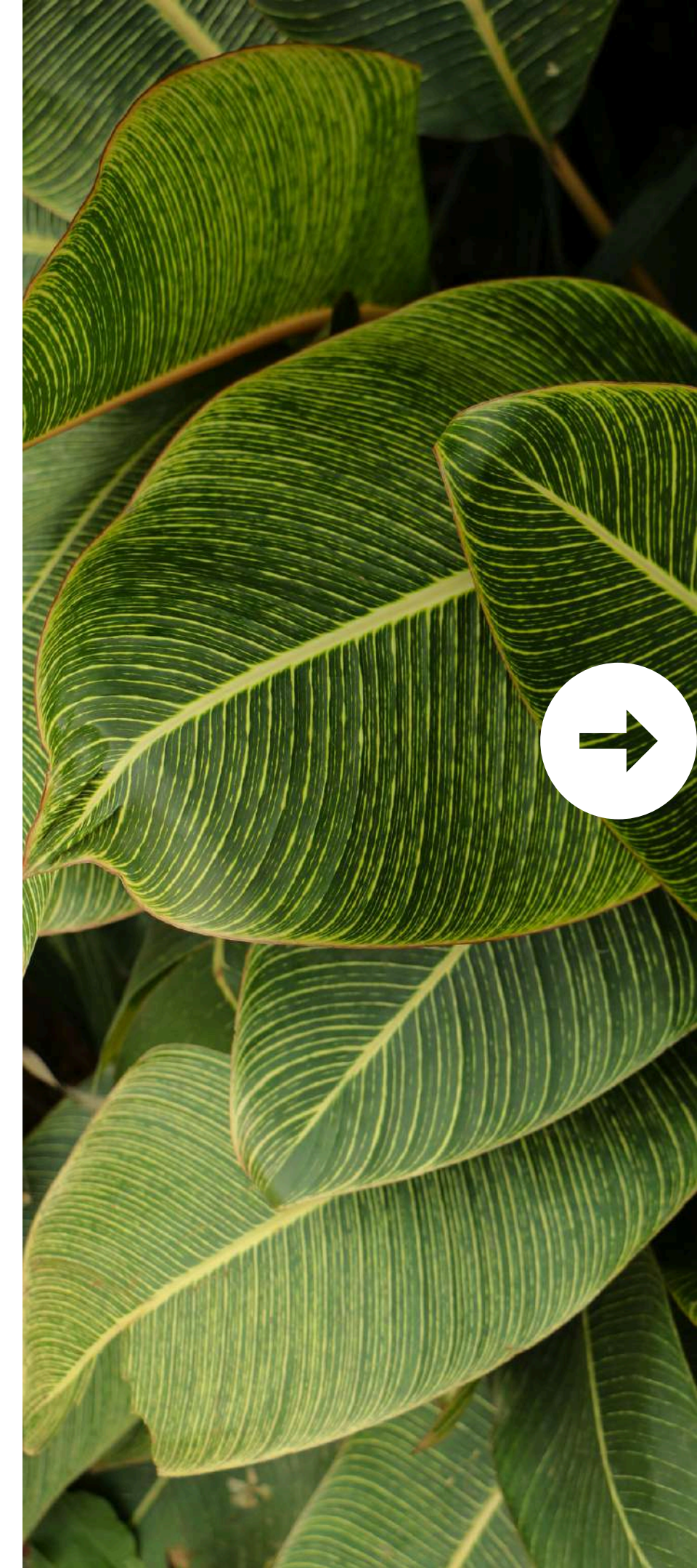


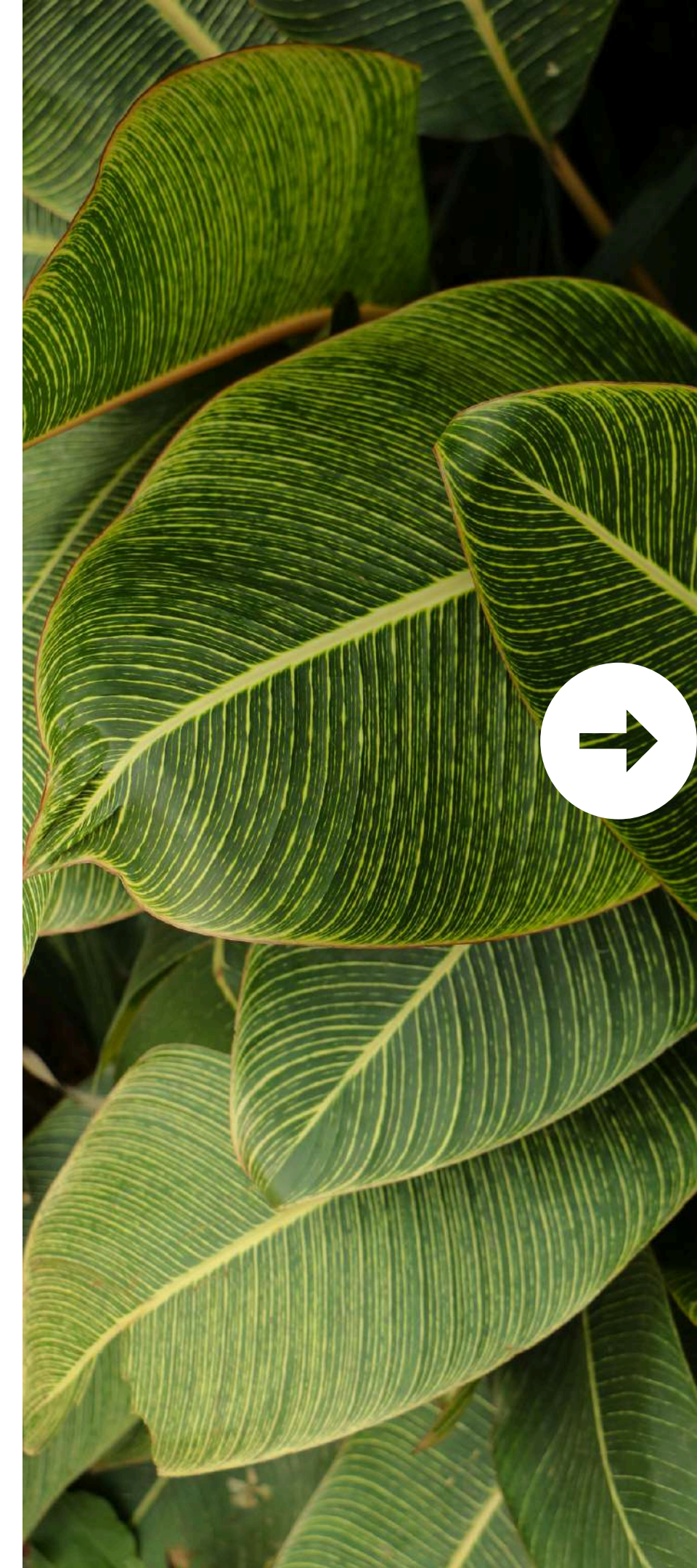
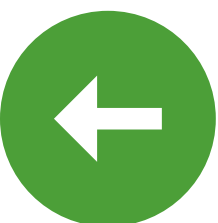
Consumo sostenible



1. Eficiencia Energética

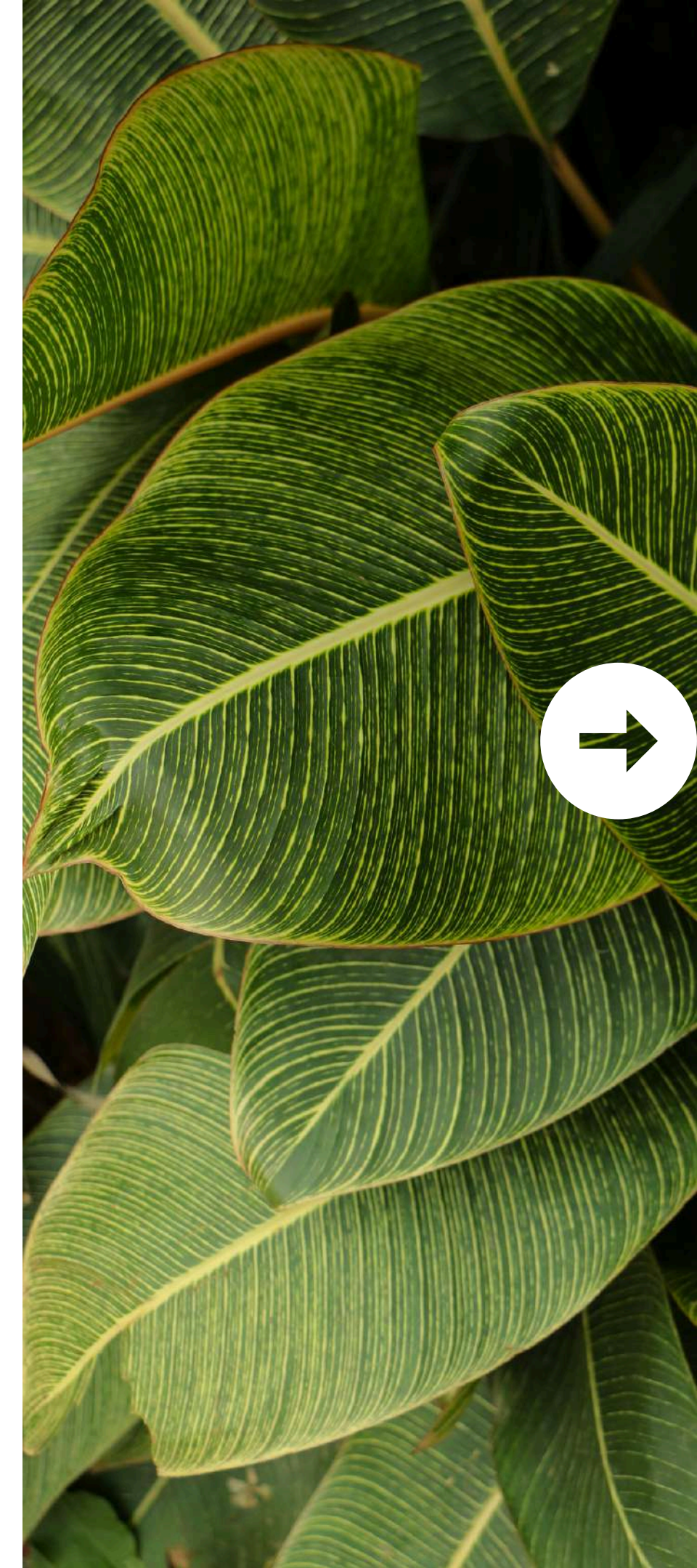
Un plan de ahorro de energía en una empresa trata de establecer una serie de medidas que conciencien a las personas para utilizar la energía de forma responsable. Al igual que el reciclaje, el ahorro energético y de recursos, depende de nuestras acciones individuales. El objetivo principal es identificar en qué tareas y zonas de la empresa se gastan más energía y recursos.

El consumo de energía es imprescindible para realizar nuestro trabajo diario. Lo importante es mantener ese consumo en niveles adecuados.



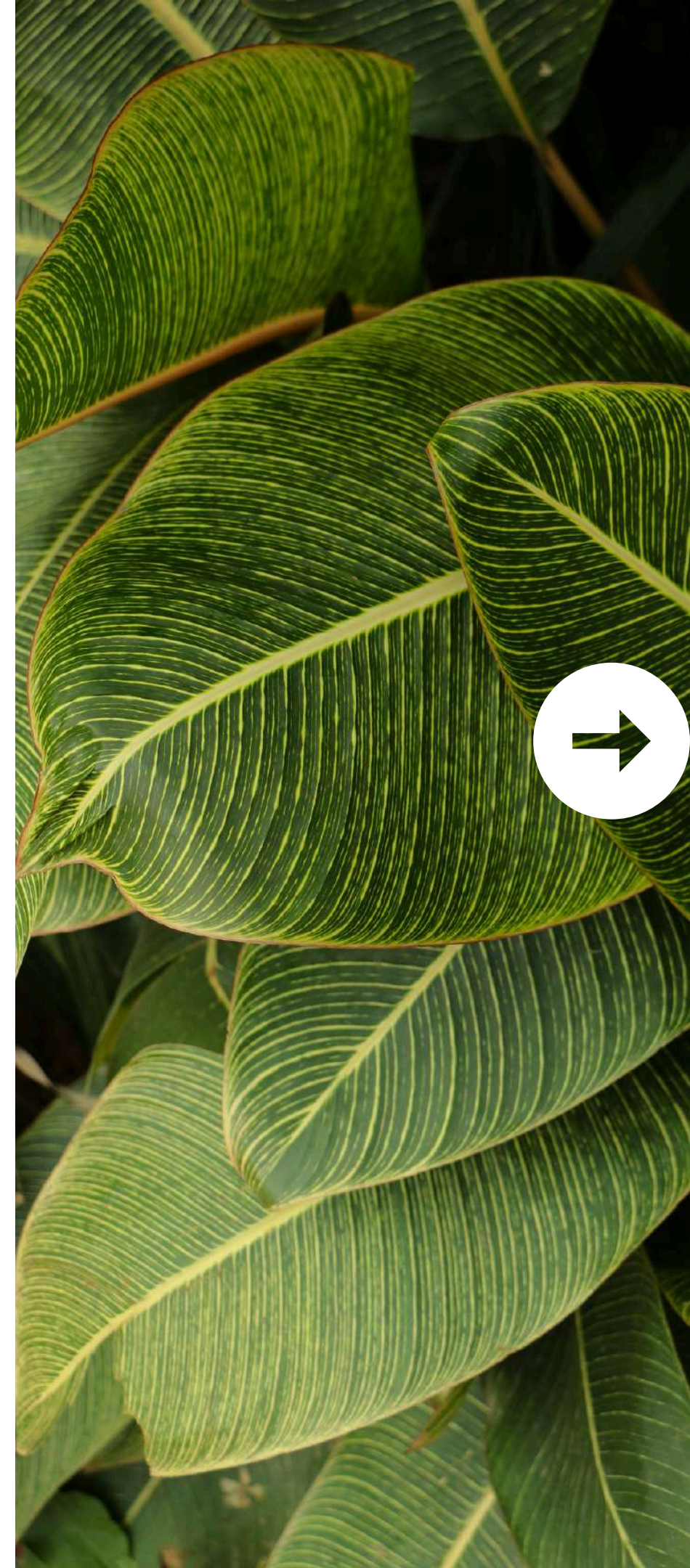
1.1 Acciones para mantener el consumo en niveles adecuados

1. Mantener apagadas las luces de los espacios de trabajo que no utilizamos.
2. Aprovechar al máximo la iluminación natural y prescindir de encender el interruptor.
3. Utilizar lámparas de bajo consumo para reducir el gasto de energía.
4. Mantener limpios los filtros de los sistemas de climatización. Así garantizamos que la salida de aire sea óptima. Además, conviene que la temperatura en verano no baje de los 26 °C, y en invierno no supere los 21 °C. Cada grado de variación puede suponer un gasto superfluo de energía de un 8-10%.
5. Desconectar los equipos que no se usen (fotocopiadoras, impresoras, etcétera.)
6. Subir y bajar por las escaleras y evitar el ascensor.
7. Informar al personal de los beneficios que reportan estas acciones a nuestro planeta.



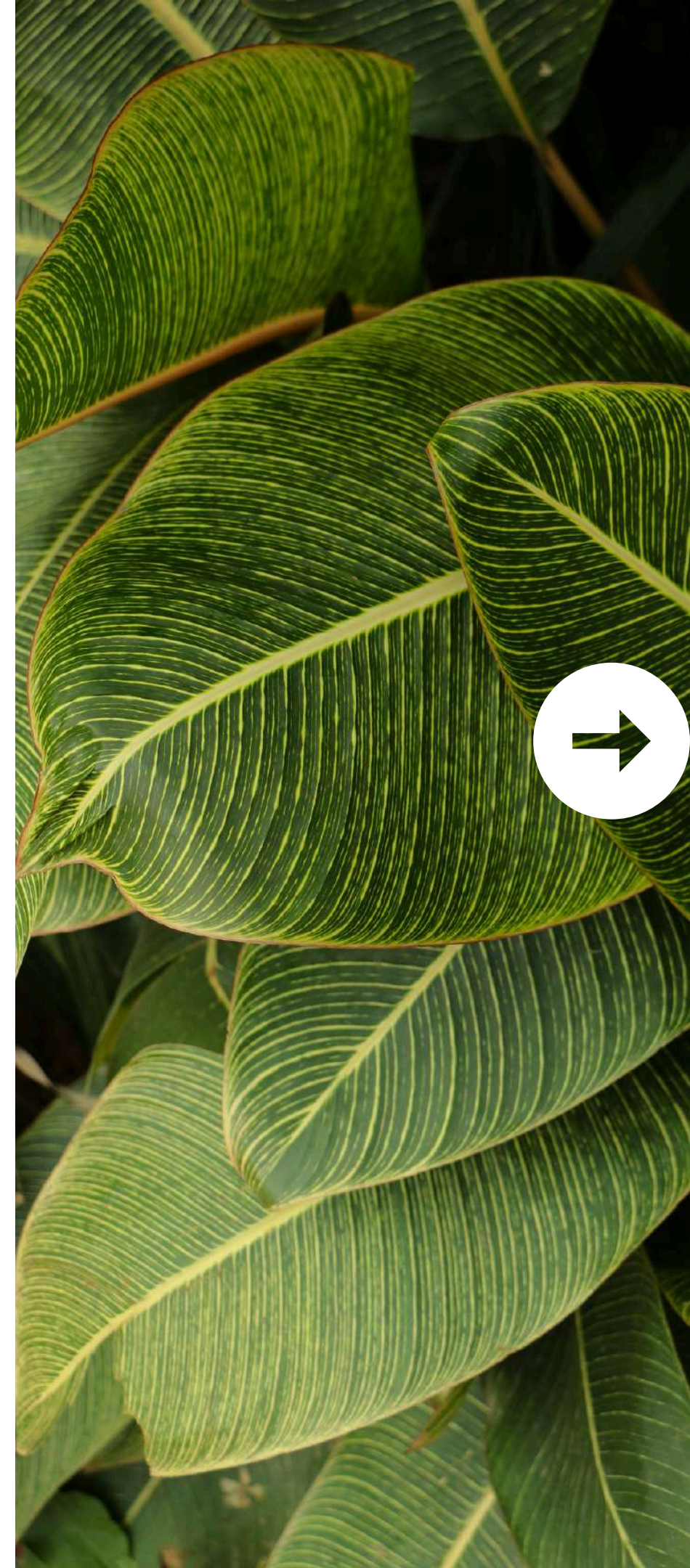
1.1 Lugar sostenible

Que nuestro edificio sea eficiente, energéticamente hablando, dependerá, en gran medida, del correcto uso que se haga de los sistemas de iluminación, climatización y de los equipos eléctricos de la oficina. Está en nuestra mano hacerlo posible. Con estas pequeñas acciones cotidianas, cualquier oficina puede convertirse en un lugar sostenible.



2. Consumo sostenible del agua

La Organización de las Naciones Unidas (ONU) alertaba en 2015 de que la Tierra tendría un déficit de agua del 40% en 2030 si no cambiaba el rumbo actual de consumo. Y es que, a pesar de los avances en el uso responsable y el saneamiento de este recurso natural, el crecimiento demográfico supone un gran reto en el que sociedad, gobiernos y empresas tienen que colaborar si se quieren obtener resultados positivos.



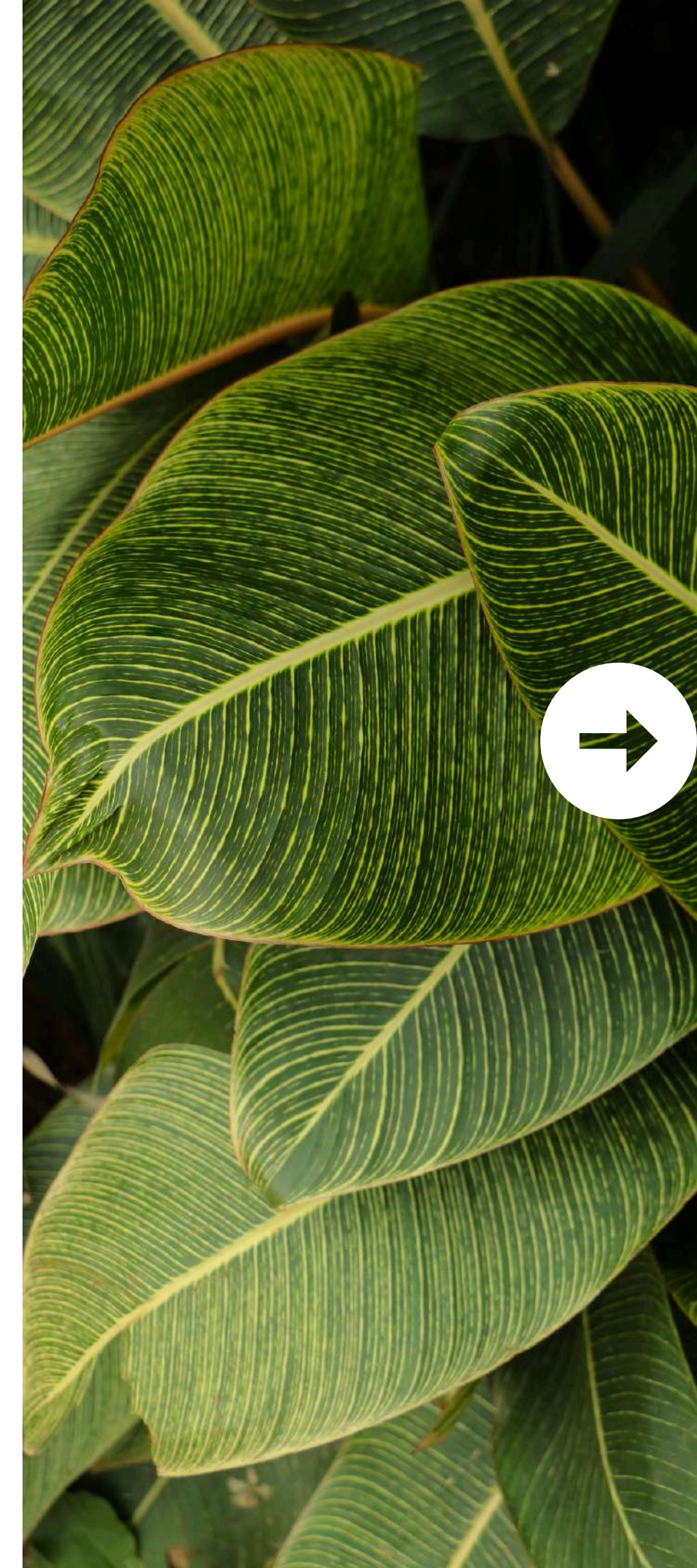
2.1 Factores que demandan una gran cantidad de agua

- Consumo humano y comercial
- Actividades agrícolas e industriales
- Producción energética
- Producción de alimentos de uso cotidiano

El agua se ve amenazada por la contaminación y el cambio climático. Es imprescindible tomar conciencia de la necesidad de gestionar de forma eficiente los recursos hídricos, garantizando su calidad y evitando su degradación para no comprometer ni poner en riesgo su disponibilidad futura.

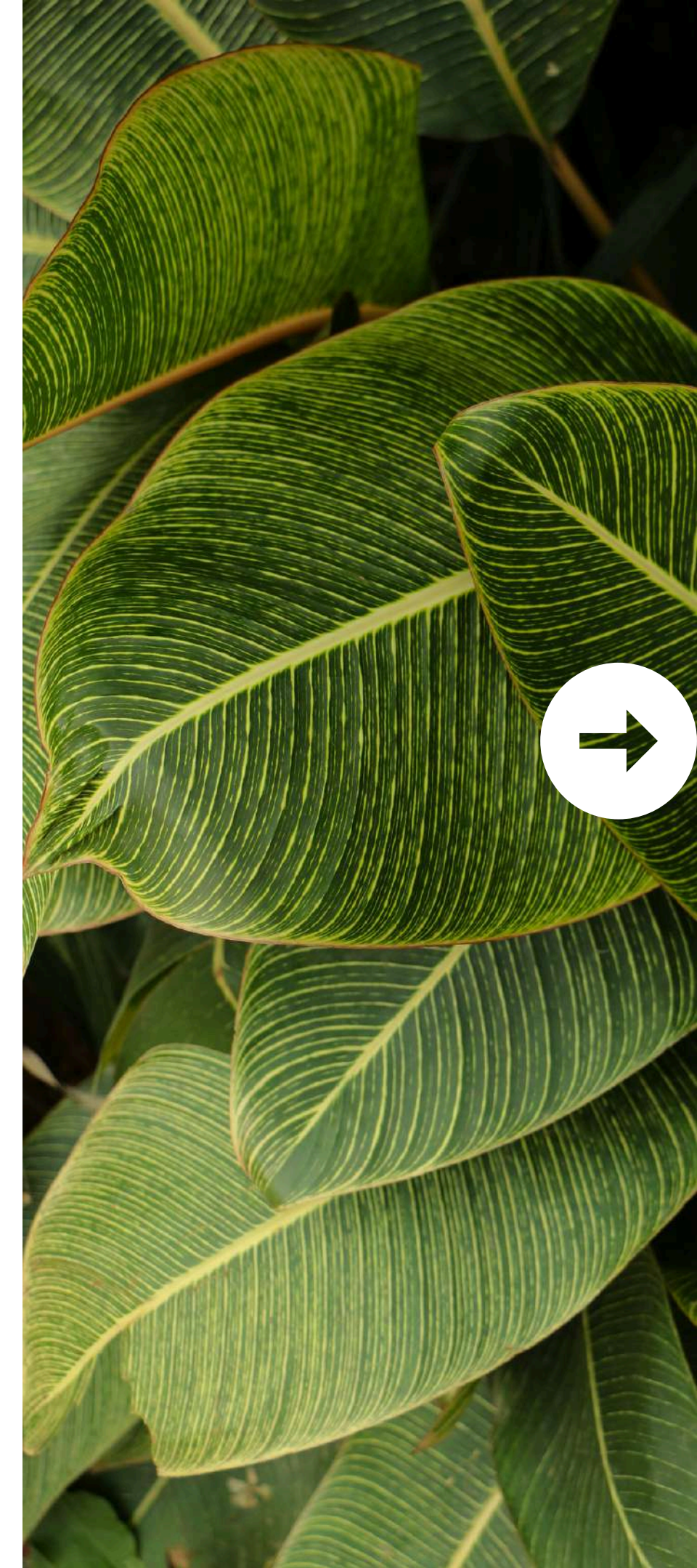
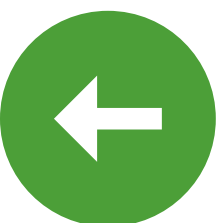
2.2 Objetivo de Desarrollo Sostenible (ODS)

La protección y el consumo sostenible del agua es uno de los pilares de los Objetivos de Desarrollo Sostenible de Naciones Unidas, con el fin de que todos los rincones del planeta tengan acceso a agua limpia, libre de contaminación y gestionada de manera responsable.



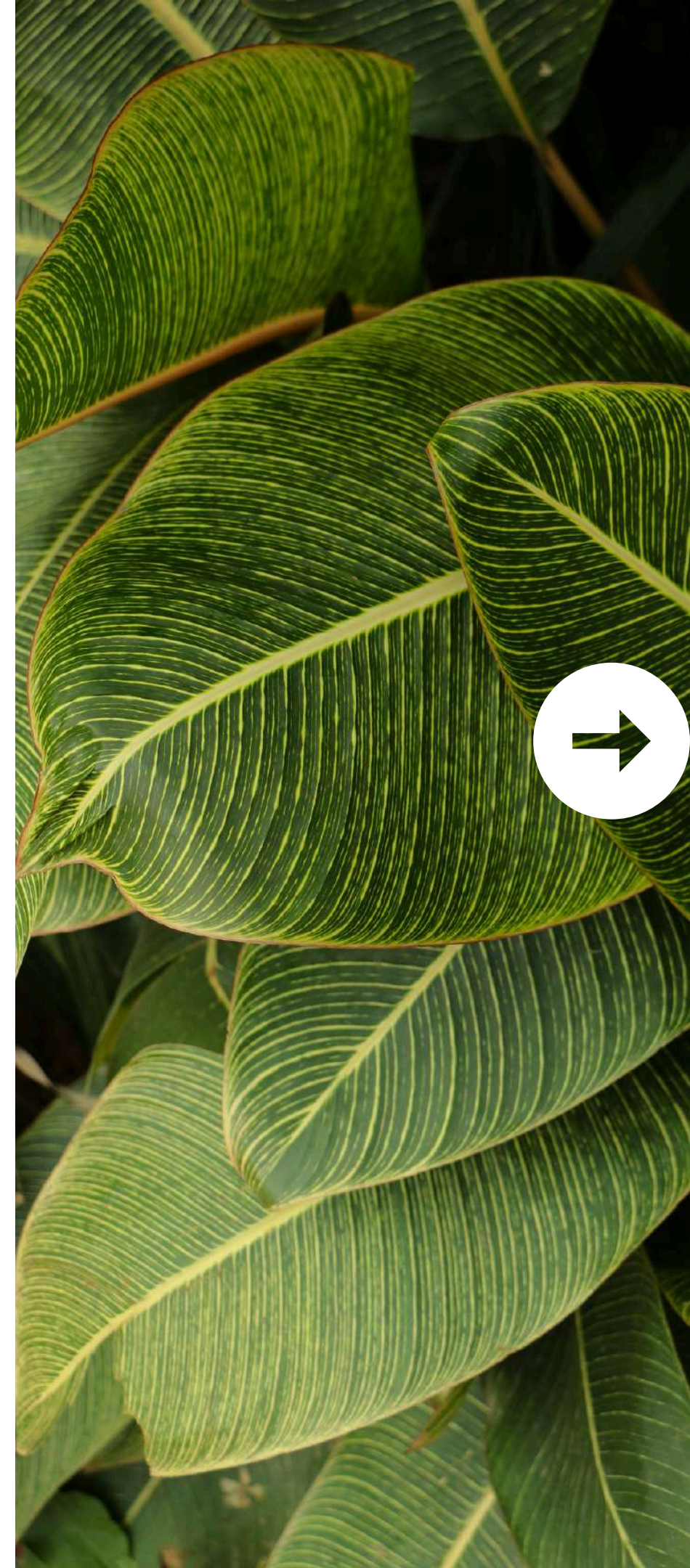
2.3 La gestión adecuada del agua

Al hablar de un recurso natural finito como es el agua, cada gota cuenta. Y en los espacios de trabajo, su gestión adecuada puede contribuir en gran medida a preservar este valioso recurso, además de cumplir una segunda misión no menos importante, la de concienciación de las propias personas trabajadoras. Y es que cuando las medidas de ahorro de agua emanan claramente desde la alta dirección, y son los mandos los primeros en aplicarlas y en predicar con el ejemplo, es mucho más sencillo que la cultura de un uso más sostenible y circular de los recursos hídricos se extienda por la organización para que luego sean las personas empleadas quienes continúen extendiéndola en su ámbito privado, este es el objetivo de las empresas con una estrategia de sostenibilidad.



2.4 Conservación del agua

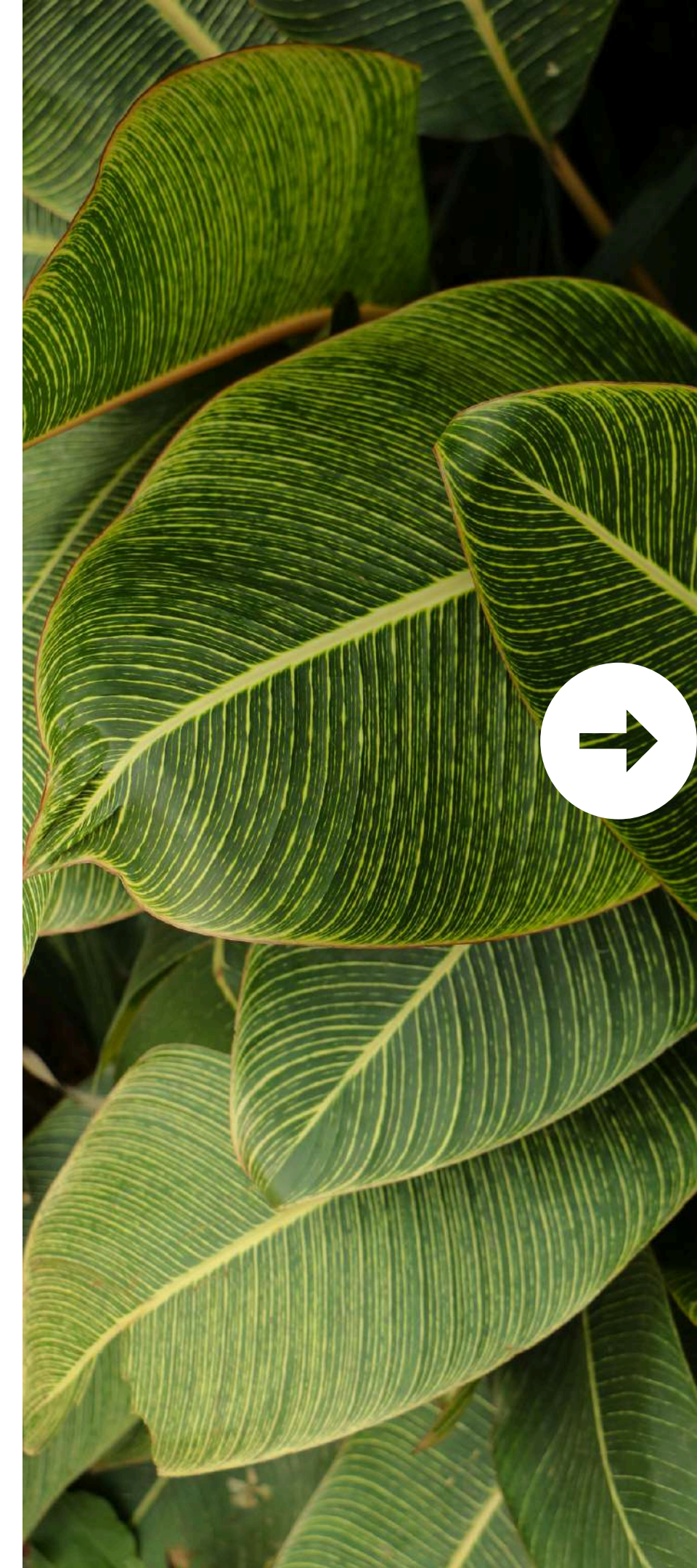
La conservación del agua es una parte esencial de las estrategias de sostenibilidad del agua. Implica preservar los recursos hídricos y promover prácticas para el uso eficiente de la misma. La conservación del agua puede lograrse reduciendo el consumo diario de la misma y promoviendo tecnologías de eficiencia hídrica. Los esfuerzos para lograr la conservación del agua pueden incluir la recogida y redirección del agua de lluvia junto a la mejora de los sistemas de riego para reducir el desperdicio de agua.



2.5 Consejos para la conservación del agua

- Cerrar los grifos si no se usan.
- Ahorro con la cisterna: en caso de tener un sistema de doble descarga, tenemos que pulsar el botón de usos menores que consume únicamente 3 litros, es decir, hasta la mitad de lo normal de 6 litros.
- Vigilar las fugas y advertir al equipo de mantenimiento en caso de identificarlas: una fuga en un grifo puede llegar a malgastar hasta 40 litros de agua al día.
- No tirar por el inodoro productos para la higiene o restos de comida.

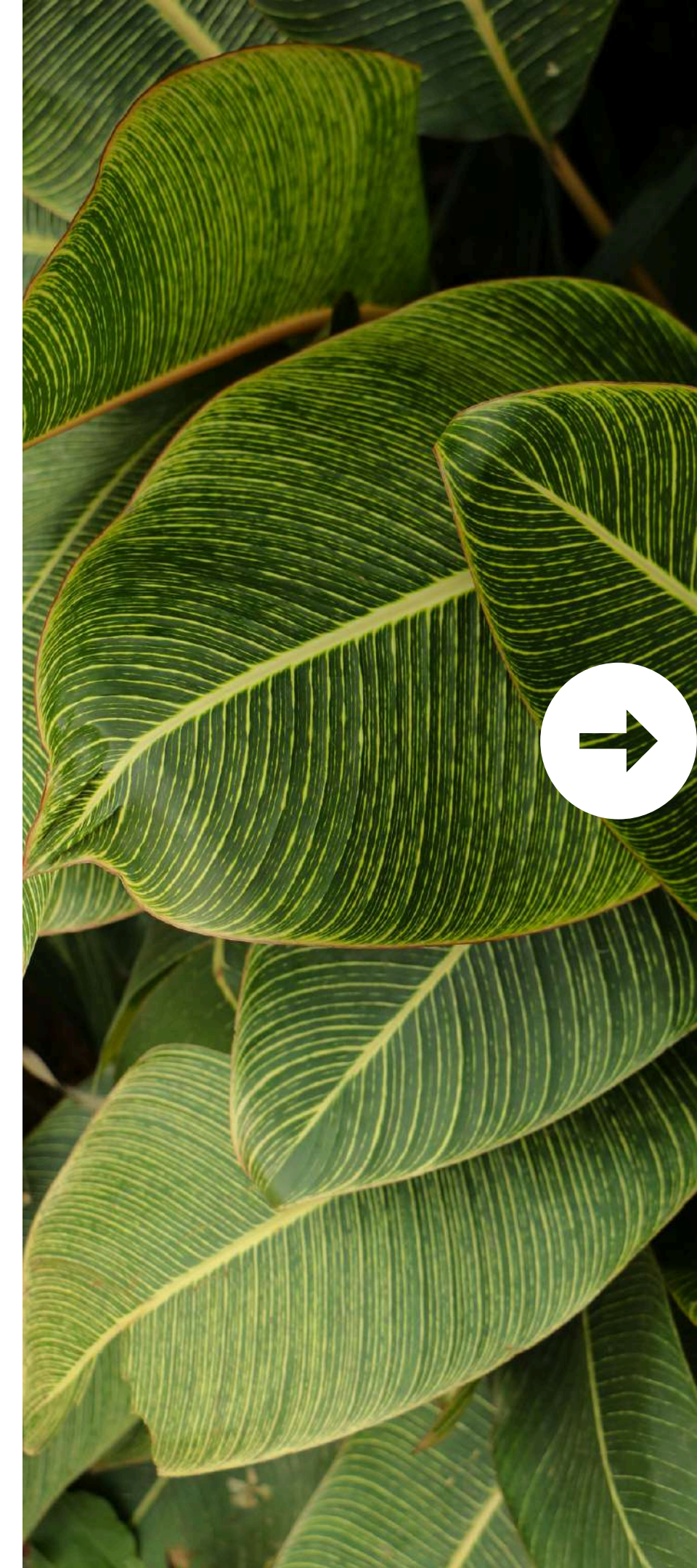
Si conseguimos realizar un consumo más responsable del agua desde nuestro puesto de trabajo, conseguimos un efecto positivo para el planeta



3. Gestión de los residuos

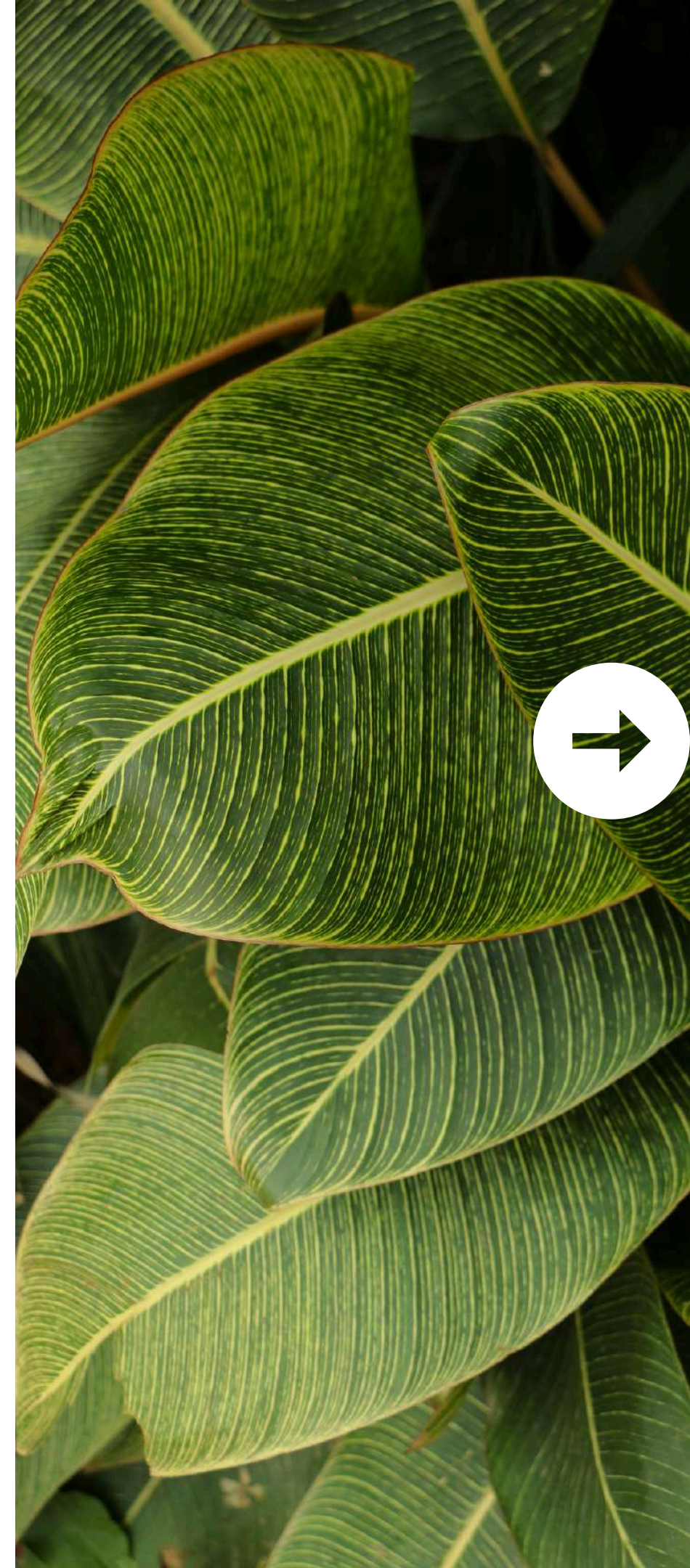
Convivimos diariamente con plásticos, envases, basura y toneladas de papel; de ahí que se haya convertido en fundamental el reciclar de manera responsable si queremos mantener a salvo nuestro planeta. El reciclaje favorece la reducción de la contaminación, nos ayuda a preservar los recursos naturales, fomenta la creación de puestos de trabajo y mejora nuestra calidad de vida.

Teniendo en cuenta que pasamos gran parte del día en el trabajo, tanto la empresa como la plantilla deben adoptar una actitud responsable frente al reciclaje, implementando medidas sencillas que permitan que el lugar de trabajo se convierta en un espacio más eficiente y respetuoso con el medio ambiente.



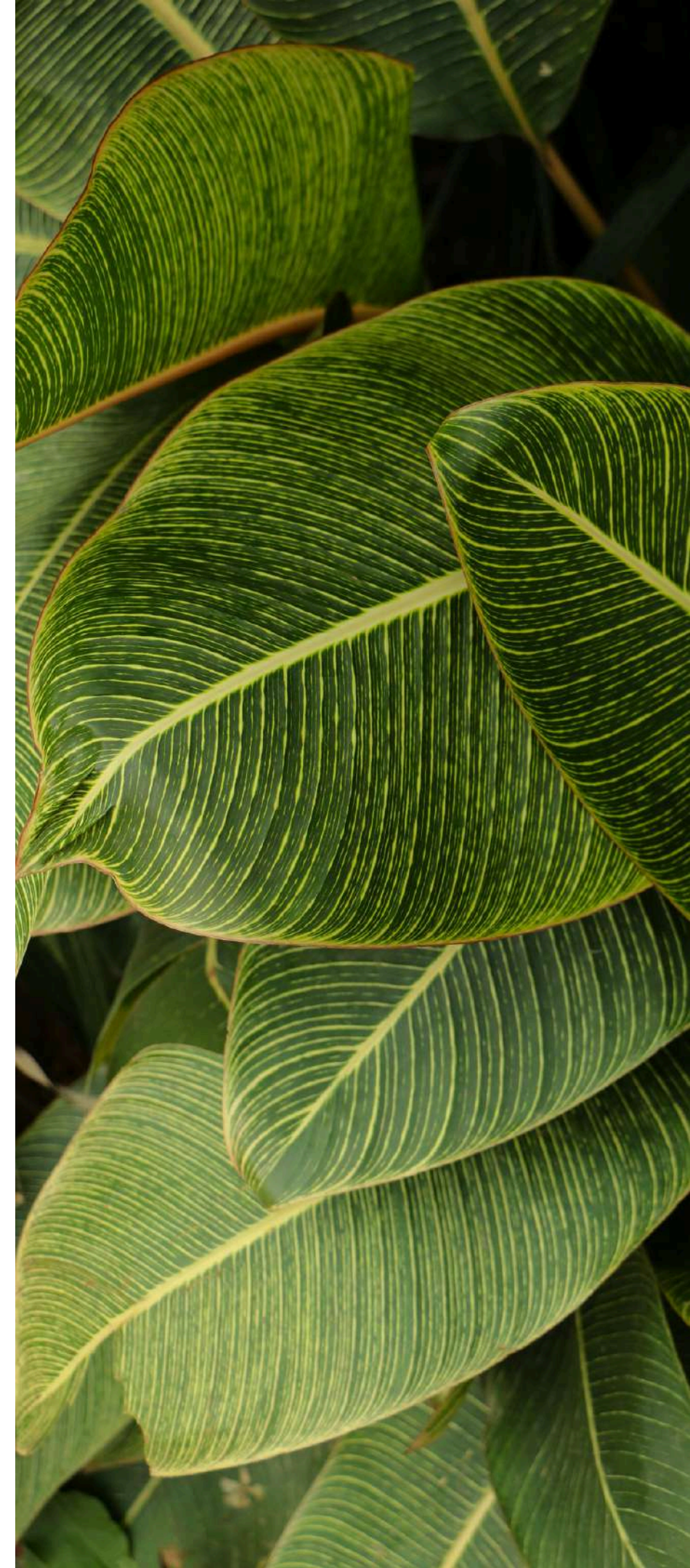
3.1 Medidas que ayudan al medio ambiente

- Utiliza papeleras o contenedores donde poder separar los distintos tipos de residuos. En el caso de que tu empresa no cuente aún con estas facilidades puedes hacer la sugerencia al departamento de compras o servicios generales.
- Habitualmente en todos los trabajos, más aún en los trabajos de oficina, se consume muchísimo papel, muchas veces de forma innecesaria. Para evitarlo recuerda siempre que puedas mandar avisos vía electrónica, reutilizar el mismo como borrador, o imprimir a doble cara y a blanco y negro cuando sea posible.



3.1 Medidas que ayudan al medio ambiente

- Identifica dónde está el punto limpio más cercano a tu lugar de trabajo, para periódicamente poder llevar las pilas consumidas, bombillas o toners de impresoras, en el caso de que no haya ninguna persona que tenga como tal asignada esta tarea en tu empresa.
- Utiliza papel reciclado siempre que sea posible.
- En las comidas utiliza siempre tupperes, tazas, botellas y envases reutilizables con el objetivo de generar la mínima cantidad de residuos.
- Una de las soluciones más eficaces para reducir el impacto negativo en el medio ambiente es la digitalización de documentos, que reduce el consumo de papel en la empresa.



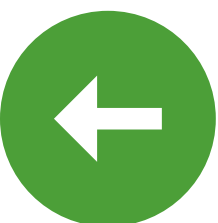
Movilidad sostenible



Movilidad sostenible

Las emisiones de CO2 a la atmósfera son un grave problema en los pueblos y ciudades por lo que se ven obligadas a sufrir restricciones de circulación cuando los niveles de contaminación superan los límites.

En la actualidad, 8 de cada 10 personas trabajadoras se desplaza en su propio vehículo de casa al trabajo y generalmente lo hacen solas. Aunque las conexiones en transporte público son cada vez mejores, las personas usuarias echan en falta mejores políticas que apoyen la movilidad sostenible por parte de gobiernos e instituciones.



Movilidad sostenible

Pero mientras, ya hay empresas que impulsadas por su departamento de Responsabilidad Social Corporativa (RSC) están apostando por concienciar a las personas empleadas de sus empresas para que elijan moverse de forma sostenible e implantar medidas internas. Muchas incluso no lo enfocan como una política más de su RSC, si no como parte de su identidad de marca.

Más allá de cómo acuden a sus oficinas, estas empresas han conseguido orquestar un método de trabajo que favorece el teletrabajo responsable, el uso de vehículos compartidos y jornadas continuas.



1. Concienciación y valores

Aunque las empresas tengan una excelente política de apoyo a la movilidad sostenible es la persona empleada quien finalmente toma la decisión final de cómo acudir a su lugar de trabajo. Lo que sí resulta determinante si queremos que éstas modifiquen sus hábitos es, por un lado, hacer campañas de concienciación, y por otro, empezar a instaurar planes de racionalización de desplazamientos que deben realizar las personas trabajadoras a lo largo de sus jornadas laborales. Por ejemplo:



1.1. Teletrabajo

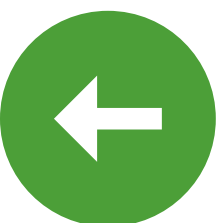
Es una de las medidas más ventajosas ya que gracias a esta opción las empresas reducen los tiempos de desplazamiento de las personas empleadas evitando más emisiones de CO2 a la atmósfera y acumulación de tráfico en horas punta.

En aquellos equipos de trabajo donde la ubicación es irrelevante para la ejecución de los proyectos, y gracias al avance de las comunicaciones, el teletrabajo además de aportar mayor libertad, está comprobado que fomenta la productividad.



1.1.1. Videoconferencias

Las nuevas tecnologías permiten que las oficinas mantengan su nivel de servicios sin necesitar los desplazamientos de sus equipos de trabajo. Gracias a las videoconferencias las personas empleadas no necesitan desplazarse lo que implica menor contaminación y menores gastos de empresa.



1.2. Transporte público

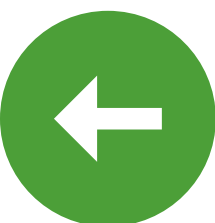
1.2.1. Abono transportes

Pero el teletrabajo no es siempre una opción viable para todas las empresas, y por ello algunas compañías han empezado a ofrecer menos plazas de garaje e incluir como parte de la remuneración un abono de transporte público.

Son estas empresas las que trabajan por fomentar la colaboración con los distintos entes regionales y locales de transporte para facilitar acuerdos que beneficien a todas las partes implicadas.

1.2.2. Flota de autobuses

Grandes compañías y complejos empresariales destinan autobuses para el traslado de sus personas trabajadoras a los diferentes centros de trabajo.

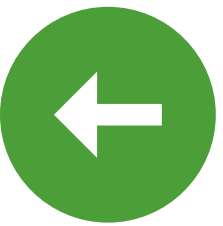


1.3. Transporte en Coche

1.3.1. Flota de vehículos eléctricos o a gas

Las fábricas de coches ya están haciendo una fuerte apuesta por sacar al mercado modelos que dejen de consumir petróleo apostando por el desarrollo de vehículos a gas y vehículos eléctricos.

Según la normativa europea el diésel tiene los días contados y la gasolina le sigue de cerca. Por ello las grandes ciudades ya han puesto en marcha iniciativas como la plataforma Live en Barcelona, un ejemplo de colaboración pública-privada para reducir los niveles de contaminación en las ciudades, iniciando con los transportes públicos y trasladándolo a la producción industrial.



1.3. Transporte en Coche

1.3.2. Gestión del coche compartido

Compartir el coche con compañeros/as de trabajo puede ser una medida muy valiosa que puede reducir notablemente la contaminación. Para organizar y llevar a cabo acciones como esta se puede:

- Coordinar y formar un equipo que se encargue de gestionar el servicio de coche compartido.
- Crear un fichero de coche compartido con los datos de las personas trabajadoras interesadas en utilizar esta opción.



1.3. Transporte en Coche

1.3.2. Gestión del coche compartido

- Establecer incentivos económicos para los/as usuarios/as de coche compartido (ayudas en el pago de combustible, otros bonos descuento, etc.).
- Establecer un programa de “vuelta a casa” garantizada que asegure a los/as trabajadores/as el retorno al domicilio en caso de problemas con el coche compartido.

Seguro que en tu empresa alguna de estas iniciativas puede tener cabida, pero como individuo recuerda que también está en tu mano elegir modos de desplazamientos que ayuden a frenar el cambio climático.



1.4. Transporte sostenible

1.4.1. Desplazamientos a pie

Para fomentar los desplazamientos a pie es imprescindible garantizar unos itinerarios seguros y cómodos con aceras anchas, pavimentadas, iluminadas, etc. También es importante el cumplimiento de las normas y criterios para facilitar la accesibilidad a las personas con movilidad reducida.



1.4. Transporte sostenible

1.4.2. Bicicletas, monociclos, patinetes...

En el norte de Europa la bici es el medio de transporte estrella entre las personas ciudadanas para desplazarse a sus puestos de trabajo. Siguiendo el ejemplo ya son muchas las empresas que bonifican a su plantilla por elegir la bici como medio de transporte, facilitándoles zona donde aparcarla e incluso el uso de vestuarios. Para fomentar su uso se puede:

- Instalar aparcamientos de bicicletas seguros y a cubierto.
- Instalación de vestuarios y duchas.
- Proporcionar información sobre las recomendaciones básicas para la realización de trayectos en bicicleta más accesibles y seguros.



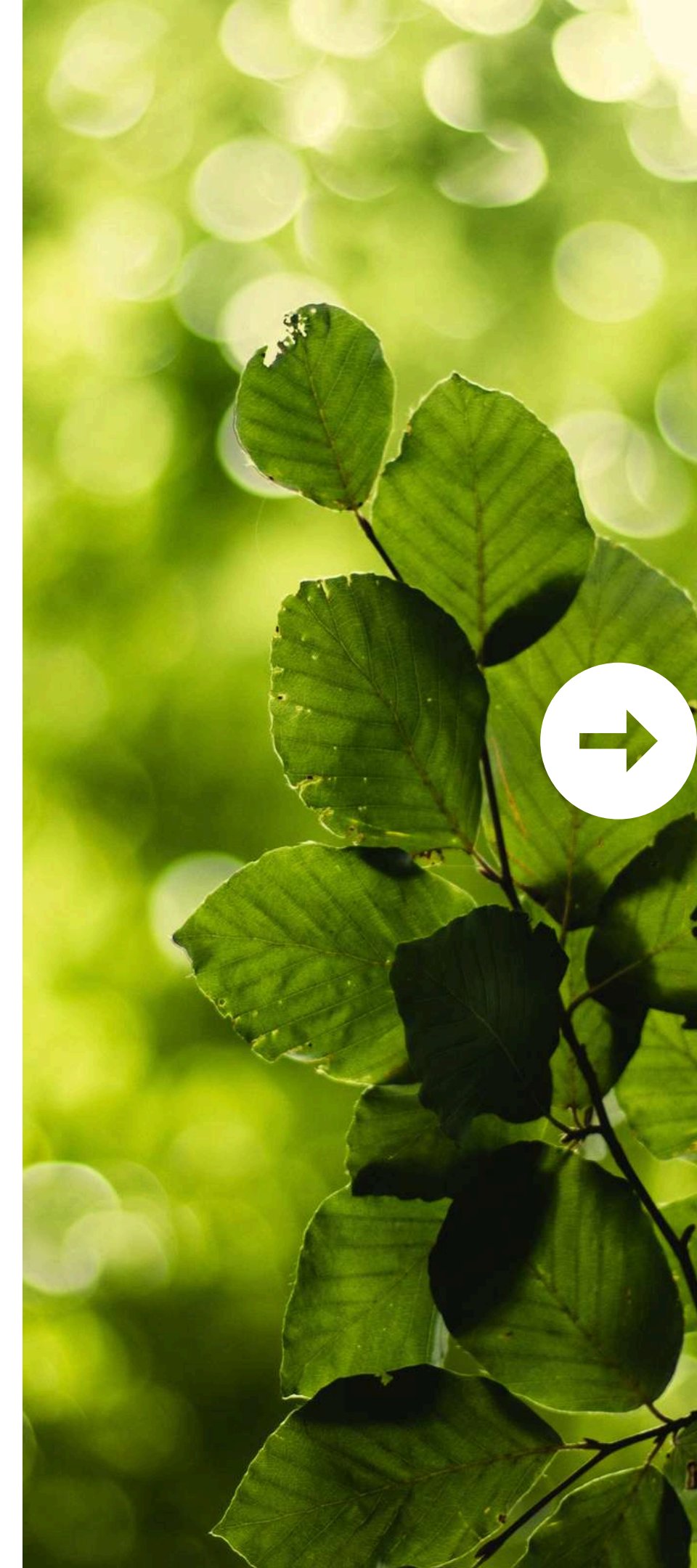
Competencias verdes



Competencias verdes

El marco europeo de competencias verdes GreenComp (competencias verdes) responde a la creciente necesidad de que las personas mejoren y desarrollen los conocimientos, las capacidades y las actitudes para vivir, trabajar y actuar de manera sostenible.

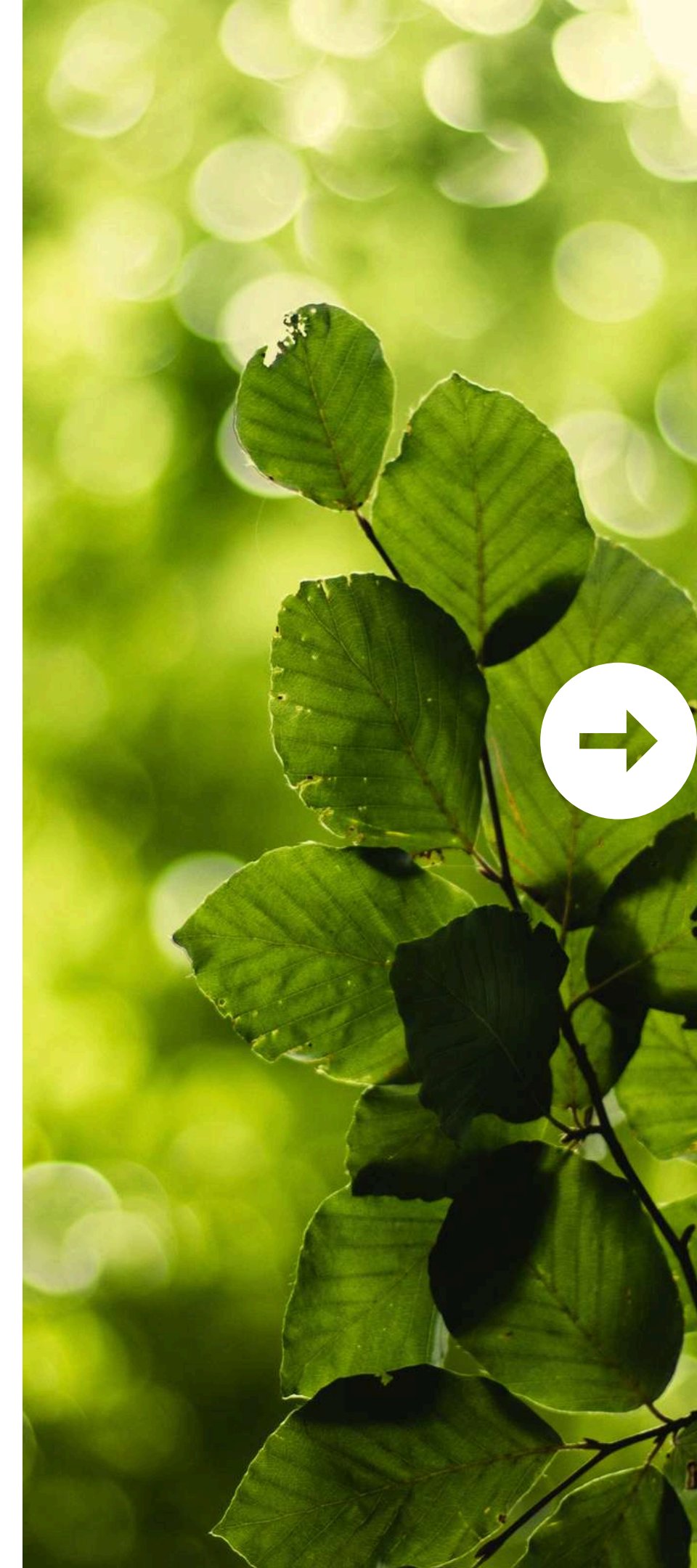
El objetivo de GreenComp es fomentar una mentalidad de sostenibilidad que ayude a los usuarios a desarrollar los conocimientos, las capacidades y las actitudes para pensar, planificar y actuar con empatía, responsabilidad y cuidado de nuestro planeta.



1. Encarnar valores de sostenibilidad

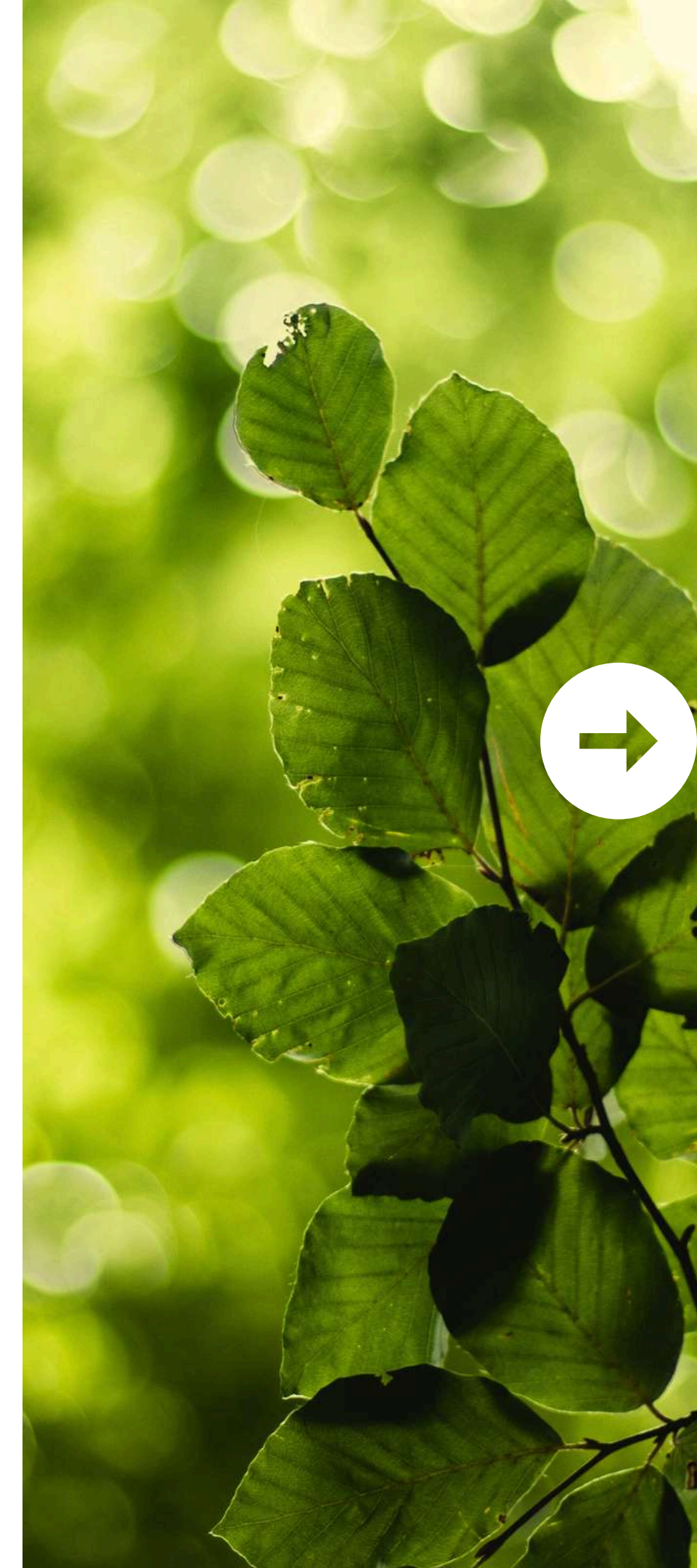
1.1 Apreciación de la sostenibilidad

Reflexionar sobre los valores personales; identificar y explicar cómo varían los valores entre las personas y a lo largo del tiempo, evaluando de forma crítica su alineación con los valores de sostenibilidad.



Conocimientos, capacidades y actitudes

Conocimientos	Conoce las principales opiniones sobre la sostenibilidad: antropocentrismo (centrado en el ser humano), tecnocentrismo (soluciones tecnológicas a los problemas ecológicos) y ecocentrismo (centrado en la naturaleza), y cómo influyen en las hipótesis y los argumentos.
Capacidades	Puede expresar con claridad y negociar valores, principios y objetivos de sostenibilidad, reconociendo al mismo tiempo los diferentes puntos de vista.
Actitudes	Tiende a actuar en consonancia con los valores y principios en favor de la sostenibilidad.

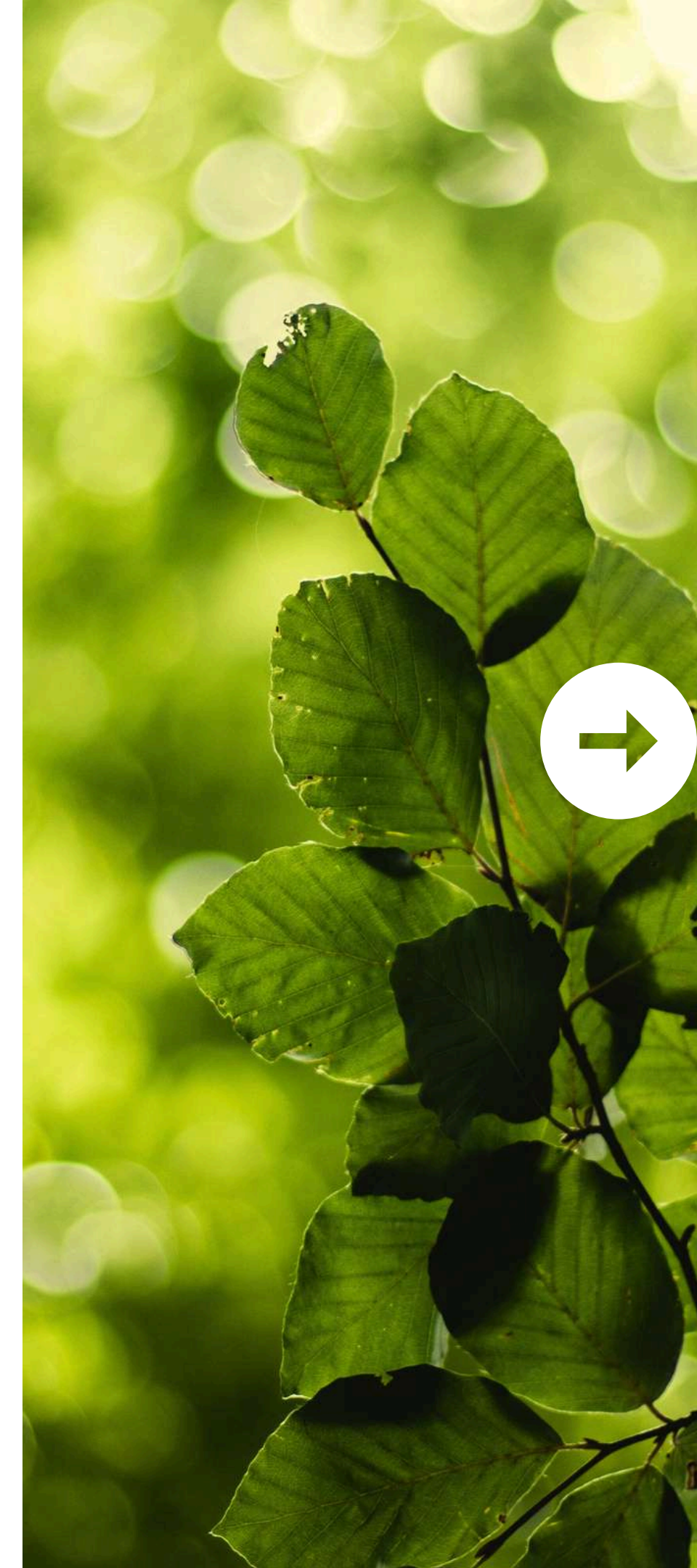


1.2. Respaldo a la ecuanimidad

Apoyar la equidad y la justicia para las generaciones actuales y futuras y aprender de generaciones anteriores para la sostenibilidad.

Conocimientos, capacidades y actitudes


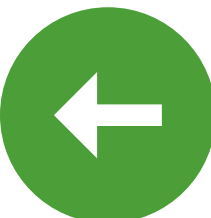
Conocimientos	Sabe que los conceptos éticos y la justicia para las generaciones actuales y futuras están relacionados con la protección de la naturaleza.
Capacidades	Puede aplicar la equidad y la justicia para las generaciones actuales y futuras como criterios para la conservación del medio ambiente y el uso de los recursos naturales.
Actitudes	Se compromete a respetar los intereses de las generaciones futuras.



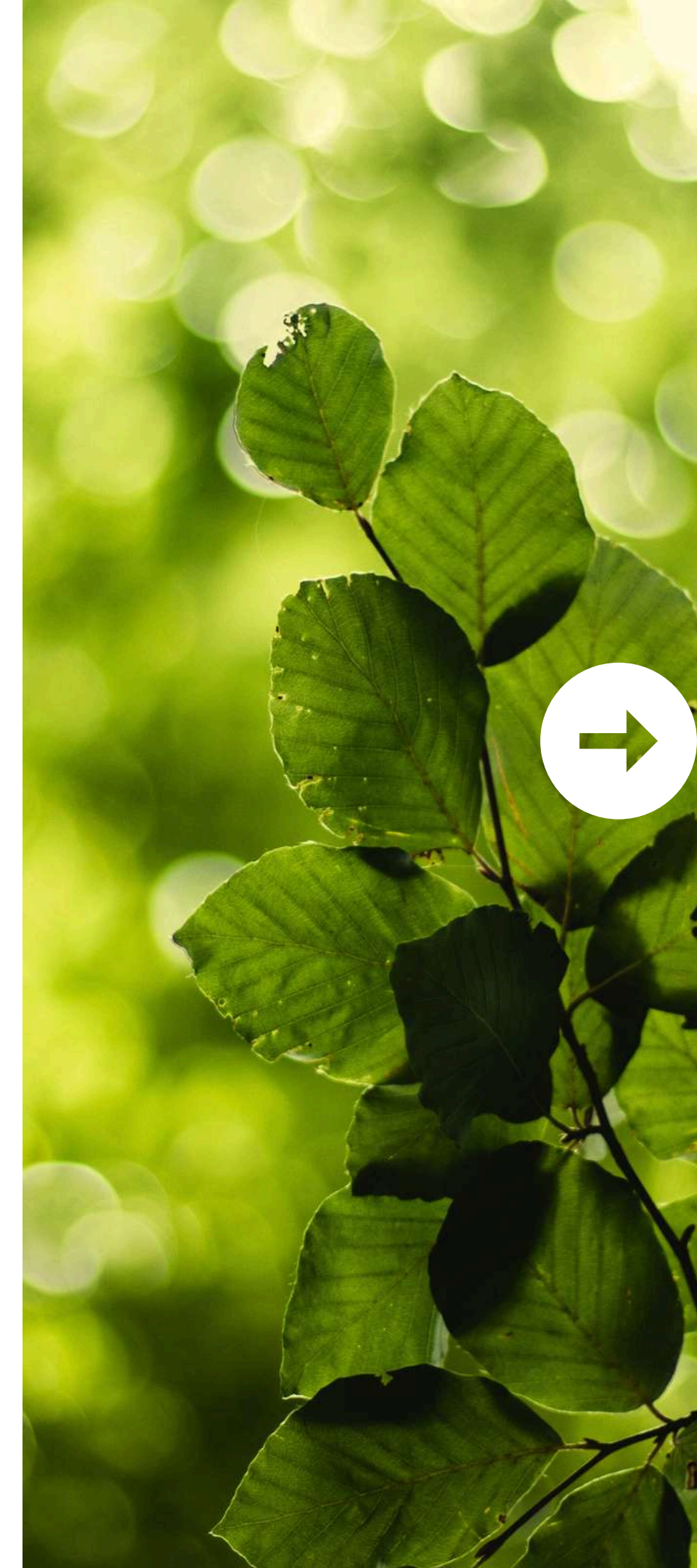
1.3. Promoción de la naturaleza

Reconocer que los seres humanos forman parte de la naturaleza y respetar las necesidades y los derechos de otras especies y de la propia naturaleza con el fin de restaurar y regenerar ecosistemas sanos y resilientes.

Conocimientos, capacidades y actitudes



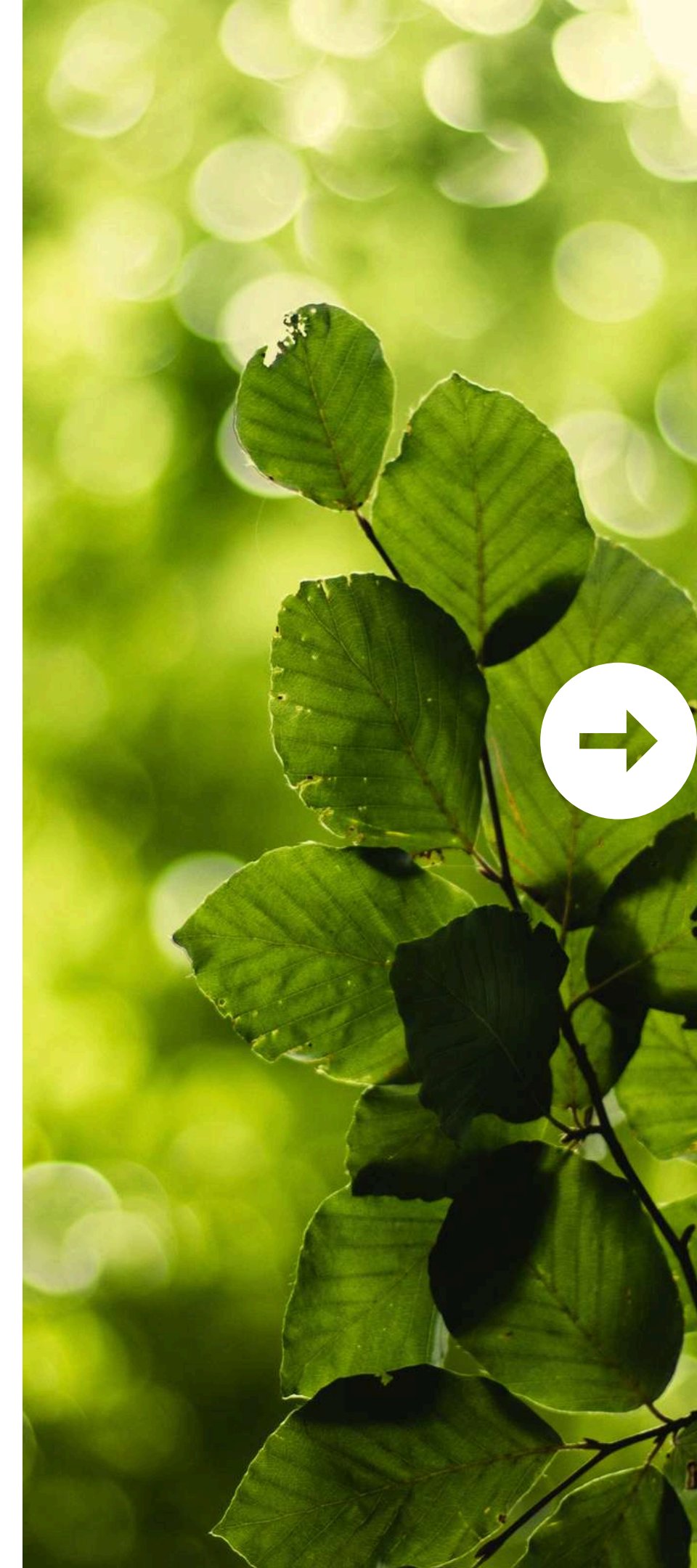
Conocimientos	Sabe que nuestro bienestar, nuestra salud y nuestra seguridad dependen del bienestar de la naturaleza.
Capacidades	Puede evaluar su propio efecto en la naturaleza y considerar su protección como una tarea esencial para cada persona.
Actitudes	Se preocupa por la existencia de una relación armoniosa entre la naturaleza y los seres humanos.



2. Abordar la complejidad de la sostenibilidad

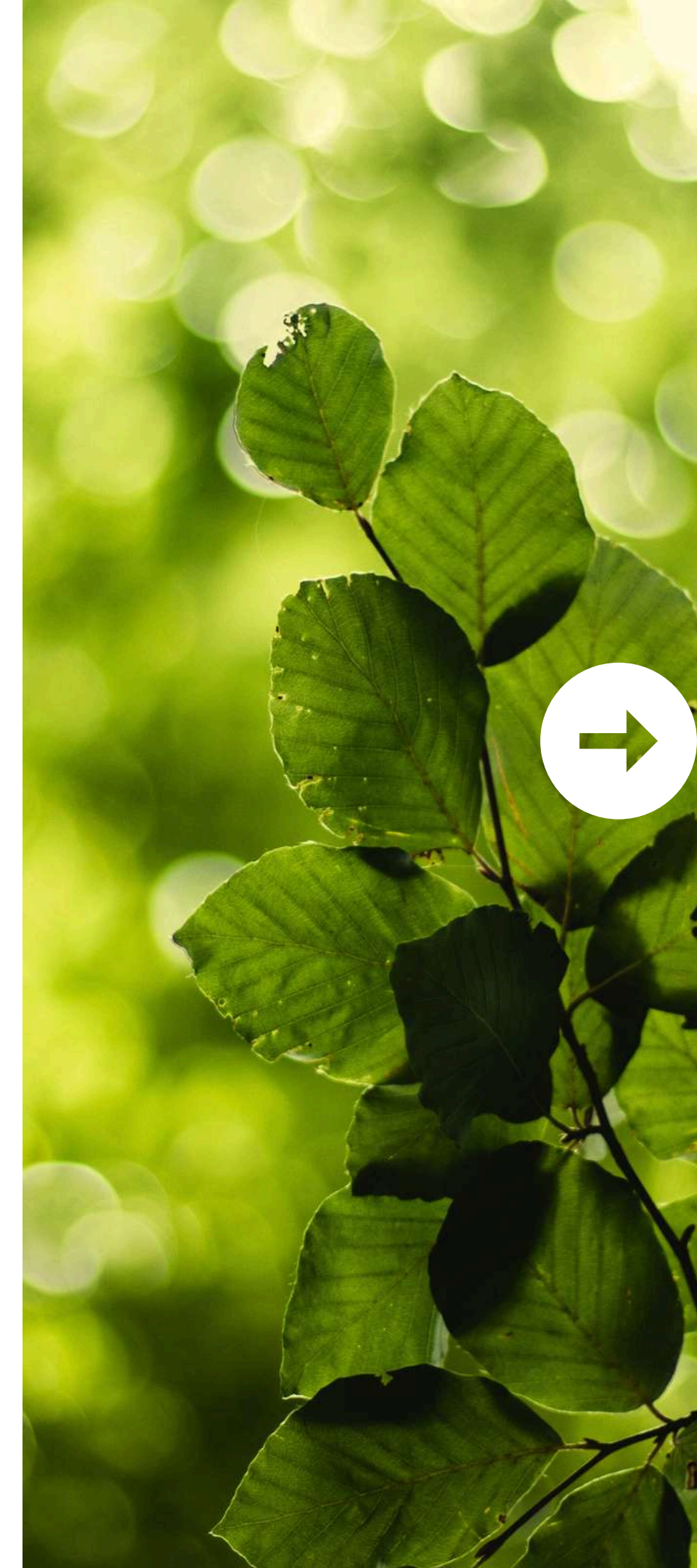
2.1 Pensamiento sistémico

Reflexionar sobre los valores personales; identificar y explicar cómo varían los valores entre las personas y a lo largo del tiempo, evaluando de forma crítica su alineación con los valores de sostenibilidad.



Conocimientos, capacidades y actitudes

Conocimientos	Sabe que toda acción humana tiene repercusiones medioambientales, sociales, culturales y económicas.
Capacidades	Puede describir la sostenibilidad como un concepto holístico que incluye cuestiones medioambientales, económicas, sociales y culturales.
Actitudes	Manifiesta su preocupación por las repercusiones a corto y largo plazo de las acciones personales en otras personas y en el planeta.

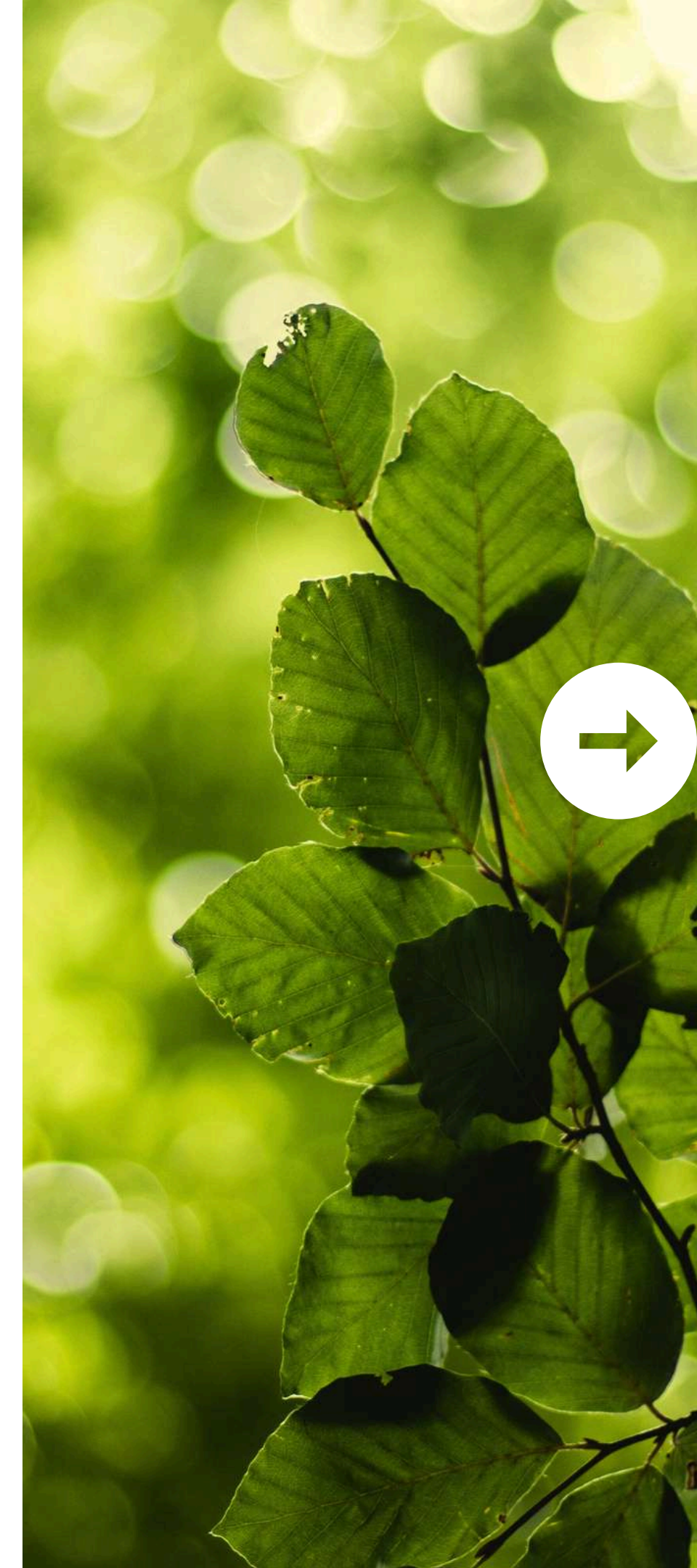


2.2. Pensamiento crítico

Evaluar la información y los argumentos, identificar supuestos, cuestionar el statu quo y reflexionar sobre cómo influyen los contextos personales, sociales y culturales en el pensamiento y las conclusiones.

Conocimientos, capacidades y actitudes

Conocimientos	Es consciente de que las declaraciones sobre sostenibilidad sin pruebas sólidas a menudo son simples estrategias de comunicación, también conocidas como blanqueo ecológico.
Capacidades	Puede analizar y evaluar argumentos, ideas, acciones y supuestos para determinar si están en consonancia con las pruebas y los valores en términos de sostenibilidad.
Actitudes	Confía en la ciencia incluso cuando no posee algunos de los conocimientos necesarios para comprender afirmaciones científicas.

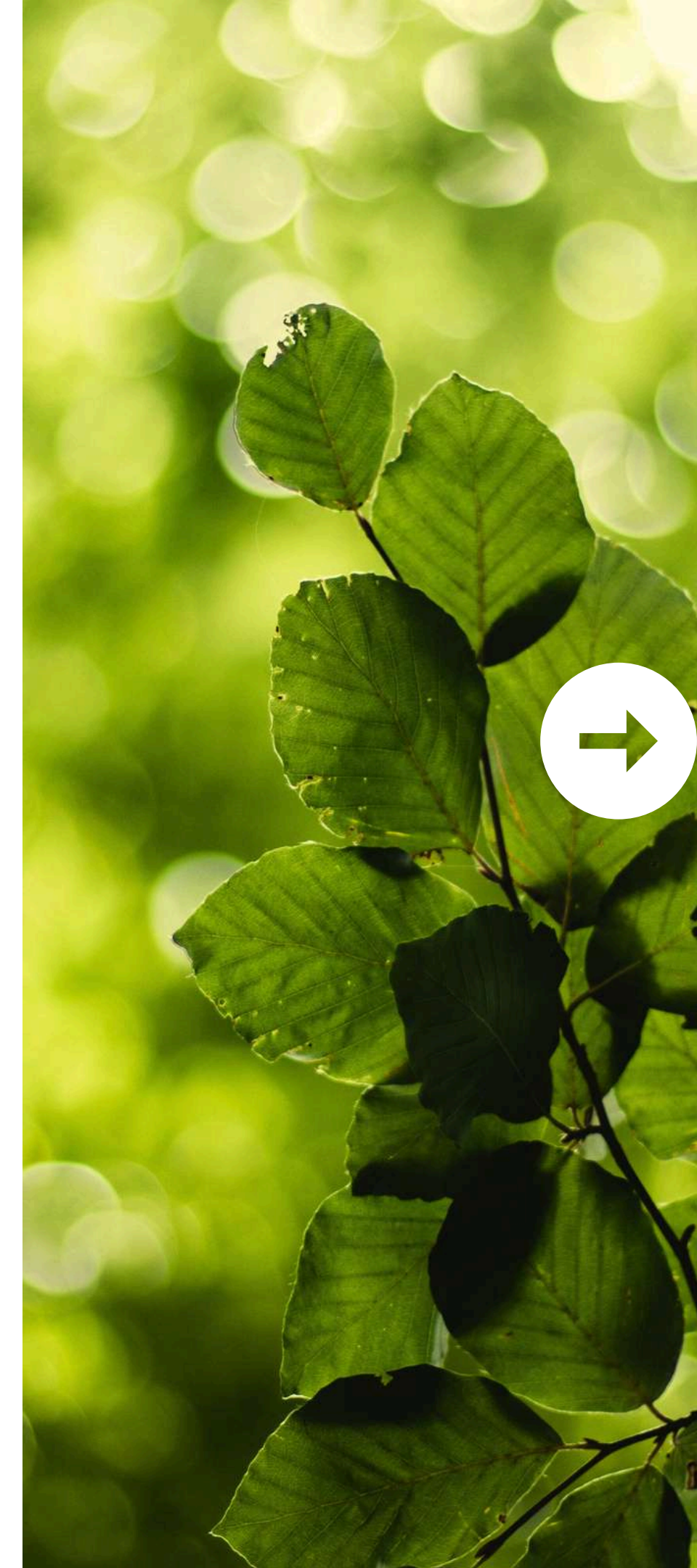


2.3. Contextualización de problemas

Formular los retos actuales o potenciales como un problema de sostenibilidad en términos de dificultad, personas implicadas, tiempo y ámbito geográfico, con el fin de identificar enfoques adecuados para anticipar y prevenir los problemas, así como para mitigar los ya existentes y adaptarse a ellos.

Conocimientos, capacidades y actitudes

Conocimientos	Sabe que para identificar medidas justas e inclusivas es necesario analizar los problemas de sostenibilidad desde las perspectivas de las distintas partes interesadas.
Capacidades	Puede establecer un enfoque multidisciplinario a la contextualización de desafíos de sostenibilidad actuales y potenciales.
Actitudes	Escucha de forma activa y muestra empatía cuando colabora con otras personas para contextualizar los problemas de sostenibilidad actuales y potenciales.

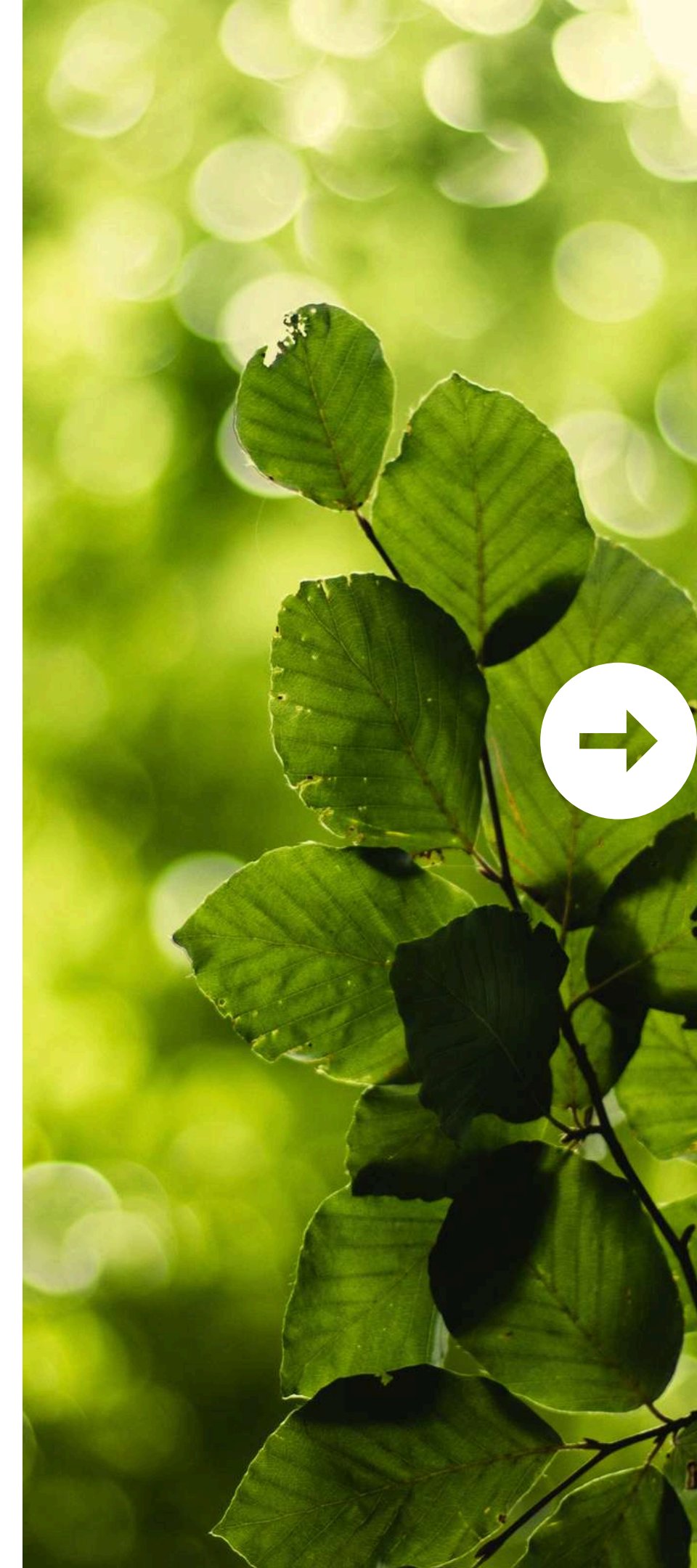


3. Prever futuros sostenibles

3.1. Capacidad de proyecciones de futuro

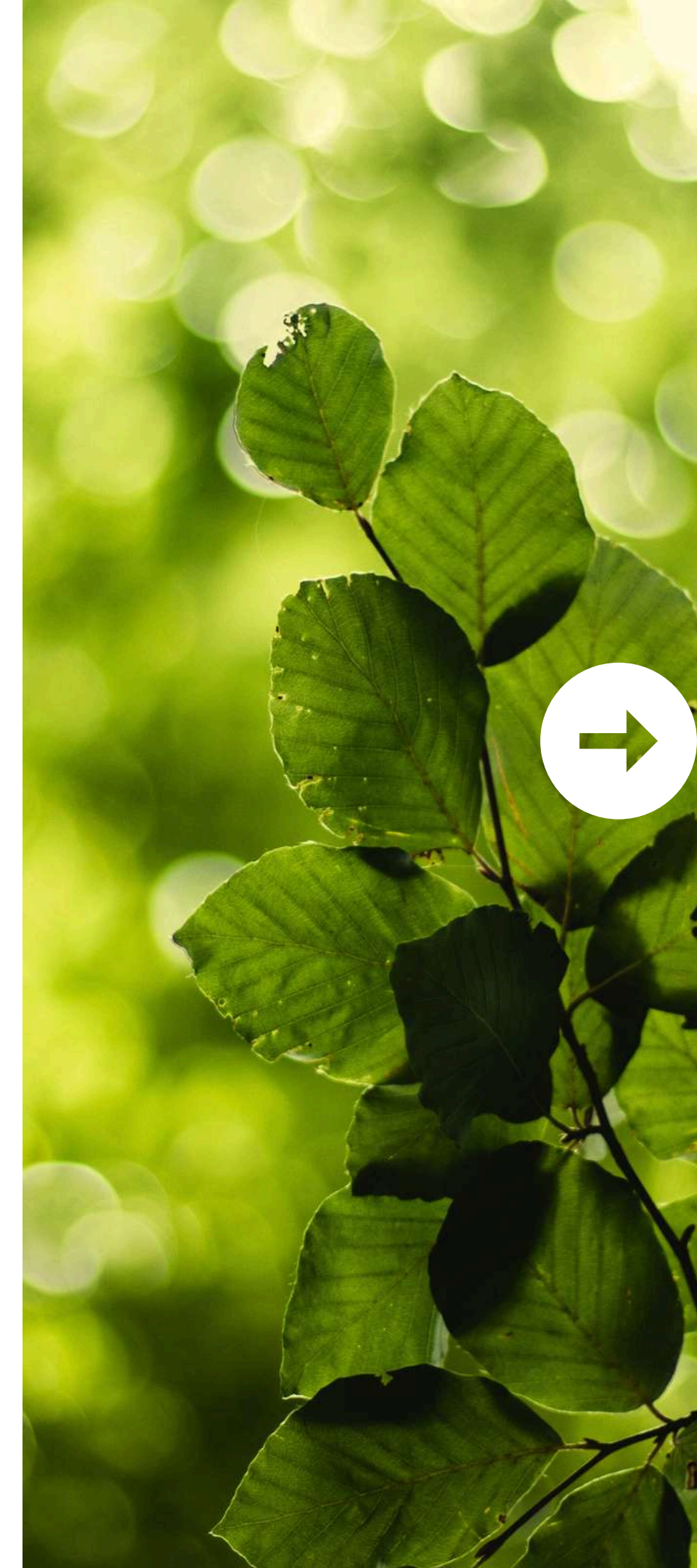


Proyectar futuros sostenibles alternativos imaginando y desarrollando escenarios alternativos e identificando los pasos necesarios para lograr un futuro sostenible preferible.



Conocimientos, capacidades y actitudes

Conocimientos	Conoce la diferencia entre los futuros previstos, preferibles y alternativos para los escenarios de sostenibilidad
Capacidades	Puede visualizar futuros alternativos para la sostenibilidad que están basados en la ciencia, la creatividad y los valores para la sostenibilidad.
Actitudes	Es consciente de que las consecuencias previstas para las personas y las comunidades pueden influir en las preferencias por determinados escenarios sobre otros.

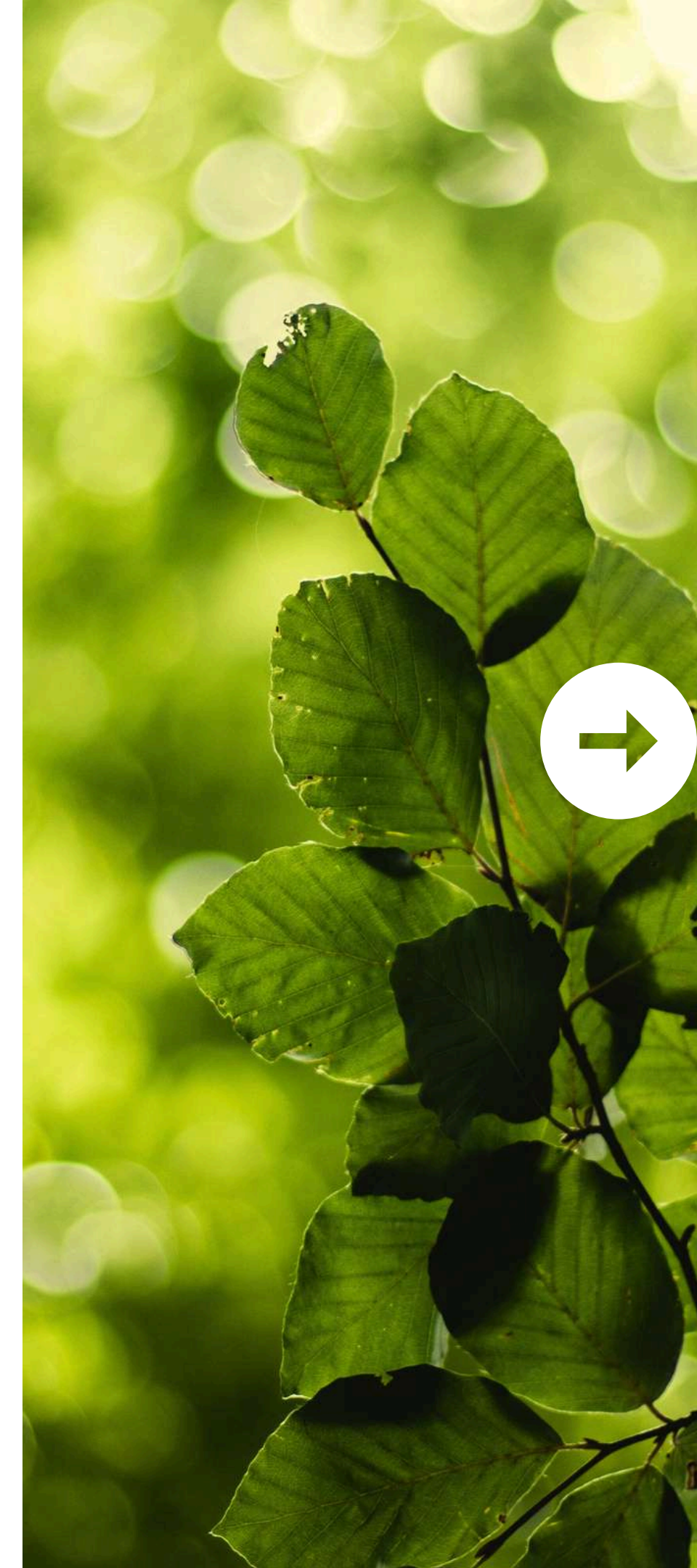


3.2 Adaptabilidad

Gestionar las transiciones y los desafíos en situaciones de sostenibilidad complejas y tomar decisiones relacionadas con el futuro ante la incertidumbre, la ambigüedad y el riesgo.

Conocimientos, capacidades y actitudes

Conocimientos	Sabe que las acciones humanas pueden suscitar consecuencias impredecibles, inciertas y complejas para el medio ambiente.
Capacidades	Puede tener en cuenta las circunstancias locales al abordar cuestiones y oportunidades relativas a la sostenibilidad.
Actitudes	Muestra disposición para abandonar prácticas insostenibles y probar soluciones alternativas.

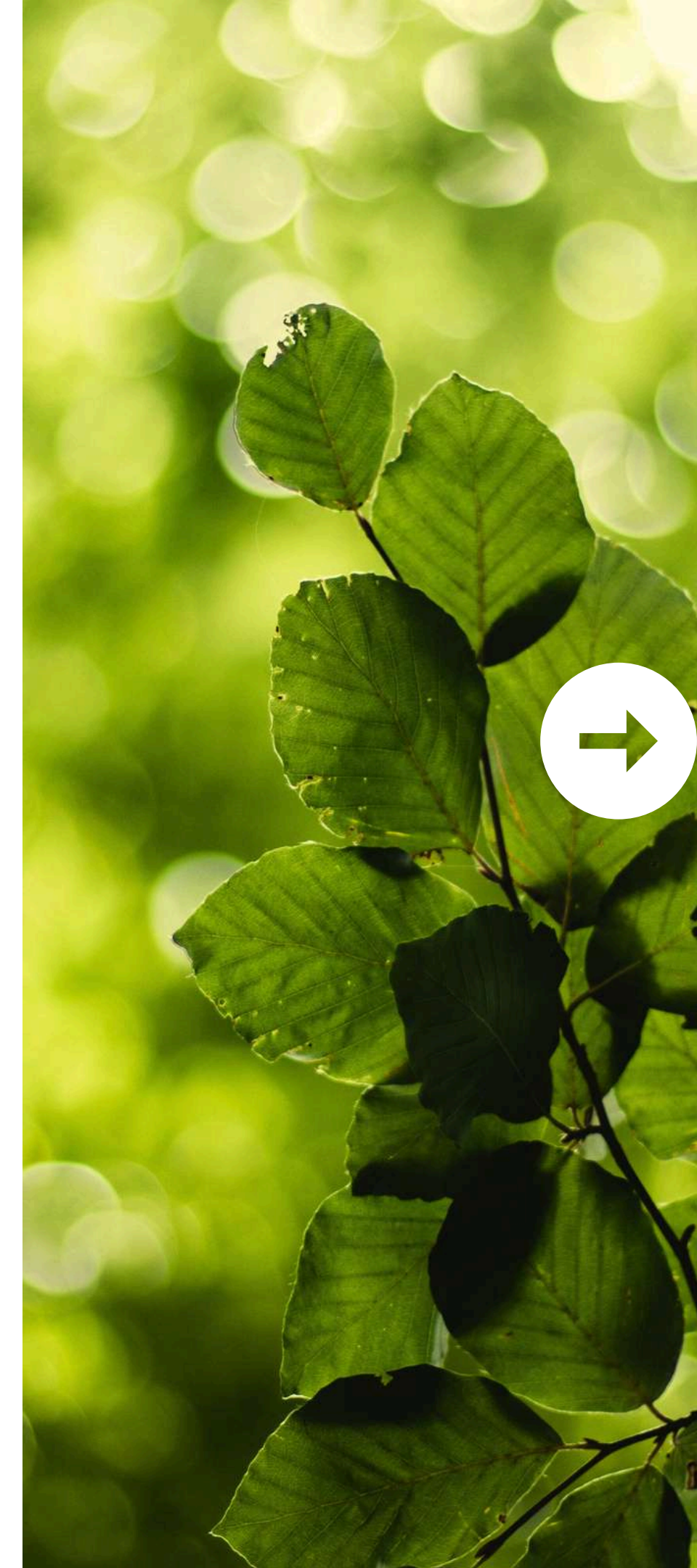


3.3 Pensamiento exploratorio

Adoptar una forma relacional de pensamiento al estudiar y vincular diferentes disciplinas, utilizando la creatividad y la experimentación con ideas o métodos novedosos.

Conocimientos, capacidades y actitudes

Conocimientos	Sabe que los problemas de sostenibilidad deben abordarse mediante una combinación de diferentes disciplinas, culturas de conocimiento y opiniones divergentes para iniciar un cambio sistémico.
Capacidades	Puede sintetizar la información y los datos relacionados con la sostenibilidad de diferentes disciplinas.
Actitudes	Se compromete a considerar los retos y las oportunidades en materia de sostenibilidad desde distintas perspectivas.

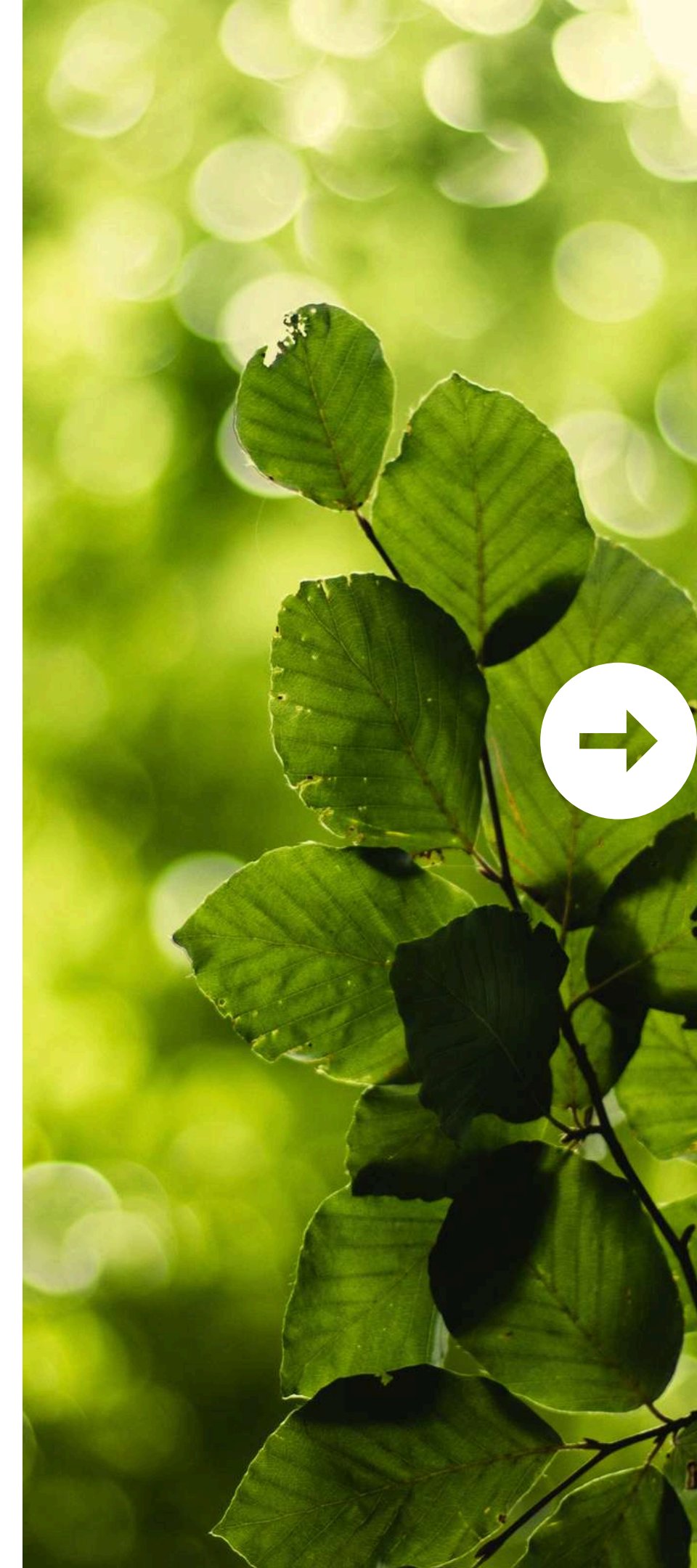


4. Actuar en favor de la sostenibilidad

4.1. Actuación política

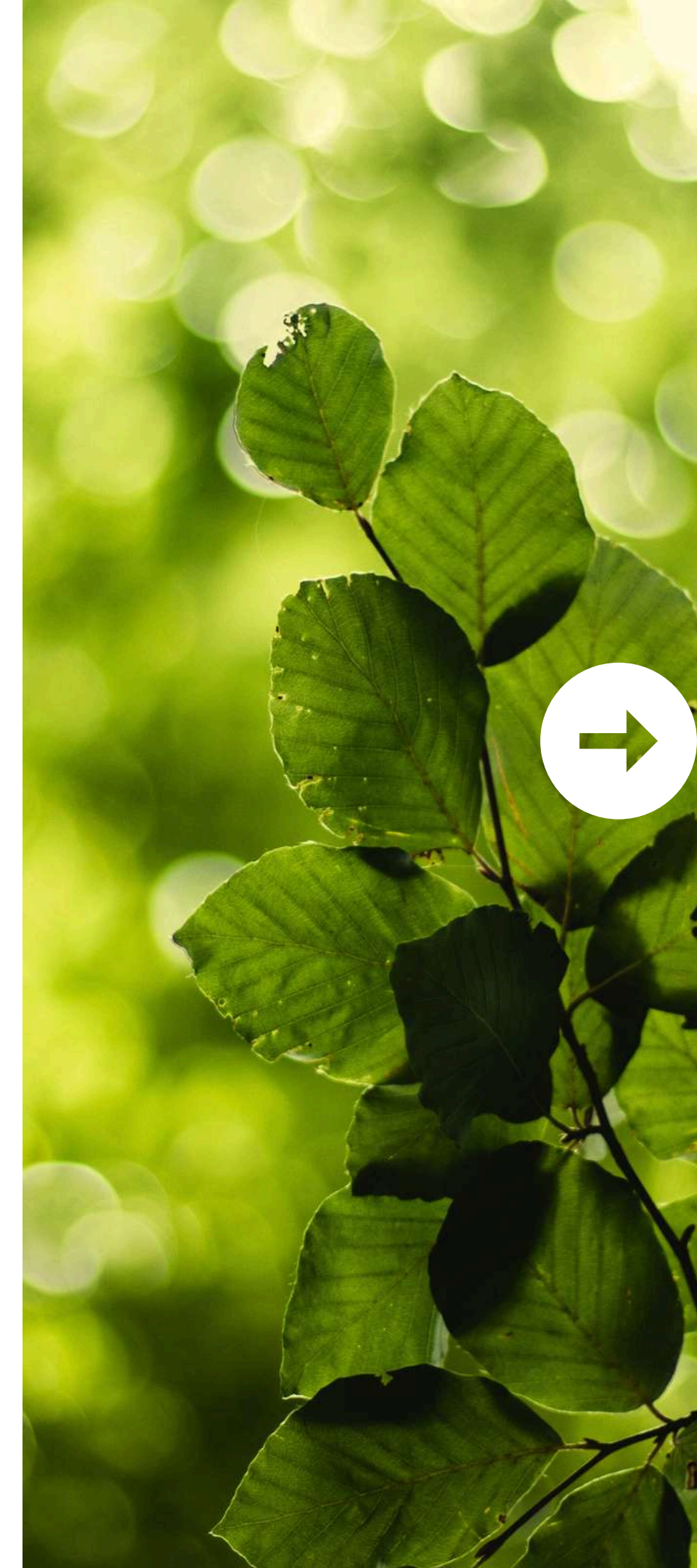


Navegar por el sistema político, identificar la responsabilidad política y la rendición de cuentas por comportamientos insostenibles y exigir políticas eficaces para la sostenibilidad.



Conocimientos, capacidades y actitudes

Conocimientos	Conoce las políticas que asignan la responsabilidad de los daños medioambientales.
Capacidades	Puede identificar a las partes sociales, políticas y económicas interesadas pertinentes de la propia comunidad y región para abordar un problema de sostenibilidad.
Actitudes	Exige la rendición de cuentas política por comportamientos insostenibles.

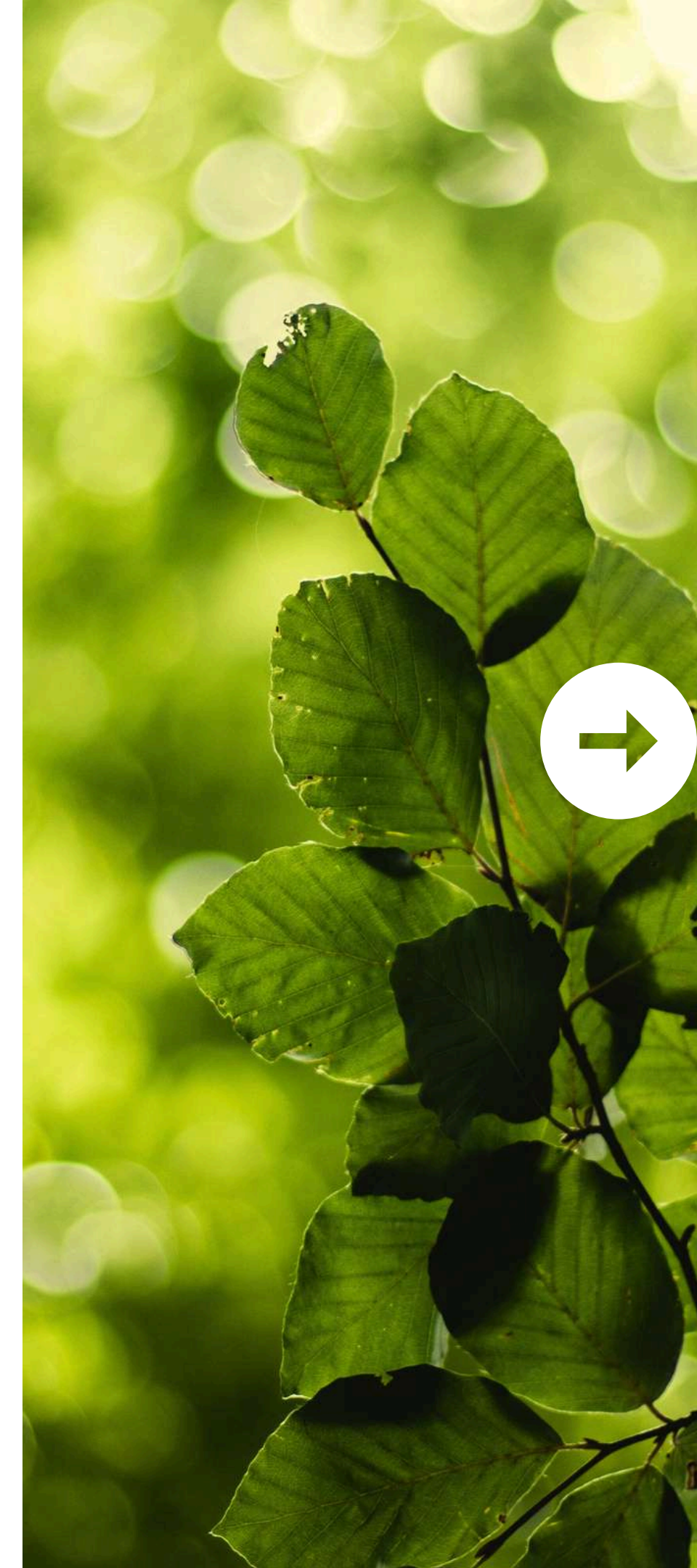


4.2. Acción colectiva

Actuar en favor del cambio en colaboración con otros agentes.

Conocimientos, capacidades y actitudes

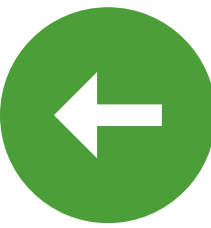
Conocimientos	Sabe cómo trabajar con diversos participantes para crear visiones inclusivas para un futuro más sostenible.
Capacidades	Puede crear procesos transparentes, inclusivos e impulsados por la comunidad.
Actitudes	Muestra disposición para colaborar con otras personas para cuestionar el statu quo.



4.3. Iniciativa individual

Identificar el propio potencial para la sostenibilidad y contribuir de forma activa a mejorar las perspectivas de la comunidad y del planeta.

Conocimientos, capacidades y actitudes



Conocimientos	Sabe que deben adoptarse acciones preventivas cuando determinadas acciones o inacciones puedan perjudicar a la salud humana y a todas las formas de vida (principio de precaución).
Capacidades	Puede actuar con prontitud, incluso en caso de incertidumbre e imprevistos, teniendo presente el principio de precaución.
Actitudes	Muestra seguridad para prever y promover cambios sostenible

