

2022

TALLERES

Regeneración Colmenas

RE-GENERACIÓN
COLMENAS



Nombre propuesta



RE-GENERACIÓN COLMENAS

Polinizando el conocimiento

ÍNDICE

Espacios saludables

Finanzas personales sustentables

Economía circular para todos

Mi vida sin basura

Cocina consciente y sin desperdicios

Huertos urbanos

Introducción a la alimentación crudivegana

Alimentación sostenible

Sustentabilidad y cambio climático

Paisajismo sostenible y bioclimático

Situación del agua en México y el mundo

Reparación de aparatos eléctricos y electrónicos



ESPACIOS SALUDABLES

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

- Conocer de dónde provienen muchas de las enfermedades, malestares y padecimientos al estar dentro de tu casa, oficina o cualquier espacio construido
- Valorar la importancia de tener un espacio saludable
- Identificar productos que dañan tu salud
- Reconocer los beneficios que nos pueden aportar las diferentes características del espacio construido
- Aplicar conceptos y estrategias para hacer más saludable tu espacio
- Saber qué tipo de productos, materiales y muebles comprar
- Implementar los cambios que tienes que hacer en tu espacio para hacerlo más saludable





ESPACIOS SALUDABLES

TEMARIO

- Cómo el espacio donde vivo y/o trabajo afecta en mi salud?
- Características que debe de tener un espacio saludable
- ¿Cómo puedo mejorar mi espacio?

Estefanía Illescas

Nació en la ciudad de México, estudió Arquitectura en la Universidad Iberoamericana, donde encontró su pasión por la sustentabilidad con la intención de crear ambientes no solo para cumplir con ciertas necesidades si no para regenerarlos.

Estudió una maestría en Administración de Empresas Socio-ambientales en la Universidad del Medio Ambiente (UMA), en donde se concentró en el bienestar de la gente principalmente en las empresas y en cómo el espacio construido es clave para el desempeño y salud de los empleados.



FINANZAS PERSONALES Y SUSTENTABLES

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

- Identificar por qué el dinero es un medio excelente que podemos utilizar para cambiar el sistema.
- Reconocer cómo siendo sustentable también significa ser financieramente viable a largo plazo.
- Retomar el control de tus finanzas personales
- Poder ahorrar y mejorar nuestro manejo del dinero teniendo un menor impacto ambiental
- Crear un presupuesto que se adecúe a tu estilo de vida y a tus necesidades.





FINANZAS PERSONALES Y SUSTENTABLES

TEMARIO

- El poder que tiene el dinero como medio para cambiar el sistema.
- Por qué ser sustentable también es ser financieramente viable.
- Como retomar el control de tus finanzas.
- Como el hecho de preocuparte por tu impacto ambiental te va a ayudar también en tus finanzas.
- Crear un presupuesto adecuado a tus necesidades y estilo de vida.

Nancy Juárez



Economista financiera y tiene el CFA. Ha trabajado en Banco de México, Casa de Bolsa y Banca de Desarrollo principalmente en impulsar el financiamiento a energías renovables, gracias a lo cual inició el camino hacia una vida sustentable. Al darse cuenta que las acciones individuales pueden tener un gran impacto comunitario, comenzó a compartir tips e información sobre cómo ser más verde en su cuenta de Instagram @adulthoodlifeblog. A finales de 2019, se mudó a Dubai cambiando por completo la perspectiva. Ahora intenta fusionar sus experiencias financiera, Mexicana y Emirati para encontrar el camino a una vida más sustentable, saludable y feliz.

ECONOMÍA CIRCULAR PARA TODOS

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

- Conocer y entender qué es la economía circular
- Reconocer los beneficios de la economía circular
- Conocer las estrategias de economía circular
- Integrar y aplicar la economía circular en tu vida para crear, innovar y actuar responsablemente.





ECONOMÍA CIRCULAR PARA TODOS

TEMARIO

- La Economía Circular es una tendencia mundial gracias a sus beneficios
- Qué es la Economía Lineal y cómo es que esta Economía ignora la capacidad de la Tierra
- Qué es la Economía Circular y cómo en esta Economía no existe la basura
- Conceptos básicos de la Economía Circular y sus estrategias
- Cuáles son las escuelas de pensamiento de la Economía Circular
- De la cuna a la cuna
- Cómo identificar el Greenwashing
- Cómo puedes llevar la Economía Circular a tu vida - Inspiraciones circulares

Paulina Madrigal



Directora General de Procedes, Consultora en Economía Circular y Zero Waste.

Trabajó en el área de investigación jurídica y de Políticas Públicas del CIDE (Centro de Investigación y Docencia Económicas). Es Maestra en Manejo de Proyectos (International Project Management) por ESCP Business School en París.

Después de varios años de experiencia en la Gestión Financiera en Francia, decidió dedicar su experiencia y conocimiento de gestión para aplicarla en México a nuevos modelos de negocio y proyectos circulares. Para ello, se especializó en Economía Circular en la Universidad del Medio Ambiente, y ha formado alianzas estratégicas para lograr objetivos de circularidad en 2022 diferentes ámbitos.

MI VIDA SIN BASURA

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

- Conocer la situación de la basura y el manejo de desechos en el mundo.
- Saber cuántos residuos genera nuestro estilo de vida y cuál es el impacto a nivel mundial
- Conocer sobre el estilo de vida Cero Desperdicios
- Diferencia entre basura y residuos
- Saber qué hábitos de consumo tengo que más generan desperdicios
- Integrar las primeras 3 R's a mi vida cotidiana
- Analizar y separar los residuos paso a paso
- Establecer objetivos medibles con indicadores
- Distinguir materiales reciclables y no reciclables para clasificar los residuos en casa
- Distinguir diferentes tipos de reciclaje
- Entender los esfuerzos mundiales para recuperar residuos
- Residuos difíciles de reciclar y que es mejor evitar





MI VIDA SIN BASURA

TEMARIO

- Situación actual de la basura
- ¿Qué es el estilo de vida Cero Desperdicios?
- Analizando y separando mis residuos inorgánicos paso a paso: rechazar, reducir, reutilizar, reintegrar

Mariana Estrada



Licenciada en Economía con años de experiencia financiera en diversas empresas trasnacionales. Mi gran interés en la naturaleza me llevó a modificar el rumbo de mi carrera hacia la sustentabilidad, estudiando un Green MBA en la Universidad del Medio Ambiente y un Diplomado en Diseño y Construcción Sustentable en la Ibero. Líder Climática por la iniciativa: Climate Reality Project del ex-vicepresidente de EUA, Al Gore y asesora certificada de TRUE por la GBCI o Green Building Certification Institute. Creadora de @bichoverrde desde 2018, un proyecto de concientización ecológica donde comparto mi experiencia y conocimiento en reciclaje, composta y un estilo de vida sin desperdicios (zero waste y low waste), todo a través de tutoriales y 2022 consejos para aplicar a nuestra vida cotidiana y disminuir nuestro impacto ambiental como personas y familias.

COCINA CONSCIENTE Y SIN DESPERDICIOS

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

- Identificar cada una de las etapas dentro de un sistema alimentario y su importancia para entender mejor la diferencia entre pérdida, desperdicio y merma de alimentos.
- Entender la gravedad del desperdicio de alimentos a nivel latino américa
- Identificar acciones de nuestro día a día que incentivan el desperdicio y el paso a paso de cómo medir el desperdicio de alimentos en nuestros hogares
- Conocer qué es la pirámide de prevención del desperdicio y cómo están compuestas sus etapas, desde la prevención hasta el descarte.
- Conocer estrategias y consejos para prevenir y reducir el desperdicio de alimentos durante la planeación, el almacenaje, las compras y la preparación
- Aprovechar cuándo debemos recurrir a la donación y entender que la transformación más que un problema de desperdicio de alimentos es una problemática de residuos orgánicos.
- Evitar el desperdicio cuando comemos fuera de casa - Aprender algunas recetas de conservación, aprovechamiento y rescate de alimentos





COCINA CONSCIENTE Y SIN DESPERDICIOS

TEMARIO

- Nuestros sistemas alimentarios y la pérdida y el desperdicio de alimentos.
- Creando consciencia: Causas del desperdicio de alimentos y cómo medirlo.
- La Pirámide de prevención del desperdicio
- Estrategias de Prevención para mitigar el desperdicio
- Estrategias de reducción y transformación para mitigar el desperdicio
- Evitando el desperdicio fuera y dentro de casa.

Paola Flores



Licenciada en Administración de Instituciones, mientras estudiaba esta carrera tuvo que realizar prácticas dentro de un restaurante y fue ahí donde por primera vez se enfrentó a la problemática del desperdicio de alimentos, a partir de ese momento comenzó a prepararse y especializarse en cómo combatir esta problemática en la industria de la hospitalidad en nuestros hogares.

Es creadora de la iniciativa @Terrenal_ es un proyecto que busca crear conciencia sobre el desperdicio de alimentos y que espera enriquecer a través de las dudas que surjan a lo largo de este curso. También es consultora para organizaciones de distintos sectores en temas como: economía circular, cadena de abastecimiento sostenible y desperdicio de alimentos. 2022

HUERTOS URBANOS

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

- Como funcionan algunos elementos como el humedal, el estanque, el invernadero, las gallinas y la relación que tienen con la producción de hortalizas en el huerto.
- Claves que nos llevarán a una cosecha exitosa viendo los pros y los contras de huertos en contenedores y jardín para hacer una decisión informada para empezar a sembrar nuevas experiencias donde cosecharemos aprendizajes.
- Descubrir el maravilloso mundo del suelo y cómo nuestra nutrición y salud van de la mano él.
- Prácticas de huerto que nos acompañarán en el proceso de la semilla al plato y aprenderemos cual es el control de plagas más adecuado.





HUERTOS URBANOS

TEMARIO

- Introducción a los huertos urbanos
- El suelo y la fertilidad del huerto
- De la siembra a la cosecha

Patricia Iglesias

Ingeniera, cocreadora de Pocketines, Wrapis y Tierra Permanente, concedora sobre la alimentación y composición de los alimentos, queriendo saber más sobre la fuente de dónde vienen la llevó a su interés por la agricultura ecológica. Sus estudios de ingeniería se complementaron con las certificaciones de Permaculture Design Certificate, Diseño de Keyline con Reagrarians REX, Más Humus, Certificaciones en Microbiología y Regeneración de Suelos, estudios en el Proyecto Las Cañadas para el diseño de Bosques Comestibles, sistemas Agroforestales, producción de huevo y pollo orgánico, diseño de Humedales y agroecología entre otros.

INTRODUCCIÓN A LA ALIMENTACIÓN CRUDIVEGANA

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

- Cómo sacarle el máximo provecho a este estilo alimenticio, hacer que funcione para ti en lo personal y que sea sostenible en el tiempo.
- Que las oleaginosas tienen un alto valor nutrimental, y más aún, si sabemos cómo prepararlas. Las recetas de lácteos veganos son un gran ejemplo de cómo incorporarlas en nuestra alimentación, mientras somos más sustentables y ahorramos dinero.
- Aprenderemos a calcular nuestras calorías, no para contarlas todo el tiempo, sino para tener una referencia cuánto y con qué frecuencia comer. Así mismo, sabremos cómo integrar todo esto en platillos sencillos (y variantes de los mismos) que podemos preparar en la vida diaria.
- Aprenderemos a preparar de forma casera 4 recetas distintas que puedes tener disponibles para nutrirte, ahorrar dinero y no generar basura.





INTRODUCCIÓN A LA ALIMENTACIÓN CRUDIVEGANA

TEMARIO

- Básicos sobre la alimentación cruda
- ¿Como almacenar y desinfectar tus frutas y verduras?
- Uso de superfoods y de combinaciones estratégicas de grupos de alimentos
- Energy balls
- Recetas de jugos prensados en frío



Mariana Villavicencio

Arquitecta por el Tec de Monterrey (2011), con especialidad (2015) y maestría (2017) en diseño bioclimático. Pero más allá de esto, es una constante buscadora del bienestar integral y desarrollo de la consciencia.

Por ello, es asesora en distintos temas de salud holística, con 7 años de experiencia al momento presente y 8 años de llevar, de forma personal, una dieta vegana estricta.

Es también creadora de la marca The Living (2013-presente), que surge como propuesta para integrar más alimentos crudos y de origen vegetal a la alimentación mexicana, y autora del libro Cruda Vanidad (2016).

ALIMENTACIÓN SOSTENIBLE

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

- Conocer qué es un sistema alimentario,
- Saber cuál es su impacto en nuestra salud y el impacto que tiene en el medio ambiente
- Aplicar herramientas para llevar una alimentación saludable
- Entender qué es una dieta sostenible y sus beneficios
- Aprender sobre guías alimentarias y nuevos modelos
- Elegir los alimentos para tener menor impacto en tu salud y el medio ambiente
- Identificar qué hábitos son mejores para generar menor impacto ambiental
- Mantener tu estado de salud y nutrición adecuados
- Estrategias para llevar un estilo de vida y dieta más saludable y sostenible





ALIMENTACIÓN SOSTENIBLE

TEMARIO

- Sistema alimentario
- Dietas saludables y sostenibles
- Cambios de hábitos y estrategias

Alejandra Lizárraga



Estudió una Licenciatura en Dietética y Nutrición en la Escuela de Dietética y Nutrición del ISSSTE, y cuenta con una certificación como Coach Nutricional por la Universidad Autónoma de Guadalajara y Nutritional Coaching Barcelona.

Al terminar la carrera tuvo la suerte de hacer mi servicio social en la UMF Xochimilco del ISSSTE, donde tuvo sus primeros contactos con la importancia de las Chinampas y los métodos de producción tradicionales en relación con la salud y nutrición de la población.

SUSTENTABILIDAD Y CAMBIO CLIMÁTICO

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

- Las tendencias observadas y proyectadas del cambio climático.
- Escenarios del escenario del cambio climático.
- Efectos del cambio climático en el planeta.
- Principales causas del cambio climático
- Opciones de adaptación ante el cambio climático
- Vínculo entre la adaptación el cambio climático y el desarrollo.
- La importancia de la mitigación del cambio climático
- Panorama general de las fuentes de financiación contra para luchar contra el cambio climático
- Uso herramientas de concientización de afectaciones individuales ante el planeta.
- Cálculo de tu propia huella de carbono.
- Lista de aplicaciones para aplicar pequeñas acciones al día.





SUSTENTABILIDAD Y CAMBIO CLIMÁTICO

TEMARIO

- ¿Qué está pasando en estos momentos con nuestro planeta?
- ¿Qué acciones podemos tomar para salvar nuestro planeta?
- ¿Qué acciones políticas se están tomando en nuestro planeta?
- ¿Qué estrategias y herramientas debemos emplear para mitigar el cambio climático?

PAISAJISMO SOSTENIBLE Y BIOCLIMÁTICO

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

- Problemática de la urbanización y las repercusiones que tienen tanto en la contaminación como en el cambio climático local.
- Beneficios de un urbanismo sostenible tanto sociales, económicos como ambientales.
- 4 estrategias de diseño para un paisajismo sostenible.
- Principios básicos para implementar un huerto urbano.
- La importancia de los bosques comestibles y los principios básicos para su diseño e implementación.
- La importancia de los jardines de lluvia y los principios básicos para su diseño e implementación
- La importancia de los jardines para polinizadores y principios básicos para su diseño e implementación.





PAISAJISMO SOSTENIBLE Y BIOCLIMÁTICO

TEMARIO

- Problemática
- Áreas verdes de calidad
- Huertos urbanos
- Bosques comestibles
- Jardines de lluvia
- Jardines polinizadores

Karina Schwartzman



Como arquitecta Mexicana cree profundamente en los recursos locales que cada lugar tiene para poder lograr proyectos éticos y hermosos; y que a través de la filosofía de "aprendiendo, haciendo" se pueden lograr resultados extraordinarios, transfiriendo el conocimiento y la actitud de que todos tenemos la capacidad y el poder de transformar nuestra calidad de vida y los espacios que habitamos.

SITUACIÓN DEL AGUA EN MÉXICO Y EN EL MUNDO

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

- Conocer el panorama del agua, dónde estamos y qué nos ha llevado ahí
- Aprender diferentes estrategias y ponerlas en práctica para reducir el consumo de agua
- Entender conceptos estratégicos para reducir el consumo de agua
- Tener más herramientas para explicarle a la gente por qué es importante el cuidado del agua y qué puede hacer al respecto
- Aplicar las diferentes estrategias en nuestro día a día





SITUACIÓN DEL AGUA EN MÉXICO Y EN EL MUNDO

TEMARIO

- Agua en el mundo
- Agua en México
- Huella hídrica
- Agua virtual
- Estrategias para reducir mi consumo de agua

Estefanía Illescas



Estefanía Illescas Suárez, nació en la ciudad de México, estudió Arquitectura en la Universidad Iberoamericana, donde encontró su pasión por la sustentabilidad con la intención de crear ambientes no solo para cumplir con ciertas necesidades si no para regenerarlos.

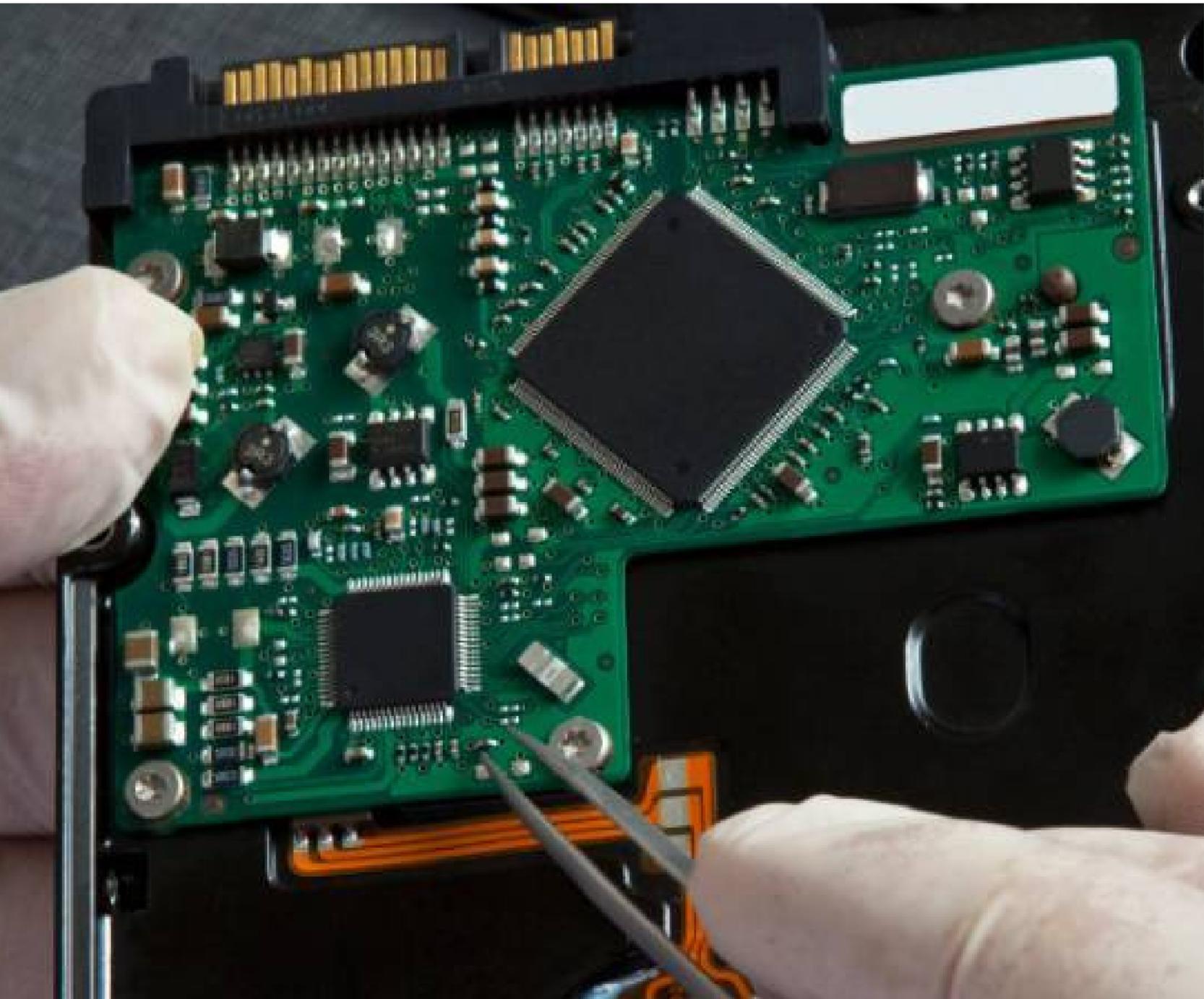
Estudió una maestría en Administración de Empresas Socio-ambientales en la Universidad del Medio Ambiente (UMA), en donde se concentró en el bienestar de la gente principalmente en las empresas y en cómo el espacio construido es clave para el 2022 desempeño y salud de los empleados.

REPARACIÓN DE APARATOS ELÉCTRICOS Y ELECTRÓNICOS

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

- Identificar y reparar las fallas más comunes de tus aparatos eléctricos
- Conocer cómo funcionan los aparatos eléctricos, cuáles son sus componentes y herramientas necesarias para repararlos
- Entender la importancia de reparar tus aparatos y los beneficios ambientales y económicos que puedes obtener al hacerlo





REPARACIÓN DE APARATOS ELÉCTRICOS Y ELECTRÓNICOS

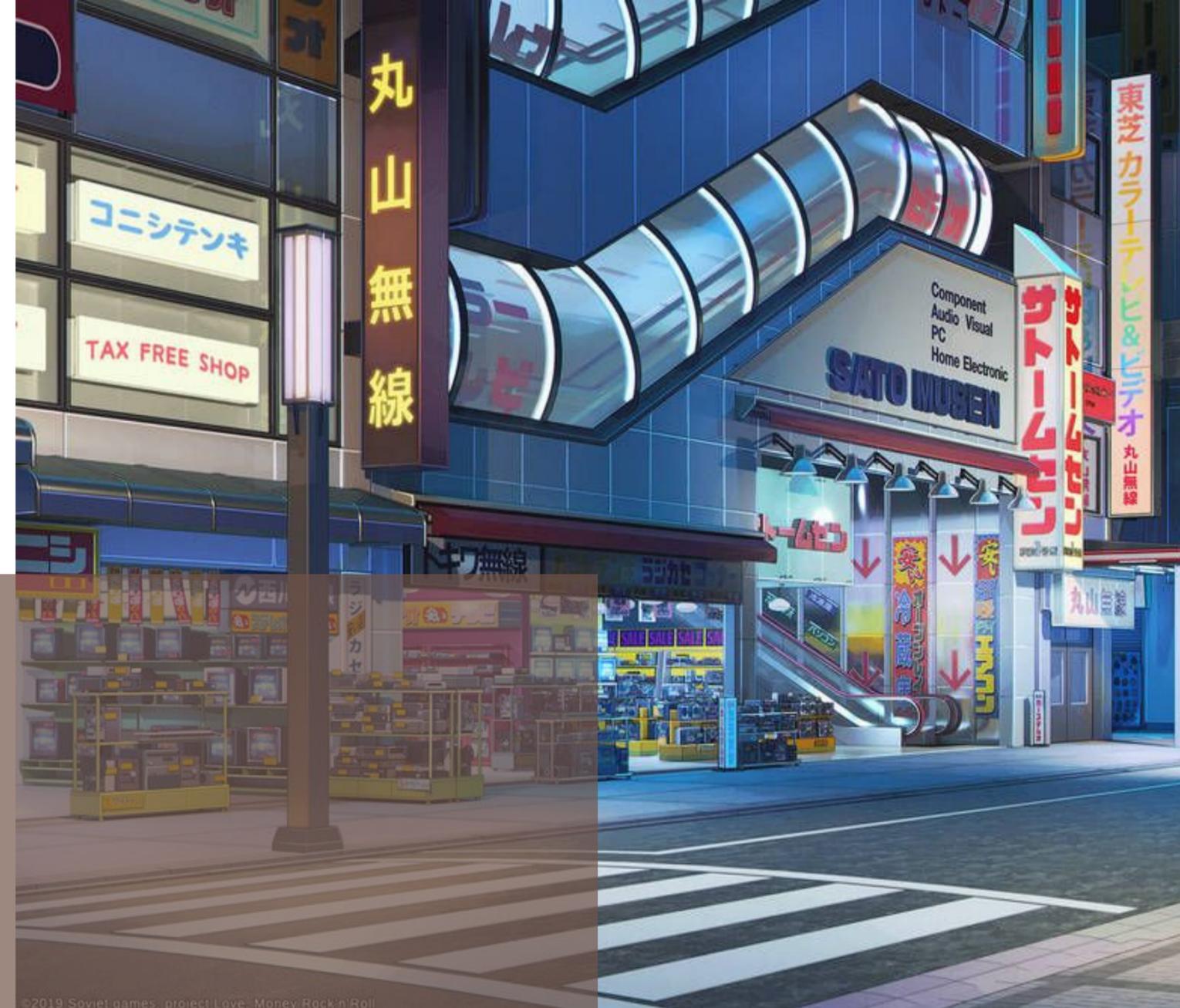
TEMARIO

- ¿Por qué reparar?
- ¿Cómo funcionan las cosas?
- ¡A reparar!
- Resistencias, bobinas y otros
- Introducción a circuitos

Manuel Ramos

Nació en la Ciudad de México, estudió la carrera de diseño industrial en la UAM Xochimilco, donde por primera vez escuchó el término "obsolescencia programada" y descubrió que muchos de los productos que nos rodean (principalmente electrónicos y ropa) son diseñados específicamente para descomponerse.

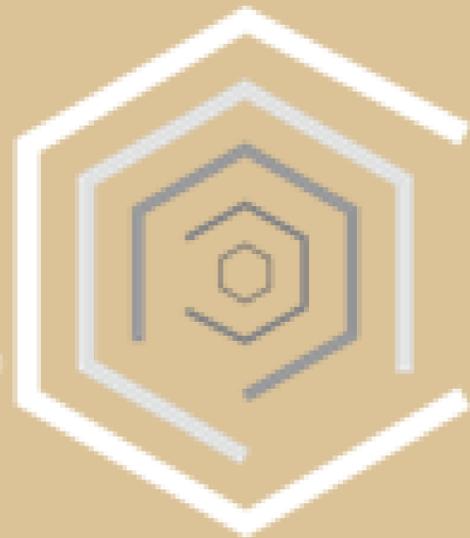
En 2018 se unió al colectivo socioambiental Contaminantes Anónimos donde ha impartido talleres de reparación y se fundó el CLUB DE REPERADORXS.



Nombre propuesta

GRACIAS

RE-GENERACIÓN
COLMENAS®



Mariana Estrada
mariana@colmenas.mx

Estefania Illescas
estefania@colmenas.mx

Instagram
@colmenas.mx



2022