la comprensión de que somos parte de la vida natural y no una entidad externa a ella. Ailton Krenak refuerza esta visión al recordar que humanidad y naturaleza son inseparables. Este punto de reconexión abre camino para el turismo regenerativo, que no se limita a restaurar, sino que crea condiciones para que la vida florezca. Invita a un cambio de paradigma, poniendo la ecología y la colectividad en el centro y proponiendo otra forma de estar en el mundo.

¿Qué significa regenerar a través del turismo?

El turismo regenerativo no se reduce a plantar un árbol al final de un paseo. Es una forma de ver el mundo que transforma tanto a quien viaja como a quien recibe, porque se organiza en torno a la devolución de vitalidad a los ecosistemas y al fortalecimiento de



identidades culturales.

Aldeas indígenas que comparten su cultura de forma autónoma, quilombos que rescatan prácticas ancestrales, hospedajes que invierten en bioconstrucción y permacultura son ejemplos de cómo la actividad turística puede dejar un legado de abundancia en sintonía con lo orgánico y ancestral.

Esta perspectiva también se manifiesta en las elecciones diarias de quienes viajan. Cuando optamos por hospedajes familiares, valoramos alimentos locales y de temporada, preferimos medios de transporte menos contaminantes y respetamos el tiempo del territorio, estamos contribuyendo a regenerar. Cuando buscamos aprender con saberes ancestrales, apoyamos la bioeconomía y nos inspiramos en soluciones que imitan la inteligencia de la naturaleza, reforzamos esta red de vida. Cada gesto, por pequeño que parezca, ayuda a fortalecer el movimiento.

Mucho más allá del impacto

El turismo regenerativo apunta a un futuro en el que el viaje no es solo desplazamiento o experiencia individual, sino una oportunidad de coevolución con los lugares visitados. Pide un cambio de mirada: de turistas que solo consumen a viajeros que se integran, respetan y colaboran. Esta transición exige

tiempo, sensibilidad y disposición para aprender de las comunidades y los ecosistemas que nos acogen.

Más que una "tendencia" (que por definición está en una lógica consumista), se trata de un llamado a repensar nuestra forma de estar en el mundo. Al elegir caminos regenerativos, el turismo se transforma en un espacio de reconexión y de creación de nuevos sentidos para la vida colectiva. Es en ese encuentro entre culturas y naturalezas, entre lo local y lo global, donde la actividad turística puede dejar de ser una amenaza destructora y convertirse en una fuerza de regeneración.



REGENERANDO RELACIONES: UN LLAMADO A REVIVIFICAR LA CONEXIÓN HUMANA



Por Lizandra Barbuto

La discusión contemporánea sobre la regeneración ambiental y la imperativa necesidad de construir un futuro armónico y sostenible ha ganado relevancia global. Este enfoque es impulsado por desafíos crecientes como el cambio climático, la degradación de los ecosistemas y la escasez de recursos, que exigen una reevaluación profunda de nuestra relación con el planeta. Sin embargo, es fundamental reconocer que la regeneración no se limita al ámbito ecológico, extendiéndose a otras esferas cruciales de la existencia, como las dimensiones sociales, económicas, culturales y psicológicas.

El término "regeneración", del latín re- generare ("nacer de nuevo"), posee una trayectoria conceptual rica y compleja. Se emplea en diversas áreas del conocimiento para describir procesos de renovación, reparación, restauración o renacimiento. En biología, se refiere a la capacidad de los organismos para reconstruir tejidos u órganos perdidos, como la regeneración de un miembro en una salamandra; en teología, evoca la idea de un renacimiento espiritual o moral; en urbanismo, describe la revitalización de áreas degradadas, transformándolas en espacios vibrantes y funcionales; y en las ciencias sociales, se aplica a la reconstrucción de comunidades post-conflicto o a la revitalización de lazos sociales debilitados.

En este sentido, la aplicación del concepto de regeneración a las relaciones humanas - y a la interconexión intrínseca entre

estas y el medio ambiente - se vuelve esencial. La regeneración social propicia la recreación de posibilidades de colaboración, empatía y confianza, elementos vitales para el establecimiento de una existencia plena, harmónica y sostenible.

En un mundo cada vez más interdependiente y complejo, la capacidad de cooperar y confiar mutuamente es fundamental para enfrentar desafíos globales, resolver conflictos y construir comunidades

Más que una mera aspiración, la regeneración de las relaciones humanas es una condición intrínseca a nuestra propia supervivencia como especie y a la salud del planeta que habitamos, pues la fragmentación social y la desconfianza mutua impiden la acción colectiva necesaria para abordar crisis existenciales.

La degeneración de las relaciones en la modernidad'

La preocupación por la calidad y la estructura de las relaciones humanas es tan antigua como la propia filosofía. Pensadores griegos, como Aristóteles, ya exploraban la importancia de la *philia* (amistad/amor cívico) para la vida de la polis (ciudad, vida colectiva) y para el florecimiento individual (*eudaimonía*), indicando una visión de que la





la interconexión saludable y la virtud cívica eran esenciales a la naturaleza humana y a la prosperidad de la comunidad. Sin embargo, la noción de que las relaciones pueden degenerar y, por lo tanto, necesitan ser regeneradas, ganó protagonismo con las transformaciones de la modernidad y el costo que la vida moderna acarrea para los humanos, especialmente a través de la complejidad de las estructuras sociales y económicas.

Esta degeneración es profundamente analizada por conceptos clásicos de alienación y extrañamiento. Karl Marx criticó la alienación socioeconómica del capitalismo, donde el trabajo y el producto se vuelven extraños para el individuo, y la competencia instrumentaliza las relaciones humanas, erosionando la solidaridad. Max Weber abordó el extrañamiento derivado de la racionalización y del "desencantamiento del mundo", donde la burocratización de normas impersonales sofoca la autonomía y transforma las interacciones en meras transacciones formales.

En el campo psicoanalítico, Sigmund Freud reveló el "malestar en la civilización", resultado de la represión de los impulsos en nombre del orden social, lo que conduce a la insatisfacción y dificulta las relaciones auténticas. Jacques Lacan complementa al postular que la propia identidad se constituye por la alienación en el lenguaje y en el deseo del Otro, generando una división que impide una relación transparente consigo mismo y con los demás. Aunque con enfoques



distintos, estos teóricos convergen al demostrar cómo las estructuras modernas (económicas, sociales y psíquicas) contribuir on a minar la confianza, la empatía y el sentido de comunidad.

Esta base teórica adquiere una resonancia aún más crítica en la contemporaneidad, donde la lógica dominante ha impuesto un costo severo a la salud mental y física y a la calidad de las relaciones.

El enfoque exacerbado en la productividad, que instrumentaliza el tiempo y la vida de las personas, y el persistente patriarcado, que perpetúa jerarquías y desigualdades, exacerb an la alienación y

Estos factores dificultan la construcción de lazos auténticos y empáticos, transformando la regeneración de las relaciones en una urgencia no solo social, sino un imperativo para el bienestar individual y colectivo en una sociedad que, cada vez más, se siente fragmentada y desconectada.

Caminos para la regeneración: ética, diálogo e interdependencia

Ante el escenario de relaciones degeneradas y profundamente alienadas, la búsqueda de caminos para la

regeneración se convierte en un imperativo, y diversos pensadores contemporáneos ofrecen marcos valiosos. Martin Buber, por ejemplo, introdujo la distinción entre la relación Yo-Tú y Yo-Ello: la primera, un encuentro auténtico de reciprocidad y reconocimiento mutuo, contrasta con la segunda, que instrumentaliza al otro. La regeneración, desde la perspectiva buberiana, exige la primacía del Yo-Tú, un diálogo genuino que se opone a la reificación y a la instrumentalización.

Complementariamente, Joan Tronto desarrolló la ética del cuidado, que enfatiza la interdependencia y la responsabilidad mutua, valorando el cuidado como práctica moral y política central. Esta ética parte de la vulnerabilidad humana y de la necesidad intrínseca de cuidado a lo largo de la vida, invitándonos a reconocer y sostenernos unos a otros y al ambiente.

Además, Bruno Latour desafía el antropocentrismo al proponer que somos "Terrestres" que necesitan aprender a "componer lo común" con una multiplicidad de "actantes", humanos y no humanos. Para Latour, la regeneración de las relaciones humanas está intrínsecamente ligada a nuestra relación con el planeta, exigiendo una reorientación hacia Gaia y la construcción de nuevas formas de coexistencia. Estas perspectivas, que trascienden la lógica individualista e instrumental, ofrecen un sólido marco teórico para reimaginar y reconstruir las conexiones humanas, promoviendo un diálogo auténtico, la



ética de la interdependencia y una profunda reconexión con el ambiente, esenciales para superar la fragmentación y alcanzar una cohabitación significativa y sostenible.

Frente a los múltiples desafíos que caracterizan la era del Antropoceno, desde la crisis climática hasta la proliferación de la violencia en sus diversas facetas, la regeneración en todas las esferas emerge como un imperativo inaplazable. Según el análisis desde las perspectivas de Marx, Weber y Freud, las patologías de la modernidad, arraigadas en procesos de alienación económica, social y psíquica, fragmentaron las relaciones humanas, transformando la *philia* en extrañamiento y la convivencia en conflicto. Sin embargo, las propuestas de pensadores como Buber, Tronto y Latour ofrecen un faro para la reconstrucción, indicando que la superación de la instrumentalización en favor del encuentro auténtico, del cuidado recíproco y de la interdependencia planetaria es el camino hacia un nuevo paradigma de existencia.

En este sentido, priorizar el "Yo-Tú" de Martin Buber, practicar la "ética del cuidado" de Joan Tronto y "componer lo común" de Bruno Latour significa adoptar una actitud intrínsecamente colaborativa. Esto implica considerar al otro - sean humanos o los

elementos del mundo natural - como parte esencial de la propia vida, reconociendo la interconexión fundamental de todas las existencias. Tal postura exige renunciar al interés meramente individual en favor de consideraciones más amplias, forjando relaciones basadas en la alteridad y el reconocimiento mutuo, que superen la fuerza del enfoque en la productividad y las estructuras del patriarcado, que han afectado la salud y la calidad de las conexiones.

Repensar la educación para cultivar la empatía

A nivel social más amplio, la concreción de esa regeneración demanda una profunda transformación paradigmática que reoriente nuestras prioridades y prácticas cotidianas. Esto se traduce en repensar la educación para cultivar la empatía y la escucha activa, desarrollar políticas públicas que integren el cuidado en todas sus dimensiones - desde la salud hasta la asistencia social -, diseñar espacios urbanos que fomenten el encuentro y la colaboración, y reorientar los sistemas económicos hacia el bienestar y la circularidad. La regeneración, así, trasciende la mera reparación o sostenibilidad, buscando una evolución hacia un nivel superior de salud y funcionalidad para individuos, comunidades y el planeta, construyendo un mundo donde las relaciones sean más resilientes, empáticas y colaborativas.



Aunque estas propuestas sean desafiantes y puedan parecer depender mayoritariamente de acciones gubernamentales y sistémicas, la regeneración es un proceso continuo que también se nutre profundamente del compromiso individual.

Es crucial reconocer que la actitud personal de cada uno, a través de las relaciones que cultiva diariamente, posee un poder transformador capaz de generar un impacto positivo en el entorno. Al abrazar una visión de futuro donde la interdependencia es celebrada y la diversidad es una fortaleza, podemos, colectivamente, pavimentar el camino hacia un mundo donde las acciones humanas estén marcadas por la confianza, la solidaridad y un profundo sentido de pertenencia - un futuro donde la sostenibilidad ambiental es intrínseca a la vitalidad social, y donde la propia vida puede, de hecho, "renacer" en toda su plenitud.

FREUD, Sigmund. El malestar en la civilización. Traducción Paulo César de Souza. São Paulo: Companhia das Letras, 2020. (Obras Completas de Sigmund Freud, v. 18).

LATOUR, Bruno. Facing Gaia: eight lectures on the new climatic regime. Cambridge: Polity Press, 2017.

MARX, Karl. Manuscritos económico-filosóficos de 1844. Traducción Jesus Ranieri. São Paulo: Boitempo, 2004.

MARX, Karl. El capital: crítica de la economía política. Libro I: El proceso de producción del capital. Traducción Rubens Enderle. São Paulo: Boitempo, 2013. v. 1.

TRONTO, Joan C. Moral Boundaries: un argumento político para una ética del cuidado. Nueva York: Routledge, 1993.

WEBER, Max. La ética protestante y el espíritu del capitalismo. Traducción y notas Antonio Flávio Pierucci. São Paulo: Companhia das Letras, 2004.

Referencias

BUBER, Martin. Yo y Tú. Traducción, prólogo y notas Newton Cunha. São Paulo: Centauro, 2001.



¿QUÉ NOS ACERCA A LA VIDA?



Por Raíces DS

A lo largo de los últimos meses, nos hemos dedicado a un ejercicio colectivo: reflexionar sobre lo que significa regenerar. Fueron artículos, intercambios, lecturas y encuentros que se entrelazaron para formar este e-book. Una gran colcha de retazos hecha de ideas, afectos y prácticas que apuntan hacia un mismo horizonte: un mundo más integral, más vivo y más conectado con la naturaleza.

En este recorrido, comprendemos que regenerar no es solo restaurar lo que se ha perdido. Es recordar lo que siempre ha estado ahí. El vínculo, la pertenencia, la interdependencia.

Es reaprender a ver la Tierra como casa común y al otro como nuestro vecino. Todos parte esencial de la misma red. Como nos enseñó Nego Bispo, en una de nuestras lecturas del Club de Lectura de Raíces, "quizás el desafío de nuestro tiempo sea superar la *cosmofobia: el miedo a reconocerse parte del cosmos, de la vida que late en todo*".

Y para cerrar este viaje de reflexiones, hicimos una pregunta a nuestro propio equipo:

¿Qué te acerca a la integralidad de la vida?

Las respuestas llegaron como hilos coloridos, llenos de sensibilidad, y al entrelazarlos, formamos un retrato de lo que es regenerar en la práctica, en gestos, miradas y cotidianos diversos.

Aprender en colectivo

Mariana Madureira compartió cómo su visión sobre regeneración se expandió al vivir la inmersión en el Schumacher College y del Sistema B en Sinal do Vale, experiencias que mostraron el poder de las comunidades de aprendizaje.

“Estar en colectivo nos recuerda un principio básico de la regeneración y de la vitalidad: el recuerdo de que estamos conectados con todo y con todos.”

Ella recomienda las comunidades de aprendizaje e intercambio de la Escuela Schumacher en Brasil, espacios que “sostienen una perspectiva no simplista de aprendizaje unidireccional (que divide al grupo entre quien enseña e y quien aprende) y de esta forma apoyan la emergencia de ideas colectivas y intercambios más auténticos.”



Escuchar lo que la Tierra tiene que decir

Anna Ferreira encontró en Ideas para Aplazar el Fin del Mundo, de Ailton Krenak, y en el episodio "Buen vivir: contribuciones de los saberes indígenas para la Psicología", del podcast Prosas Descoloniales, un recordatorio de que regenerar también es escuchar.

“Estos encuentros me recuerdan que regenerar es entrelazarse con la vida — con el viento, el agua, quien habla y quien guarda silencio, y que desacelerar para escuchar puede ser un acto de sanación y reconexión.”

Para Anna, aplazar el fin del mundo es un gesto de resistencia a la separación entre lo humano y lo más-que-humano. Es recuperar la capacidad de sentir, de percibir lo que está vivo a nuestro alrededor y dentro de nosotros.

Contar para existir

André Vaz aportó una mirada profunda sobre el poder de la palabra y la escucha. Inspirado en la película Narradores de Javé, de Eliane Caffé, y en investigaciones sobre regeneración urbana, reflexiona sobre cómo las comunidades se reconstruyen a través de la narrativa y el sentido de pertenencia.

Para André, "Regenerar va más allá de reconstruir el espacio **físico. Es recomponer la confianza, el sentido de pertenencia y la**

memoria colectiva. Lo que se restaura no es la pared, sino la palabra”.

En Javé, el territorio vuelve a existir cuando sus habitantes cuentan su propia historia. Así también en la regeneración: cuando una comunidad habla, se rehace.

Para quien quiera profundizar, André recomienda la lectura de [“El potencial innovador y de coproducción social en soluciones de regeneración urbana”](#) (Silva, Ferreira y Nunes, 2021) y de [“Consolidación sociocultural y regeneración ambiental, urbana y rural”](#)



Las grietas de la vida cotidiana

En las respuestas del equipo, el concepto de regeneración toma forma y emoción.

Tauana Costa nos recuerda que la vida también se regenera en las grietas de la vida cotidiana: en los colores de un atardecer, en el brote que germina, en la sonrisa de otro ser.

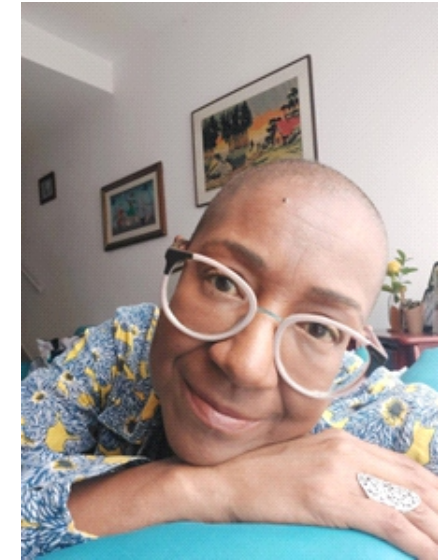
"Vistas amplias, agua, mano en la tierra, sentir el sol, mirar el cielo, todo eso tiene para mí un poder regenerativo inmenso! Cuando me veo demasiado inmersa en pantallas o pensamientos, cuando el ruido interno y externo me invade, gentilmente me invito siempre a volver a esta 'casa original' ", dice.

La integralidad, para ella, reside en esos instantes en que los sentidos se abren y el cuerpo recuerda el camino de regreso a la naturaleza.



El encantamiento como forma de resistencia

Lucila Egydio encuentra ese estado de integridad al alinear propósito y existencia. *"Percibir que mi estar en el mundo está alineado con mis propósitos y que ellos buscan promover el pisar la Tierra con respeto y gratitud", dice.*



Ella celebra el privilegio de mantener el encanto incluso en medio de una sociedad enferma y enfermadora - por la naturaleza y por el ser humano que aún se asombra.

Música, caminata y afecto

Para Claudia Gonçalves, regenerar es seguir caminando. Parar hunde.

"Busco la naturaleza, a las personas que amo y que me alimentan, intento sonreír. Mirar lo bello a mi alrededor, flores, colores, formas. Escucho música, principalmente a Milton Nascimento, que me calma y me nutre ãõta.



En la simplicidad de sus gestos, ella encuentra alimento para el cuerpo y para el alma.

Como sugerencia, Maria, Maria, de Milton Nascimento y Fernando Brant, una canción que habla de coraje y resistencia con la dulzura de quien sigue creyendo.

Además de la música, el videoclip es un verdadero manifiesto visual sobre la fuerza femenina y la belleza de la vida que late incluso en las adversidades.



Naturaleza y sonido como cura

Marina Claus habla sobre el poder restaurador de la naturaleza y del arte: "lo que me ayuda a regenerarme es estar en contacto con la naturaleza, sintiendo el viento, el sol y el sonido del agua corriente, o escuchar música que armoniza mis emociones."

Caminar por senderos, escuchar pájaros y cascadas o tocar canciones favoritas es, para ella, una forma de reorganizar la energía vital. Ella también sugiere un destino especial: el Parque Nacional de la Serra do Cipó, cerca de Belo Horizonte, un lugar donde la belleza natural parece hablar directamente al corazón.

Silencio sagrado

Lizandra Barbuto se reconecta en viajes solitarios a lugares sagrados, donde se encuentra con lo divino. En la quietud de esos momentos, encuentra el espejo de la vida: vasto, misterioso y profundamente regenerador.

"Estar sola me hace vivir, cara a cara, mis propios desafíos que me impiden estar conectada y abrirme a la conexión con el todo, con lo Divino."



Lo nuevo en lo antiguo

"La interdependencia y la impermanencia, el aprender con las *entrelíneas y las grietas, la capacidad de ver lo nuevo en lo antiguo*" son, para Jussara Rocha, sobre regenerar.

Para la apreciación colectiva, ella indica el documental biográfico sobre el Maestro Zen Thich Nhat Hanh, narrado por el actor Peter Coyote. *A Cloud Never Dies* entrelaza archivos originales de películas y fotografías para contar la historia de un joven monje y poeta vietnamita humilde, cuya sabiduría y compasión fueron forjadas en el sufrimiento de la guerra.

Ante la violencia, el miedo y la discriminación, el valiente camino de acción comprometida de Thich Nhat Hanh revela cómo la lucidez, la comunidad y una profunda aspiración de servir al mundo pueden ofrecer esperanza, paz y un camino posible para millones de personas.

Somos red

Cada respuesta, a su manera, expresa el mismo impulso vital: la búsqueda de la integralidad, de la presencia y de la reconexión con lo que nos forma parte.

Así, este e-book se cierra como comenzó, con una invitación.

Una invitación a desacelerar, escuchar, sentir y dejarse tocar por la vida en todas sus formas.

La regeneración comienza dentro, pero se expande cuando compartimos lo que nos mueve, cuando reconocemos que somos red, relación y movimiento.

Que las reflexiones reunidas aquí puedan seguir inspirando gestos de cuidado, escucha y esperanza. Porque regenerar, al final de cuentas, es recordar —y celebrar— que ¡estamos vivos!





Raíces

DESARROLLO
SOSTENIBLE

raizesds.com.br

