

ÍNDICE

PREFACIO	9
Prólogo a la edición en castellano.....	9
Presentación	13
¿Para qué sirve este libro?	14
El impacto psicológico y social	21
1. ¿A QUÉ NOS ENFRENTAMOS?	29
¿Qué es el Cénit del Petróleo?	29
Una civilización que deja de ser viable.....	33
¿Cuáles son y serán sus consecuencias?	37
¿Cómo será el futuro sin petróleo?.....	53
Pero ¿cuándo será?.....	57
El papel de la tierra en las sociedades pospetróleo	59
El monte como recurso vital para el futuro.....	63
Beneficios de la necesaria transformación	67
2. ¿QUÉ HACER? MEDIDAS PERSONALES, FAMILIARES Y COMUNITARIAS	71
Transporte	71
Viajar menos	73
Vivir cerca de donde trabajamos.....	73
Reducir la dependencia del coche.	78
Cambiar de combustible	79
Alimentación	81
Aprender sobre nutrición	82
Evitar los alimentos que requieren mucha energía en su producción	83
Producir nuestro propio alimento	85
Practicar la horticultura orgánica tradicional o la permacultura.....	89
Comprar alimentos locales, de temporada y ecológicos	93
Aprender sobre plantas silvestres comestibles.....	94
Cocinar y conservar alimentos con el mínimo gasto energético	96
Almacenar productos básicos	99

ÍNDICE

Hábitat y consumo energético doméstico	100
El hábitat idóneo para vivir sin petróleo	101
Ser ciudadanas/os responsables energéticamente	106
Reducir el consumo eléctrico	109
Autoabastecimiento eléctrico y de agua caliente	112
Autoabastecimiento de combustible	113
Asegurar un suministro de agua que no consuma energía	115
Reducir la necesidad de calefacción aislando bien la casa	117
Reducir la necesidad de calefacción aplicando criterios bioclimáticos.....	118
Reducir el consumo energético en la construcción	119
Hacer nuestra casa más duradera	120
Reducir la basura que producimos.....	121
Prepararnos para albergar inquilinos	122
Crear sistemas redundantes.....	123
Aprender a limpiar sin usar productos petroquímicos o de alto consumo energético	123
Procurar un ocio de bajo consumo energético.....	124
Salud	127
Prevenir las enfermedades	127
Autogestionar nuestra salud.....	128
Recuperar la medicina tradicional.....	128
Formarnos en primeros auxilios.....	130
Buscar médicos/as locales	131
Defender la sanidad local.....	132
Asistencia local a las personas más dependientes.....	132
Agua y higiene.....	133
Educar para la salud	133
Liberar nuestro hogar de contaminantes de alto peligro	134
Educación y formación	136
Una nueva educación y un nuevo reciclaje profesional	137
Buscar un oficio no dependiente del petróleo.....	139
Aprender a producir y a conservar alimentos	146
Adquirir habilidades útiles para la vida cotidiana	147
Prepararnos para la nueva educación comunitaria de los más pequeños.....	151
Economía	159
Reducir gastos.....	161
Maximizar ingresos	165
Librarnos de deudas.....	166

Ahorrar.....	169
Comprar local.....	171
Manterse informada/o.....	172
Integrarse en la economía alternativa.....	173
Relaciones sociales y acción comunitaria	177
La importancia de la comunidad.....	177
Iniciativas comunitarias de utilidad	185
Cómo poner en marcha un grupo de transición.....	187
Formas legales para los proyectos comunitarios.....	190
Criterios clave para la preparación comunitaria.....	192
Proyectos comunitarios de preservación cultural.....	194
Otros objetivos de la acción comunitaria.....	202
Propuesta de índice de recursos locales	203
Un peligro muy real.....	207
El cambio interior.....	212
Transformación cultural.....	212
Transformación ética.....	216
Espiritualidad.....	223
Preparación mental.....	226
Los procesos mentales que conducen al cambio.....	228
Las fases del cambio.....	229
El <i>Peak Oil</i> y la infancia.....	232
3. ¿QUÉ HACER? MEDIDAS PARA PEQUEÑAS EMPRESAS	259
Negocios sin futuro	259
Evaluar la vulnerabilidad de la empresa	261
El Cénit del petróleo como oportunidad empresarial	263
4. ¿QUÉ HACER? MEDIDAS PARA ADMINISTRACIONES LOCALES.....	275
Economía.....	278
Urbanismo y vivienda	282
Transporte.....	285
Fiscalidad.....	286
Difusión, concienciación ciudadana y otras	287

ÍNDICE

EPÍLOGO I:	
Cuba, una referencia inspiradora	291
EPÍLOGO II:	
Un día cualquiera en la Galicia de dos mil treinta y tantos.....	301
ANEXO I:	
Algunos datos sobre el petróleo y la energía en las sociedades industrializadas	313
ANEXO II:	
Algunos mitos sobre la energía y el progreso	317
ANEXO III:	
Dónde ampliar información	325
Organizaciones y colectivos.....	325
Otros recursos útiles en Internet	327
Bibliografía.....	328
Para saber más sobre el Cénit del Petróleo, sus consecuencias y otros aspectos del colapso de la civilización	328
Sobre cómo nos podemos preparar.....	339
Referencias útiles sobre permacultura y para una agricultura y alimentación pospetróleo	344
Referencias útiles para prepararnos en el terreno de la salud.....	347
Referencias útiles para la construcción, el saneamiento y la energía pospetróleo	348
Sobre decrecimiento práctico, vida simple, simplicidad voluntaria y consumo energéticamente responsable	350
Sobre los cambios culturales, psicosociales y políticos necesarios.....	351
De utilidad para la elaboración y difusión de nuevas narrativas y la educación pospetróleo	353
Sobre el modo de vida en la Galicia preindustrial.....	354
Sobre las medidas que tomar desde las administraciones locales.....	355
Ficción pospetróleo o postindustrial.....	356
Otros de interés y/o citados en la Guía	356
ANEXO IV: Glosario.....	363
AGRADECIMIENTOS	371