



MANUAL DE LO POSIBLE: Imaginar presentes alternativos, diseñar futuros viables y deseables
Documentos y recursos de apoyo



‘Manual de lo posible’ invita a cocrear presentes alternativos y futuros posibles de adaptación y mitigación del cambio climático mediante herramientas del diseño ficción.

Sabemos mucho sobre el cambio climático y reconocemos su gravedad, pero ese conocimiento no siempre se traduce en acción.

Las narrativas de futuro abierto y los imaginarios esperanzados parecen herramientas útiles para reducir la brecha entre saber y hacer, reforzando la autoeficacia y la conciencia compartida.

Aunque la acción climática requiere transformaciones sistémicas, los cambios individuales son el primer espacio donde experimentar. Modificar nuestras rutinas cotidianas -cómo comemos, consumimos o nos relacionamos con los recursos- puede aumentar la percepción de autoeficacia y abrir nuevas conversaciones colectivas. Por eso el laboratorio se centrará en los consumos domésticos y, especialmente, en todo lo relacionado con la alimentación.

EL CAMBIO CLIMÁTICO Y LA BRECHA ENTRE CONOCIMIENTO Y ACCIÓN

When concern is not enough: Overcoming the climate awareness-action gap

Gail Hochachka

Ambio: A Journal of Environment and Society, n.º 8, vol. 53, 2024, pp. 1182-1202

[Resumen](#)

Climate change and hope

Maria Ojala

UNESCO Mahatma Gandhi Institute of Education for Peace and Sustainable Development

[Texto completo](#)

[Prefiguring sustainable futures](#)

Blog de Maria Ojala

- [Publicaciones](#)

Integración de la educación ambiental en el currículo escolar: Estrategias psicopedagógicas para el desarrollo de la conciencia y acción frente al cambio climático

Nelva Beatriz Villarreal Aguilar, Sherly Samudio

Revista Latinoamericana de Calidad Educativa, nº. 2, 2025, pp. 1-8

[Texto completo](#)

Y ahora yo qué hago : cómo evitar la culpa climática y pasar a la acción

Andreu Escrivà

Madrid : Capitán Swing, [2020]

Nosotros somos el cambio : jóvenes activistas por el clima

Catalina González Vilar

Madrid : SM, 2020

QUÉ ES EL DISEÑO FICCIÓN

Diseño ficción: prototipando futuros deseables

Elisabet Roselló

CCCB LAB, 14/06/2017

[Texto completo](#)

Diseño y ficción: el diseño especulativo en la creación de futuros posibles

Julieta Cabrero Moreno

Cuadernos del Centro de Estudios en Diseño y Comunicación. Ensayos, n.º 166, 2022, pp. 53-58

[Texto completo](#)

El diseño ficción: ¿un método para explorar y construir el futuro?

Nicolas Minvielle, Olivier Wathelet

Futuribles, n.º 421, 2017, pp. 69-83

[Resumen](#)

Arquitectura ficción: pensamiento lateral para el diseño social del espacio

David Hernández Falagán

Jornadas sobre Innovación Docente en Arquitectura : JIDA: Jornades sobre Innovació Docent en Arquitectura: JIDA, n.º 7, 2019, pp. 12-21

[Texto completo](#)

IMAGINARIOS ESPERANZADOS DESDE LA FICCIÓN

Ecotopías

Darío Adanti, Flavita Banana, Miguel Brieva, Harkaitz Cano e Iñaki Landa, Cristina Durán y Miguel Á. Giner Bou, Núria Tamarit, Josune Urrutia

Bilbao : Astiberri ; Madrid : Greenpeace, [2024]

Monje y robot

Becky Chambers
Crononauta, 2023

[Reseña](#)

[Walkaway : la vida por defecto](#)

Cory Doctorow ; traducción de Enrique Maldonado Roldán
Madrid : Capitán Swing, [2023]

[Autobiografía de un pulpo y otros relatos de anticipación](#)

Vinciane Despret ; traducción de Miguel Alpuente Civera
Bilbao : Consonni, [2022]

[El ministerio del futuro](#)

Kim Stanley Robinson ; traducción de Simon Saito Navarro
[Barcelona] : Minotauro, [2021]

[La parábola del sembrador](#)

Octavia E. Butler ; introducción de Gloria Steinem ; traducción de Silvia Moreno Parrado
Madrid : Capitán Swing, [2021]

[Nueva York 2140](#)

Kim Stanley Robinson ; traducción de Manuel Mata
[Barcelona] : Minotauro, [2018]

ALIMENTACIÓN: PROBLEMÁTICA ACTUAL

Alimentación saludable y sostenible

María Blanquer
Construyendo un mundo sostenible: ODS clave para el cambio / coord. por Anabel Ramos Pla, Aleix Olondriz Valverde, 2023, pp. 87-98

[Texto Completo Libro](#)

[Agricultura, agroindustria, agroecología](#)

Bernard Duterme, Laurent Delcourt, François Polet ; prólogo de Federico Velázquez de Castro
Madrid : Editorial Popular, [2022]

[Los alimentos ultraprocesados](#)

Javier Sánchez Perona
Madrid : Los Libros de la Catarata, 2022

Ciudades hambrientas : cómo el alimento moldea nuestras vidas

Carolyn Steel ; introducción de José Luis Fernández, Koïs & Nerea Morán ; traducción de Ricardo García Pérez
Madrid : Capitán Swing, [2020]

Emergencia climática, alimentación y vida saludable

Carlos A. González Svatetz
Barcelona : Icaria Editorial, [2020]

Grandes granjas, grandes gripes : agroindustria y enfermedades infecciosas

Rob Wallace ; traducción de J. M. Álvarez-Flórez
Madrid : Capitán Swing, [2020]

¡Cómo puedes comer eso! : un juicio sumarísimo a la industria alimentaria

Christophe Brusset ; traducción de Palmira Feixas
Barcelona : Península, [2017]

El negocio de la comida : ¿quién controla nuestra alimentación?

Esther Vivas Esteve
Barcelona : Icaria, 2015

Alimentos desperdiciados : un análisis del derroche alimentario desde la soberanía alimentaria

Xavier Montagut, Jordi Gascón
Barcelona : Icaria, 2014

ALIMENTACIÓN: HACIA FUTUROS DESEABLES

Guías alimentarias basadas en alimentos

Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura

[Acceso a la web](#)

- [Guías alimentarias y sostenibilidad](#)

Los supermercados cooperativos agroecológicos y el salto de escala de la alimentación sostenible en España

Javier Sanz Cañada, Carolina Yacamán Ochoa, Rocío Pérez Campaña
X Congreso Internacional de Agroecología. Libro de Actas: Agroecologías del mundo: unidas para enfrentar las crisis globales (2-6 septiembre 2024, Viseu, Portugal) / coord. por Sofía G. Florença, Raquel P. F. Guiné, Cristina A. Costa, Madalena Machado, Sérgio Santos, Inês Costa Pereira; Sofía G. Florença (dir. Congr.), 2024, pp. 846-852
[Texto Completo Libro](#)

Edulis : plantas comestibles que transformarán la alimentación

Kevin Hobbs y Artur Cisar-Erlach ; ilustraciones de Katie Kulla ; traducción, David Cáceres González
Barcelona : Libbooks, [2023]

[Decrecimiento : del qué al cómo : propuestas para el Estado español](#)

Luis González Reyes y Adrián Almazán
Vilassar de Dalt, Barcelona : Icaria, [2023]

[Menos es más : cómo el decrecimiento salvará al mundo](#)

Jason Hickel ; prólogo de Kofi Mawuli Klu y Rupert Read ; traducción de Clara Ministrál
Madrid : Capitán Swing, [2023]

[Regénesis : alimentar al mundo sin devorar el planeta](#)

George Monbiot ; traducción de Enrique Maldonado Roldán
Madrid : Capitán Swing, [2023]

[La revolución de las algas : los beneficios del mayor recurso natural del planeta](#)

Vincet Doumeizel ; ilustraciones, Neige Doumeizel ; traducción, Miguel Alpuente Civera
Madrid : Urano, [2023]

[Semillas recuperadas : en busca de la biodiversidad amenazada](#)

Elisabetta Tola y Marco Boscolo ; traducción de Carmen Ternero Lorenzo
Madrid : Alianza Editorial, [2023]

[Biela y Tierra en ruta : nuestra alimentación como motor de cambio](#)

Eurne Caballero, Sole López, Ana Santidrián y Cristina Vázquez
Sant Cugat del Vallès [Barcelona] : Pol·len Edicions, [2022]

Innovación y alimentación sostenible. Políticas y modelos cooperativos de logística y comercialización

Javier Sanz Cañada, Carolina Yacamán Ochoa
Mediterráneo económico, Nº. 35, 2022, pp. 333-346

[Texto completo](#)

[Sitopía : cómo pueden salvar el mundo los alimentos](#)

Carolyn Steel ; traducción de Efrén del Valle
Madrid : Capitán Swing, [2022]

Alimentación sostenible: comprar, cocinar y comer para preservar el planeta

Tom Hunt
Barcelona : Cinco Tintas, 2021

[Reseña](#)

[La cocina situada : un diccionario ilustrado para la soberanía alimentaria](#)

Marina Monsonís ; ilustraciones de Carla Boserman
Barcelona : GG, [2021]

[Tu dieta puede salvar el planeta : por una alimentación saludable y sostenible](#)

Aitor Sánchez
Barcelona : Paidós, [2021]

[El futuro es local : pasos hacia una economía de la felicidad](#)

Helena Norberg-Hodge ; traducción de Jesús Iglesias Saugar
Barcelona : Pol·len Edicions, [2020]

[Manual de la nutrición ecológica : de la molécula al plato](#)

María Dolores Raigón Jiménez
Catarroja (Valencia) : Sociedad Española de Agricultura Ecológica / Agroecología, [2020]

Un mundo sostenible, una pedagogía de la alimentación integrada

Eva Zafra Aparici
Agricultura, Sociedad y Desarrollo, Vol. 17, Nº. 2, 2020, pp. 349-373
[Texto completo](#)

Comer insectos

Isaac Petràs
Barcelona: Planeta, 2019
[Reseña](#)

[Comida de verdad : alimentación sin mentiras ni trucos](#)

Miguel Jara
Tres Cantos, Madrid : Akal, [2019]

[Seamos tan inteligentes como la naturaleza : agricultura tridimensional y otras doce tendencias imparables que están revolucionando la producción de alimento y combustible, regenerando la naturaleza y reconstruyendo comunidades](#)

Gunter Pauli ; traducción de Ambrosio García Leal
Barcelona : Tusquets Editores, [2019]

[Podemos salvar el mundo antes de cenar](#)

Jonathan Safran Foer ; traducción del inglés por Lorenzo Luengo
Barcelona : Seix Barral, 2019

[Políticas alimentarias urbanas para la sostenibilidad : análisis de experiencias en el Estado español, en un contexto internacional](#)

[autores, Daniel López García, Nuria Alonso Leal y Pedro M. Herrera con la colaboración de Henk Renting y Marielle Dubbeling]
Valladolid : Fundación Entretantos, 2018

[Salud y derecho a la alimentación : bienestar, equidad y sostenibilidad a través de las políticas alimentarias locales](#)

[edición, Jorge Molero Cortés, Daniel López García y Laura Arroyo]
Valladolid : Fundación Entretantos, 2018

Las ciudades españolas ante el reto de la alimentación sostenible

Pedro M. Herrera, Daniel López García, Nuria Alonso Leal
Papeles de relaciones ecosociales y cambio global, Nº. 139, 2017, pp. 133-141
[Texto completo](#)

[El dilema del omnívoro : en busca de la comida perfecta](#)

Michael Pollan ; traducción de Raúl Nagore
Barcelona : Debate, 2017

[Alimentación natural y salud : todo lo que la ciencia ha demostrado sobre los alimentos saludables y ecológicos](#)

Mariano Bueno
Barcelona : RBA Libros, 2016

[Comer con cabeza : cómo alimentarse de manera sana, sostenible y respetando el bienestar animal](#)

Élise Desaulniers ; traducción de Teresa Lanero Ladrón de Guevara
Madrid : Errata Naturae, 2016

[Legumbres : semillas nutritivas para un futuro sostenible](#)

[dirigida por Pedro Javaloyes]
Roma : FAO, 2016
[Texto completo](#)

[Biodiversos](#)

Stefano Mancuso, Carlo Petrini ; traducción de David Paradela López
Barcelona : Galaxia Gutenberg, 2016

[Las cosechas del futuro : cómo la agroecología puede alimentar al mundo](#)

Marie-Monique Robin ; traducción de Beatriz Morales Bastos
Barcelona : Península, 2013

- **INFANTIL/JUVENIL**

[Comidología](#)

Ola Woldanska-Plocinska ; traducción, Ernesto Rubio y Marta Slyk
Vigo (España) : Cumio, [2023]

[El poder mágico de los alimentos : nutrición y recetas saludables](#)

Eloísa Alférez ; [ilustraciones] Cecilia Moreno
[Almería] : Libre Albedrío, [2023]

[¿Cómo como?](#)

Patricia Geis
Barcelona : Combel Editorial, [2022]

[Recetas al rescate](#)

La Montenegro, textos e ilustraciones ; Ada Parellada, recetas originales
Barcelona : La Galera, [2022]

[¡Puaaaaa! : un cuento para motivar la alimentación saludable](#)

Melisa Gómez, Juan Llorca ; ilustraciones de Lirios Bou
Barcelona : Beascoa, [2021]

[¡Ñam! : sobre lo que comemos](#)

Diana Oliver ; ilustrado por Carmen Saldaña ; prólogo de Julio Basulto
Picassent, Valencia : Andana Editorial, [2020]