

# Ruta para conseguir cambios de comportamiento y enfrentar retos medioambientales

Una guía práctica para desempeñar tu papel en el reto de la era



Co-funded by  
the European Union

Este proyecto ha sido financiado con el apoyo de la Comisión Europea. Esta publicación refleja únicamente las opiniones del autor, y la Comisión no se hace responsable del uso que pueda hacerse de la información aquí difundida.

# CONTENIDO

<b>Acrónimos</b>	3
<b>Introducción</b>	4
<b>Metodología del itinerario</b>	5
<b>Catálogo de buenas prácticas</b>	6
<b>Cómo leer el catálogo</b>	7
<b>El catálogo de buenas prácticas</b>	8
<b>Informe desafío verde</b>	65
<b>Retos medioambientales como sociedad</b>	66
<b>Iniciativas ecológicas</b>	69
<b>Factores de sostenibilidad en una iniciativa empresarial</b>	73
<b>Retos de la iniciativa empresarial ecológica</b>	74
<b>Retos ecológicos por países</b>	77



## Acrónimos

<b>EU</b>	Comisión Europea
<b>E+</b>	Erasmus
<b>FG</b>	Grupo de discusión
<b>PC</b>	Coordinador de proyectos
<b>PR</b>	Resultado del proyecto

## Resumen

The GREEN Factor: Ruta para conseguir cambios de comportamiento y enfrentar retos medioambientales es el primer resultado (PR1) del proyecto GREEN Factor. Este producto requirió la aplicación de diferentes herramientas de investigación social (investigación documental, encuestas y entrevistas a grupos focales), y un trabajo de colaboración por parte de todos los socios. El siguiente documento presenta los resultados de este trabajo y de la investigación de campo: el Catálogo de Buenas Prácticas y el Informe sobre los Retos Verdes.

## INTRODUCCIÓN

El proyecto GREEN Factor pretende crear herramientas y oportunidades para educar y comprometer a los jóvenes ciudadanos europeos, con el fin de desarrollar una nueva mentalidad para generar comportamientos, elecciones e ideas más sostenibles que tengan impacto a corto y largo plazo. El proyecto se centrará principalmente en las necesidades y actitudes de los jóvenes (de 16 a 30 años) y en los profesionales que trabajan con ellos, con el fin de influir en ellos de manera más eficaz y a largo plazo (animadores juveniles, personal de asociaciones juveniles y ecologistas).

El primer paso del proyecto Factor VERDE fue la elaboración de la vía del Factor VERDE para los cambios de comportamiento y los retos medioambientales (PR1). El PR1 representa la base de los siguientes resultados del proyecto, ya que las conclusiones y los resultados guiarán su desarrollo. Impulsará la concienciación medioambiental de los jóvenes y el cambio de comportamiento, tal y como prevé también el Pacto Verde Europeo.

El cambio de comportamiento de los jóvenes será el punto de inflexión para convertirse no sólo en ciudadanos más conscientes, sino también en empresarios ecológicos bien informados. De hecho, para tener una mentalidad empresarial ecológica y crear un negocio orientado a la ecología, la condición previa crucial es tener los conocimientos prácticos necesarios para cambiar progresivamente la actitud personal en la vida cotidiana. Los individuos más jóvenes adquieren estos conocimientos prácticos de comportamiento ecológico en su vida diaria como ciudadanos. También como empresarios, generarán un abanico más amplio de actitudes, ideas e iniciativas ecológicas, creando un efecto cascada de beneficios personales, sociales y económicos a corto y largo plazo.

Para generar un impacto efectivo, el PR1 se centró en los siguientes campos de investigación:

- ◆ Cómo impulsar el cambio de comportamiento entre los ciudadanos jóvenes. Los socios del proyecto han elaborado un Catálogo de Buenas Prácticas basado en la recopilación de buenas prácticas de Europa y los países socios sobre comportamientos más ecológicos. Se han realizado encuestas para averiguar cuáles son las lagunas de comportamiento más relevantes para los jóvenes en los ámbitos de la vida cotidiana

a fin de lograr un impacto efectivo a largo plazo (por ejemplo: consumo de alimentos, compras, cosméticos, reducción del consumo de energía y de los residuos, etc.). Todos los aspectos que se investigaron se refieren a aspectos prácticos de la vida cotidiana, con el fin de abordarlos encontrando enfoques educativos eficaces.

- ◆ Identificar los principales retos ecológicos a los que se enfrentan los jóvenes aspirantes a emprendedores ecológicos, centrándose en los retos ecológicos de cada país socio. El informe Green Challenge analiza las tendencias actuales del espíritu empresarial verde y su difusión en Europa, con especial atención a los países socios. El informe se basa en investigaciones y entrevistas a grupos de discusión realizadas a nivel nacional.

Este documento presenta el Catálogo de Buenas Prácticas y el Informe sobre el Reto Verde

## Investigación bibliográfica



**Encuesta en línea**



**Grupo focal**



### Resultado

Análisis de entrevistas y detección de los retos más relevantes para los aspirantes a empresarios verdes



### Resultado

Informe sobre los comportamientos menos amigables con el medio ambiente entre los jóvenes europeos



**Informe sobre retos medioambientales**



**Catálogo de buenas prácticas**

**Ruta para conseguir cambios de comportamiento y afrontar retos medioambientales**



# CATÁLOGO DE BUENAS PRÁCTICAS



## Cómo leer el catálogo



(Icono del tema)

(Iconos de temas secundarios)

También relacionado con...



# Tema principal

### Buenas prácticas - Título

Explicación

.....

.....

.....



Información de impacto  
/ datos relacionados

“ ”

*Mensaje motivador*

Más información

[Link](#)



# Hábitos de consumo

También relacionado con...



## ¡Reducir!

En una sociedad de consumo, reducir lo que compras es una de las estrategias más importantes para disminuir nuestro impacto negativo y ser más sostenibles. No sólo te lo agradecerá el planeta, ¡también tu economía! Las personas que deciden ahorrar dinero en pequeñas compras descubren que el ahorro se acumula rápidamente. Entonces puede reasignar el dinero para unas vacaciones significativas, obras benéficas, experiencias, pagar deudas o ingresarlo en una cuenta bancaria o de jubilación.



*¿Realmente lo necesitas?  
¿Te enciende la chispa de  
la alegría? Si no es así  
¡¡NO LO COMPRES!!!*

## Más información

<https://www.becomingminimalist.com/no-buy-year/>



## Hábitos de consumo

También relacionado con...



### Compre marcas locales en lugar de productos fabricados en masa

Las empresas de propiedad local hacen más compras locales -que requieren menos transporte- y se instalan en el centro de las ciudades, lo que en general significa menos expansión, congestión, pérdida de hábitat y contaminación.

#### 🔍 Información de impacto

*Comprar localmente ayuda a reducir las emisiones de carbono y la contaminación atmosférica, ya sea por la reducción de kilómetros recorridos por los alimentos o por el transporte de cualquier otro artículo. Es mejor para el planeta y ayuda a la economía local.*

“ ”

*Dar una oportunidad a los buenos productos locales*

#### Más información

<https://www.euroscientist.com/environmental-impact-local-sourcing/>



# Hábitos de consumo

También relacionado con...



## Considere la posibilidad de utilizar termos para el agua

No utilice botellas de plástico, prefiera las de acero, adecuadas para el transporte y el uso diario.

Puedes marcar la diferencia tanto si llevas tu botella en la bolsa del gimnasio, en el bolso, en el maletín o en cualquier otro sitio. Minimizar el consumo de botellas de plástico de un solo uso es un esfuerzo de sostenibilidad que cualquiera puede apoyar comprando -y utilizando- un termo ecológico o una botella de agua reutilizable.

### 🔍 Información de impacto

*Incluso si sólo compras una botella de plástico grande al día, o las cuatro diarias que requiere la hidratación recomendada, con una botella reutilizable ahorras entre 365 y 1.460 botellas de plástico al año.*

“ ”

*Hidrátate y deja respirar al entorno*

### Más información

<https://earth911.com/how-and-buy/safe-and-sustainable-thermoses/#:~:text=Even%20if%20you%20only%20buy,1%2C460%20plastic%20bottles%20per%20year.>



# Hábitos de consumo

También relacionado con...



## Compre con inteligencia, pida durabilidad

Si vas a comprar algo, integra la “durabilidad” en tus criterios de decisión. Quizá este producto parezca más caro al principio, pero como se suele decir: ¡lo barato puede salir caro! Una lista de cosas que comprando barato pueden salir más caras incluye: electrónica, ropa, juguetes o comida. Comprar el portátil de 280€ que es superlento, no tiene suficiente memoria y se rompe en un año es una pérdida de recursos y dinero, pero comprar un ordenador bien estudiado por 600€ que tiene un historial de longevidad y te dura entre 5 y 8 años es la decisión más eficiente.

“ ”

*Compre cosas para que duren, no para tirarlas cada año.*

### Más información

<https://ec.europa.eu/environment/gpp/pdf/ecolabels.pdf>



# Hábitos de consumo

## Consulte la etiqueta y manténgase informado

It is truth that we as consumers do not manage complete information. And information Es cierto que los consumidores no manejamos una información completa. Y la información es lo que necesitamos para tomar buenas decisiones de consumo. Sin embargo, las prácticas de etiquetado están mejorando, ofreciéndonos mejor información. Más información aquí: <https://ec.europa.eu/environment/gpp/pdf/ecolabels.pdf>



*Compre con inteligencia,  
busque información.  
¡Mira la etiqueta!*

### Más información

<https://ec.europa.eu/environment/gpp/pdf/ecolabels.pdf>



# Hábitos de consumo

También relacionado con...



## Moda rápida

En los últimos 20 años la ropa se ha abaratado, los ciclos de las tendencias se han acelerado y comprar se ha convertido en un pasatiempo. La moda rápida puede definirse como ropa barata y de moda disponible en las tiendas de la calle a una velocidad vertiginosa para satisfacer la demanda de los consumidores. La idea es sacar al mercado lo más rápidamente posible las últimas novedades, para que los compradores puedan hacerse con ellas cuando aún están en la cima de su popularidad y luego, tristemente, desecharlas tras unas pocas puestas. Forma parte del sistema tóxico de sobreproducción y consumo que ha convertido a la moda en uno de los mayores contaminantes del mundo. El impacto negativo de la moda rápida incluye el uso de tintes textiles baratos y tóxicos, lo que convierte a la industria de la moda en uno de los mayores contaminantes del agua limpia del mundo, junto con la agricultura.

### 🔍 Información de impacto

*El europeo medio genera 11 kilos de residuos textiles al año, pero menos del 1% de la ropa se recicla en prendas nuevas. Se necesita la increíble cantidad de 2.700 litros de agua para producir una sola camiseta. En cambio, el algodón orgánico reduce el consumo de agua en un 91% frente al algodón convencional. Un estudio de 2015 muestra que el 97% de lo que se destina a fabricar ropa son recursos nuevos, y solo el 3% son materiales reciclados. Esto supone un consumo anual de recursos de 98 millones de toneladas, incluido el petróleo para producir fibras sintéticas, los fertilizantes para cultivar algodón y una lista interminable de productos químicos necesarios para teñir y acabar los tejidos.*

“ ”

“Compra menos, elige bien, haz que dure”

- Vivienne Westwood

### Más información

<https://goodonyou.eco/what-is-fast-fashion/>

<https://sustainablefashionconsumption.org/>

<https://zerowasteurope.eu/press-release/eu-gets-tough-on-fast-fashion-new-laws-30-march-charge-brands-to-boost-sustainable-clothing-report/>



## Hábitos de consumo

También relacionado con...



### Reduce el uso de toallitas húmedas y no las tires al retrete

Parece que hay una toallita húmeda para cada tarea, desde limpiar las superficies en la cocina y las manos cuando estamos fuera de casa hasta desmaquillarnos y cambiar pañales. Pero aunque son prácticas, pueden suponer una amenaza para el medio ambiente, sobre todo si no se eliminan correctamente. Las toallitas húmedas que se tiran incorrectamente por el inodoro también contribuyen a la formación de fatbergs, los enormes tapones de residuos, grasas y aceites que provocan unos 300.000 atascos en el alcantarillado cada año y que pueden causar inundaciones de las alcantarillas. De hecho, las toallitas húmedas tiradas por el inodoro representan más del 90% del material que se encuentra en los fatbergs, según datos de Water UK.

#### 🔍 Información de impacto

*'Según el informe Great British Beach Clean de 2017, las toallitas húmedas son responsables de hasta el 8% del plástico que se encuentra en el mar en las costas europeas. Aparte de las botellas de bebidas y las redes de pesca, constituyen una gran parte de los residuos plásticos de nuestros mares. Las toallitas húmedas arrojadas al váter representan más del 90% del material encontrado en los fatbergs, según datos de Water UK*

“ ”

*Deja de usar toallitas húmedas*

#### Más información

<https://www.zerowastelifestylesystem.com/wet-wipes-the-dirty-truth/>



## Difusión

### Utiliza tus redes sociales para promocionar sensibilizar al público sobre el medio ambiente

El uso de las redes sociales para promover la concienciación sobre el cambio climático y el medio ambiente es la mejor manera de crear debates entre los jóvenes, prestando especial atención a las cuestiones medioambientales.

Podría parecer que no, pero las redes sociales han tenido un gran impacto en la difusión de información. Por ejemplo, Facebook fue la red social con mayor suscripción y difusión de información sobre el cambio climático. La gran mayoría (77,6%) asocia el cambio climático con el calentamiento global, mientras que la quema de combustibles fósiles se considera el principal factor del cambio climático, con un 36,7% y un 47,6% respectivamente.

#### 🔍 Información de impacto

*El 98,3% de los encuestados (researchgate.net) oyó hablar del cambio climático a través de las redes sociales, mientras que el 48,6% lo comentó con amigos en sus redes. Facebook fue la red social con mayor suscripción y difusión de información sobre el cambio climático. La gran mayoría (77,6%) asoció el cambio climático con el calentamiento global, mientras que la quema de combustibles fósiles se considera el principal contribuyente al cambio climático con un 36,7% y un 47,6%.*

“ ”

*Corramos la voz: ¡ES HORA DE HACER ALGO POR EL PLANETA!*

#### Más información

[https://www.researchgate.net/publication/312158825\\_INFLUENCE\\_OF\\_SOCIAL\\_MEDIA\\_ON\\_CLIMATE\\_CHANGE\\_KNOWLEDGE\\_AND\\_CONCERNS](https://www.researchgate.net/publication/312158825_INFLUENCE_OF_SOCIAL_MEDIA_ON_CLIMATE_CHANGE_KNOWLEDGE_AND_CONCERNS)



## Difusión

### Incluir la sostenibilidad en las campañas de comunicación

La comunicación responsable pretende concienciar sobre los problemas medioambientales y sociales, pero también cambiar los comportamientos para avanzar hacia una mayor sostenibilidad. Se considera el principal contribuyente al cambio climático, con un 36,7% y un 47,6%, respectivamente.

#### 🔍 Información de impacto

*El impacto de este tipo de comunicación en la imagen de marca es bien conocido: según la encuesta de Denjean & Associés, para el 67% de los franceses, una política positiva de RSE mejora su percepción de una empresa que en principio no les gusta*

“ ”

*Céntrese en las ventajas de las iniciativas sostenibles y comuníquelas.*

#### Más información

<https://www.conversationnel.fr/content-marketing/communication-responsible-engagement-ethique>



## Difusión

Recomienda a tus amigos libros, documentales o películas relacionados con el medio ambiente.

Ver películas o documentales no requiere demasiados esfuerzos. Puede ser una forma interesante de concienciar a los jóvenes mientras se relajan en casa. Además, leer libros puede ayudar a abrir nuevos horizontes mentales sobre lo que puede ocurrirle a nuestro planeta.

### Información de impacto

14,1 millones de personas vieron la serie de la BBC de 2017, "Planeta Azul II", convirtiéndose en el programa de televisión más visto en Gran Bretaña ese año, según la BBC. Una encuesta realizada entre compradores de supermercados británicos reveló que el 88 % de las personas que habían visto Planeta Azul II habían cambiado su comportamiento a raíz de ello.

“ ”

*Tus aficiones también pueden ser sostenibles*

### Más información

<https://www.euronews.com/green/2020/10/07/do-environmental-documentaries-actually-have-an-impact-on-people-s-bad-habits>



# Energía

## Limpie su buzón

Lo creas o no, los correos electrónicos dejan una huella de carbono. La mayoría de los correos electrónicos, incluidos los spam, los no leídos y los que simplemente olvidó borrar, suelen almacenarse en la nube y en enormes centros de datos. El almacenamiento en la nube requiere bastante electricidad, que en la mayor parte del mundo se sigue generando con combustibles fósiles. Según Data Center Knowledge, los centros de datos son responsables de cerca del 1% de toda la electricidad consumida en el mundo cada año.

### Q Información de impacto

Los centros de datos consumirán el 1% de toda la electricidad consumida en el mundo en 2020.

Almacenar un correo electrónico en un centro de datos durante un año emite 10 g de CO<sub>2</sub>.

“ ”

*¡Borra ese mensaje de tu ex tóxico! ¡Renuncia a todas esas suscripciones a boletines que nunca lees! ¡Di adiós a todos los mensajes de spam y publicidad! Hoy decimos ¡¡¡ADIÓS!!!*

### Más información

<https://www.lindependant.fr/2021/03/02/chaque-francais-stocke-entre-10000-et-50000-e-mails-non-lus-a-ce-rythme-la-pollution-numerique-va-t-elle-rattraper-le-transport-aerien-9403643.php#:~:text=En%20>



# Energía

## Instalar bombillas de bajo consumo

Las lámparas fluorescentes compactas utilizan sólo un 25% de la electricidad que las bombillas tradicionales para proporcionar la misma luz. Tienen una vida útil más larga (menos dinero gastado en sustituciones), son más duraderas, consumen menos energía, producen menos residuos y son más seguras. Todo ventajas.

### Q Información de impacto

*Las bombillas más eficientes pueden ahorrar hasta un 80% en su próxima factura eléctrica y durar hasta 8 veces más. Los LED consumen un 90% menos de energía que las bombillas incandescentes, y las CFL entre un 25 y un 35% menos que la iluminación convencional.*

“ ”

*¡Necesitamos que te conviertas en un LEDer!*

### Más información

<https://www.ecowatch.com/energy-efficient-light-bulbs-2655479868.html>



## Energía

### Lavar la ropa en frío

Utiliza la lavadora o el lavavajillas sólo cuando tengas una carga completa y selecciona programas económicos y/o la temperatura más baja posible. También tiene algunas ventajas. Por ejemplo, al lavar con agua fría es menos probable que la ropa encoja o destiña y se estropee, y también se reducen las arrugas, lo que ahorra costes energéticos (y tiempo) asociados al planchado.

#### Q Información de impacto

*Lavar la ropa a 30 °C (86 °F) en lugar de a 40 °C (104 °F) reduce el consumo eléctrico en torno a un 40% de media.*

“ ”

*Mueve tu ropa  
ahorrando energía*

#### Más información

<https://www.energysage.com/energy-efficiency/101/ways-to-save-energy/2655479868.html>



# Energía

## Sustituir filtros de aire acondicionado

Los filtros limpios son más eficaces y sobrecargan menos el sistema.

Además, la sustitución de los filtros obsoletos permite eliminar el polvo, la humedad, las bacterias y cualquier otro residuo que pueda depositarse en ellos.

El moho y los ácaros del polvo también son capaces de socavar la higiene de los filtros, por lo que son esenciales para nuestra buena salud, un filtro de aire obstruido significa un sistema de climatización que funciona con más dificultad. Esto puede provocar que se libere más monóxido de carbono y otros gases de efecto invernadero de lo necesario.

### Q Información de impacto

Reducir el consumo de energía hasta un 15%  
al año

“ ”

*Los filtros limpios no sólo son buenos para el medio ambiente, sino también para su salud.*

### Más información

<https://www.energysage.com/energy-efficiency/101/ways-to-save-energy/2655479868.html>



# Energy

## Ajustar correctamente el termostato

La mayoría de la gente ajusta de forma incorrecta el termostato, aumentando el consumo de energía y gastando mucho más dinero. Ajustar el termostato a una temperatura estándar (es decir, 6 grados por debajo/superior a la temperatura exterior) garantiza un ambiente confortable y facturas más bajas.

### Q Información de impacto

*'Aumentar la temperatura del termostato a 1 C°- por- 1 C° crecer también el consumo de energía de 7%. En promedio, un termostato programable le puede ahorrar 180 dólares al año (10-15% de la factura).*

“ ”

*Energía ahorrada es  
Energía generada*

### Más información

<https://www.nytimes.com/wirecutter/blog/smart-home-energy-bill/2655479868.html>



# Energía

## Utilizar la luz natural

La luz natural es una de las claves del ahorro energético. La iluminación natural minimiza la cantidad de luz artificial y reduce los costes de electricidad y HVAC (calefacción, ventilación y aire acondicionado). La iluminación eléctrica produce mucho calor, mientras que la iluminación natural apenas genera calor si se controla adecuadamente.

### Q Información de impacto

*Aprovechar la luz natural puede ahorrar hasta un 75% de la energía utilizada para iluminar los edificios y reducir los costes de refrigeración.*

“ ”

*Here comes the sun...  
it's alright! ¡ilumina  
tu vida! Abre las  
ventanas y saluda al  
sol.*

### Más información

<https://danpal.com/environmental/the-energy-savings-of-daylighting/#:~:text=Natural%20light%20is%20one%20of,if%20it%20is%20properly%20controlled.2655479868.html>



## Energía

También relacionado con...



### Modelar y fomentar códigos de vestimenta adecuados al clima

Cambiar los códigos de vestimenta y los hábitos de vestir para que se necesite menos energía para calentar y enfriar los edificios. Una ropa más adecuada permite vivir y trabajar cómodamente en edificios más frescos en invierno y más cálidos en verano.T

#### Q Información de impacto

*El consumo de energía podría reducirse un 10% si todo el mundo se vistiera de forma más adecuada al clima*

“ ”

*Ahorra energía y muestra tu lado más fashionista*

#### Más información

<https://www.overshootday.org/portfolio/climate-appropriate-clothing/2655479868.html>



# Energía

## Aísle su casa

Aislar su casa ayuda a estabilizar la temperatura. Un aislamiento adecuado reduce la pérdida o ganancia de calor, lo que tiene un gran impacto en el consumo de energía. Dependiendo de su vivienda, hay lugares clave que debe tener en cuenta: Ático, techos, sótano, paredes (ventanas incluidas) y suelos. En la actualidad, el mercado ofrece muchas soluciones diferentes para los problemas relacionados con cada una de estas zonas de su casa.

Y el ahorro energético no es el único beneficio, el aislamiento de la vivienda se traduce en: más confort, menos ruido, mejora del valor de reventa y, por supuesto, mejora del impacto medioambiental.

### Q Información de impacto

*Ahorre hasta un 20% de energía en sus facturas.*

“ ”

*ReENERGIZA tu hogar*

### Más información

<https://www.thisoldhouse.com/insulation/21097080/home-insulation-helps-reduce-energy-bills2655479868.html>



# Energía

También relacionado con...



## Desenchufe los cargadores de dispositivos

La energía del vampiro: millones de dispositivos en todo el mundo consumen electricidad incluso cuando están apagados. Desde computadoras, televisores y consolas de juegos hasta cepillos de dientes eléctricos, microondas e impresoras, todos estos electrodomésticos consumen electricidad incluso cuando no se usan. Por lo tanto, desenchufar los dispositivos que no se utilizan es un simple paso en la dirección correcta.

### Q Información de impacto

*Desenchufar los aparatos podría ahorrar al hogar medio hasta 100 dólares al año.*

“ ”

*Da el primer paso y empieza a ahorrar energía*

### Más información

<https://www.cnet.com/home/energy-and-utilities/turns-out-unplugging-your-appliances-really-does-save-you-money/>



## Energía

También relacionado con...



**Apaga la videoconsola cuando no estés jugando, en lugar de dejarla en modo de espera.**

Las videoconsolas actuales son potentes dispositivos capaces de rendir al más alto nivel.

Hay una opción que puedes elegir mientras no estás jugando: el modo de espera (o modo de descanso). Esta opción te permite seguir recargando los mandos y descargar productos digitales. Como consecuencia, la consola sigue consumiendo energía en cosas que puedes hacer mientras juegas activamente.

### Q Información de impacto

Dejar tu PS4 conectada 24/7 sin usarla te costará cerca de 62 céntimos al año. Si además dejas conectada la PS VR, el coste se eleva a 0,81 \$.

“ ”

*Evitemos un GAME OVER en nuestro planeta. Apaga tu consola*

### Más información

<https://ecocostsavings.com/how-many-watts-does-a-ps4-use/2655479868.html>



## Energía

### Si te gusta correr, hazlo al aire libre en lugar de utilizar la cinta de correr

Las cintas de correr son sin duda una máquina importante y útil para las personas a las que les gusta correr, especialmente en invierno, cuando las temperaturas exteriores son demasiado frías. De todos modos, cuando sea posible, una carrera al aire libre podría ser la mejor opción en términos de bienestar físico, la respiración y la relajación mental. ¿Cuánto cuesta? cero.

#### Q Información de impacto

Por término medio, las cintas de correr consumen entre 600 y 700 vatios de electricidad. Una cinta de correr cuesta de media 1,20 dólares al mes y 14,39 dólares al año.

“ ”

Disfruta del aire libre, conoce tu barrio, respira aire puro.

¡ANDA CORRE!

#### Más información

<https://news.energysage.com/how-many-watts-does-a-treadmill-use/2655479868.html>



# Energía

## Reducción del correo electrónico

Reducir los correos electrónicos que no son necesarios puede ayudar a reducir su huella. Según los cálculos de Eco2 Greetings, un correo electrónico normal emite unos 4 gramos de CO<sub>2</sub>e (dióxido de carbono equivalente). La fuente también calcula que un año medio de envío de correos electrónicos emite unos 136 kilogramos de CO<sub>2</sub>e, lo que supone aproximadamente el mismo impacto que conducir 200 millas en un coche de gasolina.

### Q Información de impacto

Diversos estudios indican que enviar un correo electrónico puede provocar entre 4 y 30 gramos de CO<sub>2</sub>e.

En el mundo se envían 281.000 millones de correos electrónicos al día.

“ ”

*¿Es realmente esencial ese mensaje? Piénsalo dos veces antes de pulsar ENVIAR*

### Más información

<https://www.lindependant.fr/2021/03/02/chaque-francais-stocke-entre-10000-et-50000-e-mails-non-lus-a-ce-rythme-la-pollution-numerique-va-t-elle-rattraper-le-transport-aerien-9403643.php#:~:text=En%20>



# Energía

También relacionado con...



## Calculadora de huella

'Una huella de carbono es la cantidad total de gases de efecto invernadero (incluidos el dióxido de carbono y el metano) que generan nuestras acciones. La huella de carbono total de la UE-27 equivalía a 6,8 toneladas de CO<sub>2</sub> por persona en 2019, según Eurostat.

### Q Información de impacto

'La huella de carbono total de la UE-27 fue igual a 6,8 toneladas de CO<sub>2</sub> por persona en 2019. Una huella razonable por persona es de 2,7 a 7,25 toneladas al año.

“ ”

Para cambiar primero hay que saber. Utiliza esta calculadora de huella para saber cómo de contaminantes son tus hábitos y empieza el cambio

### Más información

<https://www.cnet.com/home/energy-and-utilities/turns-out-unplugging-your-appliances-really-does-save-you-money/>



# Espíritu empresarial verde

## Desplazamientos ecológicos

Acortar los desplazamientos de los empleados al trabajo puede ser una buena práctica medioambiental para su empresa. Motívate a ti mismo y a tus compañeros a ir en bici o andando al trabajo si tu empresa está situada en un lugar conveniente. Si vives cerca de otro colega, quizá puedas compartir coche. Además, la oficina en casa es una solución ergonómica estupenda si tu empresa lo permite. Si eres directivo, facilita una política de desplazamientos

### Q Información de impacto

*El transporte (incluidos los desplazamientos de los trabajadores) es la segunda fuente de emisiones de carbono en Europa, después del sector eléctrico. La cantidad de emisiones totales de carbono procedentes del transporte aumentó un 7,3% en 2021 en comparación con 2020.*

“ ”

*Desplazamientos  
más ecológicos*

### Más información

<https://travellifestaybetter.com/transport-emissions/>

<https://ec.europa.eu/clima/news-your-voice/news/emissions-trading-greenhouse-gas-emissions-73-2021->



# Espíritu empresarial verde

También relacionado con...



## Prefiera materiales sostenibles a la hora de imprimir

Utilice materiales sostenibles, como papel reciclado, para imprimir sus campañas de comunicación o productos. La producción de papel consume mucha energía e implica la tala de árboles. La producción de papel consume mucha energía e implica la tala de árboles. Si necesitas imprimir documentos, campañas de comunicación, etc., utiliza materiales sostenibles como el papel reciclado.

### Q Información de impacto

*El reciclado de papel evita 390.000 toneladas de emisiones de CO2 al año en Francia, lo que equivale a las emisiones anuales de 200.000 coches.*



*Utiliza materiales sostenibles y reciclados: salva el planeta y los árboles*

### Más información

<https://travelfestaybetter.com/transport-emissions/>

<https://ec.europa.eu/clima/news-your-voice/news/emissions-trading-greenhouse-gas-emissions-73-2021->



## Espíritu empresarial verde

### Apaga las luces y los aparatos electrónicos cuando acabe la jornada laboral

Una de las formas más fáciles de adoptar hábitos ecológicos en una empresa es asegurarse de que todas las luces y aparatos electrónicos estén apagados por la noche. Un empresario puede incluso instalar luces detectoras de movimiento, que se apagan automáticamente cuando no hay nadie. Esta opción podría incluso ahorrar dinero durante el día. Además, dejar la pantalla del ordenador encendida consume tanta energía como trabajar con ella. Asegúrate de que el monitor del ordenador está apagado cuando no estás trabajando. Puede reducir drásticamente el consumo de energía. Y si ocupas un cargo directivo, establece una política de apagado de luces y aparatos electrónicos en tu oficina.



*¡Conviértete en un ahorrador de energía también en el trabajo!*

#### Más información

<https://blueandgreentomorrow.com/energy/4-ways-to-reduce-energy->



# Espíritu empresarial verde

También relacionado con...



## Uso de limpiadores naturales

Al fomentar el reciclaje y reducir el vertido de elementos nocivos, las soluciones de limpieza ecológicas ayudan a reducir la contaminación del agua y el aire. Básicamente, en muchos productos de limpieza se incluyen cientos de sustancias químicas nocivas que se han relacionado con el asma, el cáncer y daños para el desarrollo y la reproducción. Ser ecológico con tus productos de limpieza beneficia tanto al medio ambiente como a la salud y el bienestar de tu personal.

### Q Información de impacto

*En nuestras aguas residuales pueden encontrarse entre 80.000 y 140.000 contaminantes químicos procedentes de productos de limpieza.*

“ ”

*Invirtamos en limpieza  
sostenible*

### Más información

<https://www.in-tec.com.au/learning-centre/5-benefits-sustainable-cleaning-products-workplace#:~:text=By%20engaging%20cleaners%20who%20use%20environmentally-friendly%20cleaning%20products%2C,also%20>



# Espíritu empresarial verde

También relacionado con...



## Derogación de la vajilla de un solo uso

Los utensilios de plástico, los platos de papel, los vasos de papel y el agua embotellada producen mucha basura. Cuando te lleves la comida al trabajo, da prioridad a los recipientes reutilizables en lugar de la vajilla de un solo uso porque estos materiales sólo sirven para uno o dos usos. Si eres directivo, puedes conseguir grandes ahorros económicos a largo plazo y mejoras medioambientales comprando platos, vasos y cubiertos reutilizables para tu lugar de trabajo. También puedes animar a los empleados a que lleven su comida en recipientes reutilizables.

“ ”

*¡Las fiambreras molan!*

### Más información

<https://catalystforbusiness.com/best-environmental-practices-for-green->



# Espíritu empresarial verde

## Digitalice sus hábitos de trabajo

Al producir menos residuos, mantener tus documentos en formato digital no sólo beneficia al medio ambiente, sino que también ahorra mucho dinero a tu empresa. No tendrá que archivar nada manualmente, por ejemplo, si convierte todos sus archivos y documentos a formato digital en lugar de imprimirlos todos. Puedes aprovechar al máximo el espacio de la oficina, evitar contratar personal y ahorrar mucho tiempo al no archivar manualmente esos documentos. Utilizar más tecnología en tu empresa puede aumentar la productividad y beneficiar al medio ambiente.

### Q Información de impacto

Se calcula que las iniciativas digitales podrían evitar la emisión neta de 26.000 millones de toneladas de CO2 entre 2016 y 2025.

“ ”

La digitalización es sin duda  
un futuro sostenible

### Más información

<https://www.in-tec.com.au/learning-centre/5-benefits-sustainable-cleaning-products-workplace#:~:text=By%20engaging%20cleaners%20who%20use%20environmentally-friendly%20cleaning%20products%2C,also%20>



# Iniciativas ecológicas

También relacionado con...



## Playas limpias

Los residuos de origen terrestre acaban en mares, océanos y playas. La basura de los océanos afecta a la salud de la fauna, la flora, las personas y las economías locales. Una semana entera para celebrar nuestras hermosas playas y garantizar que permanezcan limpias, seguras y hermosas para las generaciones venideras. Aunque las limpiezas de playas no eliminan el plástico y la basura del océano, sí aumentan la concienciación sobre la contaminación y educan a las personas a través de la acción. En general, las limpiezas de playas son una buena causa para unir a la gente en torno al medio ambiente y aprender a protegerlo.

### Q Información de impacto

*Cada año llegan a los océanos del mundo 8 millones de toneladas métricas de plástico. Debemos cuidar nuestras playas, pues son la puerta de entrada al océano.*

*¿Sabía que los océanos constituyen el 70% del planeta y albergan más de un millón de especies conocidas (y quizá hasta 9 millones de desconocidas)?*

“ ”

*Si vas a la playa a divertirte, asegúrate siempre de “no dejar rastro”, llevándote todo lo que hayas traído a la playa.*

### Más información

<https://nationaltoday.com/clean-beaches-week/>



# Iniciativas ecológicas

También relacionado con...



## Evitar el desperdicio de alimentos frescos

Estamos desperdiciando alimentos que podrían servir para alimentar a los hambrientos. Cultivadores y tenderos están tirando alimentos y beneficios que van a parar a los vertederos y contribuyen al cambio climático. También se desperdician las emisiones resultantes de producir y procesar, envasar, enviar, almacenar, recoger y cocinar, lo que agrava aún más el problema.

### Q Información de impacto

Reducir el desperdicio de alimentos ocupa el tercer lugar en su lista de soluciones para reducir los gases de efecto invernadero. Resolver este problema, según las estimaciones de Drawdown, supondría ahorrarnos 70,53 gigatoneladas de CO2 reducidas.

El prefijo "giga" significa 10<sup>9</sup>, o mil millones (1.000.000.000).

“ ”

No pongas en el plato más de lo que puedas comer.  
No compres más alimentos frescos de los que puedas consumir en pocos días.

### Más información

<https://www.zestlabs.com/food-waste-profits-greenhouse-gases/>



# Iniciativas ecológicas

También relacionado con...



## Comer menos carne

La carne y los productos lácteos son responsables de la mayoría de las emisiones de gases de efecto invernadero de la industria agrícola. La ganadería libera dos potentes gases de efecto invernadero: el metano procedente del ganado durante la digestión, y el óxido nitroso como producto indirecto de los fertilizantes nitrogenados orgánicos y minerales. Dado que la mayoría de las emisiones son resultado de la producción y preparación de la carne y los lácteos, consumir menos carne sería una contribución positiva

### Q Información de impacto

*La Amazonia se está talando y destruyendo progresivamente para alimentar al ganado y hacer espacio para que pascen. Además, la ganadería es responsable de cerca del 14,5% de las emisiones de gases de efecto invernadero, lo que equivale a más gases de escape de todo el transporte.*

“ ”

*Menos carne y más verduras*

### Más información

<https://www.reducetarian.org/blog/2019/1/26/10-reasons-to-eat-less-meat>



# Iniciativas ecológicas

También relacionado con...



## Practicar el turismo sostenible

Los viajes sostenibles han ganado popularidad a medida que hemos ido tomando conciencia de los riesgos y peligros potenciales asociados a los desplazamientos, como los residuos o las emisiones de carbono. 5 formas de ser más sostenible al viajar:

1. Ten cuidado con el medio de transporte que utilizas. Busca métodos menos contaminantes, como el tren.
2. Ser consciente de las consecuencias perjudiciales para el medio ambiente derivadas de las actividades sociales, como tirar la basura.
3. Contribuir a las comunidades locales apoyando a las empresas más pequeñas en lugar de a las globales.
4. Utiliza botellas de agua reutilizables cuando viajes al extranjero para minimizar los residuos de plástico.
5. Elija alojamientos ecológicos. Busca alojamientos con certificación Green Key.

### Q Información de impacto

*895 Tonnes of CO2 released by flights in 2018, Cruise ships released up to 10 times the amount of sulphur dioxide around the European coast compared to 260 million cars.*

“ ”

*Se trata de ser un turista responsable.*

### Más información

<https://www.greenmatch.co.uk/blog/2019/09/sustainable-travel>



# Iniciativas ecológicas

También relacionado con...



## Participa en la Hora del Planeta

It is an excellent initiative that takes place in March every year and promotes awareness and energy saving. Yes, a day when we stop thinking about consuming and think a little about saving and preserving the resources we have. In each country there are different initiatives. Earth Hour is about more than just switching off for sixty minutes. Across the globe, Earth Hour has inspired tree-planting events, beach cleanups, community gatherings, mass candlelit vigils and more. It highlights the environmental issues our Earth is facing and gives us motivation to find solutions.

### Q Información de impacto

*Millions of people around the world in over 190 countries and territories take part in Earth Hour as a pledge to help fight for our planet and demand stronger climate action.*

“ ”

*Únete a la Hora del Planeta  
¡Consigue un impacto más  
allá de esa hora!*

### Más información

<https://www.earthhour.org/take-part>



# Iniciativas ecológicas

También relacionado con...



## Infórmese sobre el medio ambiente y comparta sus conocimientos

Cuanto más informado estés, más podrás contribuir y más impacto tendrán tus iniciativas. Explica por qué un medio ambiente sano es esencial para una sociedad sana. Pide más medidas contra el cambio climático, que está dañando los entornos naturales de todo el mundo. Habla con tu empresa, colegio o universidad para que sean más respetuosos con la naturaleza. ¿Podrían fomentar más el reciclaje y la reducción de residuos? ¿Podrían hacer más verdes los espacios al aire libre? ¿Pueden reunirse para cultivar frutas y verduras? ¿Hay empresas que podrían hacer más para proteger el medio ambiente? - Por ejemplo, vender productos en envases no reciclables. Busca sus datos de contacto y diles por qué tienen que hacer las cosas mejor. Habla con tus amigos, familiares, compañeros y compañeros de clase sobre las amenazas a las que se enfrenta el mundo natural, habla positivamente sobre los cambios que has hecho, los retos que te has encontrado y cómo los has superado.



*Hazte portavoz de la naturaleza*

### Más información

<https://www.greenmatch.co.uk/blog/2015/02/top-100->



# Iniciativas ecológicas

También relacionado con...



## Proteja los espacios naturales cuando practique senderismo

Aunque la naturaleza y el aire libre nos proporcionan una escapada saludable, no debemos olvidar que son el hogar de innumerables especies de plantas y animales. El pisoteo humano afecta a la vegetación de los senderos al destruir la superficie. También reduce la cubierta vegetal, afectando a la biodiversidad. Las zonas más afectadas son las cumbres y los collados, crestas bajas entre montañas. Además, puede dañar el suelo, provocando la erosión, y reducir el contenido de nutrientes. Estos efectos tienen consecuencias a largo plazo para la comunidad vegetal. Los impactos del pisoteo son más graves en las regiones alpinas, donde la vegetación no tiene posibilidad de recuperarse.

### Q Información de impacto

*Caminar por senderos reduce el impacto sobre la vegetación y la erosión del suelo.*

“ ”

*Cuide sus pasos y siga los senderos señalizados cuando practiques senderismo*

### Más información

<https://lifestylelia.com/how-do-hiking-trails->



## Transporte

**Utiliza el coche compartido siempre que puedas para cualquier itinerario que hagas**

El coche compartido consiste en compartir los desplazamientos en coche, de modo que más de una persona viaje en un vehículo y se evite que los demás tengan que conducir ellos mismos hasta un lugar.

Si compartes coche, viajas de forma respetuosa con el medio ambiente y asequible, ya que compartir trayectos reduce la contaminación atmosférica, las emisiones de carbono, la congestión del tráfico, etc.

Hay muchas aplicaciones que puedes utilizar para encontrar compañeros para compartir coche.

### 🔍 Información de impacto

En 2020 se utilizaron 23 millones de vehículos para compartir coche y se prevé que en 2025 habrá algo menos de 45 millones de vehículos en programas mundiales de uso compartido (statista.com).

“ ”

*Si James Corden lo hace,  
¿por qué no lo haces tú?  
¡Comparte tus trayectos en  
coche!*

### Más información

<https://en.wikipedia.org/wiki/Carpool>



## Transporte

**Evita utilizar el coche: conduce bicicletas, ve a pie... utiliza tu propia energía corporal para transportarte**

No hay mejor medio de transporte que utilizar la energía del propio cuerpo, que es 100% inocua para la sociedad. Los grandes cambios los inspiramos nosotros como individuos. Y juntos, podemos crear una demanda colectiva para un mundo que queremos ver. Al hacerlo: reduces la contaminación atmosférica, contribuyes a la conservación de la biodiversidad, fomentas cambios de comportamiento.

### 🔍 Información de impacto

*La bicicleta utiliza un mínimo de combustibles fósiles y es un medio de transporte no contaminante. Las bicicletas reducen la necesidad de construir, mantener y desechar automóviles.*

“ ”

*“Tu cuerpo, tu mejor transporte”*

### Más información

<https://www.sustrans.org.uk/our-blog/get-active/2020/in-your-community/how-does-walking-and->



## Transporte

### Trenes, tranvías y autobuses eléctricos

Combine las ventajas de los vehículos ecológicos con las de las opciones de transporte sostenible. Si privilegias el uso de medios de transporte públicos y sostenibles reducirás la emisión de CO<sub>2</sub>. La movilidad sostenible contribuye a la Agenda 2030 para el Desarrollo Sostenible.

#### Información de impacto

*El transporte sostenible contribuye a reducir las emisiones nocivas de dióxido de carbono (CO<sub>2</sub>) y, por tanto, a reducir la contaminación atmosférica y mejorar la calidad del aire en las ciudades.*

“ ”

*“Cuando te muevas, sé eléctrico”*

#### Más información

<https://climate.selectra.com/en/advice/sustainable-transport#:~:text=Sustainable%20transport%20>



## Transporte

### Si no hay más remedio privilegiar los coches eléctricos y ya usados

En comparación con los vehículos de gasolina convencionales, los coches eléctricos son mejores en cuanto a eficiencia energética, prestaciones, comodidad, mantenimiento y ventajas fiscales. También son más ecológicos, con emisiones mucho más bajas. No producen emisiones de escape, o producen menos, que los coches con motor de combustión interna. Utilizar energías renovables para cargar un coche eléctrico puede contribuir a reducir aún más las emisiones de CO<sub>2</sub>. Fuentes de energía como la solar, la eólica, la hidráulica y la geotérmica son renovables, a diferencia de la gasolina, que solo puede usarse una vez.

En la producción se utilizan materiales reciclados y de origen biológico. El aumento de la oferta y la demanda dará lugar a mejores infraestructuras, técnicas de producción más eficientes y más opciones en materiales, lo que hará que nuestro mundo sea más ecológico y con muchas menos emisiones de gases de efecto invernadero.

#### Q Información de impacto

He aquí tres ventajas principales de los coches eléctricos: No necesitan combustible, por lo que ahorras dinero en gasolina. Pagar 0,10 \$ por kW equivale a conducir con gasolina que cuesta menos de 1 \$ por galón.

“ ”

“Electriza tu coche”

#### Más información

<https://www.nytimes.com/interactive/2021/01/15/climate/electric-car-cost.html>



# Residuos

## Compostaje doméstico

El compostaje es una forma ecológica y estupenda de deshacerse de los residuos. En casa, mete la comida en una bolsa y en el trabajo, hazlo en la sala de descanso o en la cafetería. Puedes compostar las frutas sobrantes, bolsas de té, cáscaras de huevo, filtros de café, cajas de pizza grasientas y mucho más. Cierra bien el cubo o la bolsa de compostaje para minimizar los olores y las moscas de la fruta. Además, asegúrate de utilizar bolsas compostables para trasladar fácilmente los residuos a tu propia pila de compostaje. La pila de compost se convertirá en un buen complemento para tu oficina o jardín doméstico, ya que nutrirá el suelo. El compostaje, en general, convierte y recupera la materia orgánica en productos estabilizados, higiénicos y similares a la tierra, que son ricos en compuestos húmicos que enriquecen el suelo. El compostaje adecuado de los residuos orgánicos que generamos en nuestra vida cotidiana puede reducir la dependencia de los fertilizantes químicos, ayudar a recuperar la fertilidad del suelo y mejorar la retención de agua y el aporte de nutrientes a las plantas. En términos más generales, al reducir los residuos alimentarios, el compostaje también contribuye a reducir las emisiones de gases de efecto invernadero que afectan al cambio climático.

### Q Información de impacto

*Food loss and waste generate an estimated 8-10 per cent of global greenhouse gas emissions while using land and water resources increasingly put pressure on biodiversity.*



*El compostaje es una forma ecológica y estupenda de deshacerse de los residuos.*

### Más información

<https://www.unep.org/news-and-stories/story/how-composting-can-reduce-our-impact-planet>



# Residuos

## Reciclar plástico

Reducir nuestro uso de plástico eliminando notablemente las bolsas y pajitas de plástico. Estos residuos tienen un enorme impacto en la vida marina, los microplásticos se han convertido en un macroproblema en el océano.

Cada vez más gobiernos proponen medidas para reducir el impacto del plástico en el medio ambiente. De hecho, en 2021 Europa prohibió la venta de plásticos de un solo uso. Para reducir el uso de plásticos de un solo uso, puedes llevar tu propia bolsa de tela para la compra, evitar las pajitas, llevar tu propia botella de vidrio para el agua, comprar más alimentos a granel y menos productos envasados, sustituir el plástico por tupperware de vidrio, etc.

### 🔍 Información de impacto

Los residuos plásticos representan el 80% de toda la contaminación marina y cada año acaban en el océano entre 8 y 10 millones de toneladas métricas de plástico. Las investigaciones afirman que, para 2050, es probable que el plástico supere a todos los peces del mar. En los últimos diez años, hemos producido más productos de plástico que en el siglo anterior.



*Es sólo una pajita dijeron 8 mil millones de personas*

### Más información

<https://oceanliteracy.unesco.org/plastic->

<https://blog.impactplastics.co/blog/sustainability-in->

<https://www.diverbliss.com/ocean-plastic->

<https://www.youtube.com/watch?v=ZHCgA->



# Residuos

## Reducir, reutilizar, reciclar

El reciclaje ahorra energía, mantiene los materiales fuera de los vertederos y la incineración, y proporciona materias primas para nuevos productos. Disponga de más contenedores para recoger materiales reciclables como papel, vidrio, plásticos y muchos más, que luego pueden reciclarse. Siempre que sea posible, reutiliza algunos productos, como las botellas de plástico, en lugar de tirarlas nada más usarlas. La reutilización aleja estos y otros productos del cubo de la basura, conservando el medio ambiente. Además, minimiza el uso de algunos de estos productos. Por ejemplo, en lugar de pedir comida para llevar en cubos y vasos que acabarán en el cubo, ve al restaurante y pide allí la comida en platos que se limpien y se usen una y otra vez.

### Q Información de impacto

*Fabricar una tonelada de papel de oficina con papel reciclado puede ahorrar casi 3.000 kilovatios hora. Una tonelada de latas de refresco fabricadas con aluminio reciclado ahorra la asombrosa cifra de 21.000 kilovatios hora. Esto supone un ahorro energético del 95%. Una tonelada de envases de plástico PET fabricados con plástico reciclado ahorra unos 7.200 kilovatios hora. Reciclar una botella de vidrio ahorra energía suficiente para encender una bombilla de 100 vatios durante cuatro horas. El reciclado de acero ahorra energía suficiente para alimentar eléctricamente el equivalente a 18 millones de hogares durante un año.*

“ ”

*Reducir, reutilizar, reciclar*

### Más información

<https://lbre.stanford.edu/pssistanford-recycling/frequently-asked-questions/frequently->



# Residuos

## Usado no inútil

No todo lo que se ha usado debe tirarse a la papelera.

Vende, dona o intercambia cosas o ropa para las que no tienes uso y sólo ocupan espacio en tu casa mientras alguien podría estar usándolo. Compra objetos usados. Que algo haya sido usado no significa que ya no sea útil. Una compra de segunda mano no sólo te ayudará a ahorrar dinero, sino que te permitirá conseguir piezas únicas y estupendas y, lo que es más importante, evita el derroche de energía y recursos, y la consiguiente contaminación. ¿Por qué comprar uno NUEVO si hay tantos?

Entre los beneficios se incluyen: reducción de vertederos, conservación de agua y energía, y reducción de la huella de carbono. Además, ayuda a tu comunidad y a los necesitados.

### 🔍 Información de impacto

*Si 1.000 personas donaran/revendieran una camiseta, ahorrarían casi un millón de litros de agua que las empresas gastarían en fabricar otras nuevas. Del mismo modo, se ahorrarían miles de kilovatios al año que las empresas necesitan para fabricar ropa nueva.*

“ ”

*Para alguien es basura, pero para otros son tesoros.*

### Más información

<https://collectmyclothes.co.uk/how-donating-clothes-helps-the-environment/>

<https://bbbsu.org/environmental-benefits-of-donating-used-clothing/>



## Residuos

### Donación

No todo lo que se ha usado debe tirarse al cubo de la basura. Dona algunas de las cosas que ya no uses o necesites, pues beneficiarán a quienes las reciban. Por ejemplo, los restaurantes, hoteles y tiendas de comestibles deberían donar la comida extra, perecedera y preparada a casas de acogida y bancos de alimentos. Dona jabones, artículos de tocador, champús y productos para el cuidado de la piel, ordenadores viejos, impresoras, hardware y otros aparatos electrónicos, y muebles viejos como escritorios y sillas a quienes puedan necesitarlos. Los beneficios de donar ropa incluyen: reducción de vertederos, reducción del uso de agua, reducción de la huella de carbono.



*Evita que tu planeta se llene de vertederos, dona cosas que no necesites pero que pueden ayudar a otros*

### Más información

<https://collectmyclothes.co.uk/how-donating-clothes-helps-the-environment/>



## Residuos

### Sin papel

A pesar de que el mundo está cada vez más avanzado tecnológicamente, la mayoría de las empresas siguen utilizando papel y tinta, que es una de las mayores categorías de residuos. Para ser responsables con el medio ambiente, debemos reducir la cantidad de papel y tinta que utilizamos. Deshazte del papel en la medida de lo posible y, en su lugar, aplica políticas que permitan a particulares y empresas digitalizarse, conectarse a Internet y utilizar el almacenamiento en la nube. Imprime sólo cuando sea absolutamente necesario y, al hacerlo, imprime por las dos caras del papel y reduce los márgenes para disminuir el número de hojas a utilizar. Imprime en “modo borrador” para reducir el consumo de tinta y, en el baño, utiliza secadores de manos para eliminar las toallitas de papel.

### Q Información de impacto

*Prescindir del papel reduce el impacto sobre los bosques, disminuye la cantidad de residuos que se vierten en los vertederos, reduce el consumo de energía y ayuda a disminuir el impacto del cambio climático. Según el grupo de defensa del medio ambiente The World Counts, la producción mundial de papel y cartón ascenderá a 420.000.000 de toneladas en 2021.*

“ ”

*Salva los bosques, utiliza papel sólo cuando sea necesario*

### Más información

<https://start.docuware.com/blog/document-management/how-going->



# Residuos

También relacionado con...



## Campaña "Piensa antes de imprimir"

No es necesario imprimir todos los documentos con los que trabajamos. Con las aplicaciones actuales que tenemos a nuestra disposición, imprimir papeles se está convirtiendo en algo anacrónico. Esta mentalidad podría ayudar a reducir el papel (menos deforestación), tinta (menos producción) y preservar la energía que debe ser utilizada por la máquina de impresión (ahorro de energía).

Y, en caso de que necesites imprimir, puedes utilizar las opciones de impresión a doble cara.

### Q Información de impacto

*La implantación de un software de gestión de impresión ha permitido a muchos de nuestros clientes ahorrar en torno a un 20% en sus costes de impresión.*

“ ”

*Si NO es necesario, NO lo imprimas”.*

### Más información

<https://www.dnslimited.co.uk/how-print-management-can-boost->



# Residuos

## Residuos cero

La prevención es la clave. A diario utilizamos una enorme cantidad de cosas que después se convierten en residuos -desde alimentos hasta bolsas de plástico y papel, vasos de café y botellas- y aunque muchas cosas pueden reciclarse, el reciclaje no es un proceso interminable. La mayoría de los materiales sólo pueden reciclarse un número limitado de veces. Además, el reciclaje también requiere el uso de energía. Intente evitar la generación de residuos en primer lugar. Muchas cosas -alimentos, productos de limpieza, cosméticos, etc.- están disponibles en forma de residuo cero. - están disponibles en forma de residuo cero. Ven con tus propios tarros, botellas, bolsas, etc., y mete las cosas directamente en ellos. Así evitarás una gran cantidad de residuos.

Cero residuos conserva los recursos y minimiza la contaminación relacionada con la extracción, fabricación y eliminación. Este planteamiento reduce la basura que producimos, pero también encarna una producción y distribución sin residuos y respetuosa con el medio ambiente. Garantiza que todo el ciclo de vida del producto tenga un impacto negativo mínimo en el medio ambiente.

### 🔍 Información de impacto

*Un planteamiento de cero residuos en la producción, el consumo y la eliminación reducirá significativamente la cantidad de residuos enviados al vertedero. Y esto reducirá directamente la contaminación y las emisiones de gases de efecto invernadero.*

“ ”

*La compra más ecológica es aquella no realizada*

### Más información



# Residuos

## Compras de segunda mano y de segunda mano

¿Para qué fabricar uno nuevo si hay tantos? Las compras de segunda mano no sólo te ayudan a ahorrar dinero o a ganarlo, sino que te permiten conseguir piezas únicas y estupendas y, lo que es más importante, protegen el medio ambiente.

Vende, dona o intercambia cosas o ropa para las que no tienes uso y sólo ocupan espacio en tu casa mientras alguien podría estar usándolo.

“ ”

*¿Para qué producir uno nuevo si hay tantos?*

Más información



## Residuos

### Arreglar, rehacer, reutilizar, ser creativo

Muchas cosas pueden tener un uso distinto al original. Sé creativo. Utiliza piezas de otras rotas, rehaz o arregla cosas viejas, haz que parezcan nuevas, únicas y vuelve a utilizarlas.

Objetos “inservibles” - tarros de cristal usados, hueveras, cajas, etc. - pueden transformarse en algo útil, único y original.

Reutilizar ahorra energía, agua, reduce las emisiones de gases de efecto invernadero y la contaminación del paisaje. Evita la contaminación al reducir la necesidad de cosechar nuevas materias primas. No sólo mejora el mundo exterior, sino también el interior. La creatividad reduce el estrés, la ansiedad y, en general, tiene un impacto positivo en la salud mental.

### Q Información de impacto

*En general, en Europa sólo se reutiliza el 50% de los textiles recogidos (por ejemplo, se exportan a otros países) y se recicla el 50%, de los cuales sólo el 1% se convierte en ropa nueva.*

“ ”

*Dale un nuevo propósito a algo viejo,  
dale una nueva vida.*

### Más información

<https://www.cbi.eu/market-information/apparel/recycled-fashion/>

[http://web.mit.edu/ebm/Publications/reuse\\_paper.pdf](http://web.mit.edu/ebm/Publications/reuse_paper.pdf)



# Residuos

También relacionado con...



## Tenga en cuenta los materiales

“Cada material y producto final tiene una huella ambiental, caracterizada por su fabricación, procesamiento, diseño, durabilidad y reutilización. “Los materiales determinan en gran medida no sólo la durabilidad de los productos, sino también las opciones de gestión de residuos. En esta línea de actuación, la capacidad de un material para ser reciclado ha sido un factor cada vez más importante en la selección de materiales, incorporando nuevas estrategias y tecnologías que priorizan la reciclabilidad, la longevidad del material, la biodegradabilidad, las menores emisiones de CO<sub>2</sub> y una economía circular bien establecida. Elegir el material adecuado ayuda a reducir nuestra dependencia de unos recursos cada vez más escasos mediante la reutilización de ciertos materiales, nuestra huella de carbono global al evitar muchos procesos de producción, y nuestros residuos que acaban en los océanos.

### 🔍 Información de impacto

*Se ha observado que las emisiones de CO<sub>2</sub> procedentes de la producción de materiales representan el 23% de las emisiones mundiales. Por ejemplo, la producción de polipropileno (PP) con una fracción de reciclado del 70% puede reducir la energía incorporada en dos tercios respecto a la del PP virgen, hasta unos 25 MJ/kg. Del mismo modo, producir aluminio con sólo un 30% de reciclado puede suponer una reducción de al menos 50 MJ/kg respecto a la energía incorporada del aluminio primario (~ 215 MJ/kg).*

“ ”

*Material... Elije el adecuado*

### Más información

<https://matmatch.com/>



## Residuos

### Beber agua del grifo

El consumo de agua embotellada se explica en parte por factores subjetivos como la percepción del riesgo, las propiedades organolépticas (sabor) y el marketing. El consumo de agua embotellada tiene un impacto ambiental mucho mayor que el del suministro público de agua potable.

#### 🔍 Información de impacto

1,5 L de agua del grifo en lugar de agua embotellada en PET ahorra 0,34 kg de CO<sub>2</sub>eq. Así, un consumidor de agua embotellada en PET (2 L al día) que cambie al agua del grifo puede evitar 163,50 kg de CO<sub>2</sub>eq de emisiones de gases de efecto invernadero al año.



*Pide al camarero del bar/ restaurante agua del grifo en lugar de agua embotellada. Lleva tu tomatodo cuando salgas al exterior.*

#### Más información

<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1462901111000141?via%3Dihub>



# Agua

## Elegir correctamente las plantas ornamentales

Elegir las plantas adecuadas es crucial si queremos tener un jardín que ahorre agua. Muchas ciudades del mundo están poniendo límites al consumo de agua debido a su escasez. El césped, por ejemplo, puede consumir mucha agua, así que es muy importante elegir las plantas de nuestro jardín teniendo en cuenta sus necesidades hídricas si vivimos en una zona con estrés hídrico.

### Q Información de impacto

*Por término medio, el césped requiere alrededor del 30% del consumo de agua de un hogar.*

“ ”

*Planta adecuada, lugar adecuado, para ahorrar agua*

### Más información

<https://www.savingwater.org/lawn-garden/plants/>



# Agua

## Regar plantas ornamentales con aguas grises

Siempre que sólo vierta productos biodegradables por el desagüe, las aguas grises son perfectamente seguras para regar las plantas. El agua del fregadero de la cocina también se considera técnicamente agua gris, pero debido a su contenido en grasa a menudo requiere un tratamiento adicional antes de ser utilizada para el riego. Los jardines pueden revivir sólo con el volumen de aguas grises, ya que contienen una gran cantidad de micronutrientes.

### Q Información de impacto

Una clase de nutrientes que se encuentran en las aguas grises es la materia orgánica, como las células de la piel, el fósforo, presente en la mayoría de los jabones y utilizado habitualmente como fertilizante.



*Las aguas grises no sólo te permiten regar tus plantas ahorrando agua, ¡también pueden fertilizarlas!*

### Más información

<https://www.gwig.org/watering-gardens-with-greywater-plants-that-like-greywater/>



## Agua

### Ducharse, no bañarse

La mayoría de la gente utiliza unos 136 litros de agua para un baño, según estimaciones del sector. Cambiar los hábitos de baño y pasar de usar la bañera a ducharse únicamente puede ahorrar 79,5 litros de agua por baño.

#### Información de impacto

*79,5 litros de agua ahorrados por baño*

“ ”

*Duchas: Más rápidas y ecológicas*

#### Más información

<https://www.salamanderpumps.co.uk/blog/5-reasons-why-showers-are-better->

<https://stanfordmag.org/contents/shower-or-bath-essential-answer>



## Agua

### ¡Dúchate 5 minutos!

Si acorta el tiempo de ducha de 10 a 5 minutos, ¡podría ahorrar unos 47,3 litros de agua en cada ducha! Suposición: Una persona media se ducha durante 10 minutos 3 veces por semana, con un caudal de agua de 11,3 litros por minuto.

### Q Información de impacto

47,3 litros de agua ahorrados por ducha

“ ”

*Acortar el tiempo de tu ducha puede suponer un mar de diferencia*

### Más información

<https://www.salamanderpumps.co.uk/blog/5-reasons-why-showers-are-better->

<https://stanfordmag.org/contents/shower-or-bath-essential-answer>



# Agua

## Listas de reproducción de 5 minutos para ducharse

Esta es una forma divertida de hacer que tus duchas sean cortas. Elige 2 canciones para cada ducha que duren unos 5 minutos en total y disfruta de tu ducha.

Puedes encontrar listas de reproducción de 5 minutos en Youtube o Spotify, ¡o puedes crear tu propia lista de reproducción!

### Información de impacto

12 duchas ahorran agua suficiente para un baño: unos 36 galones.

“ ”

*Canta a pleno pulmón mientras te duchas y ¡mantén el tiempo de ducha lo más corto posible!*

### Más información

<https://www.youtube.com/watch?v=UR459Lo6Zkw>

<https://www.youtube.com/watch?v=aqOF0Rld54A>

<https://stanfordmag.org/contents/shower-or-bath-essential-answer>



# Water

## Cerrar el Grifo

Puede parecer un grano de arena en un desierto, pero los pequeños cambios pueden suponer una gran diferencia cuando todos participamos. Cerrar el grifo significa no dejar correr el agua cuando no es necesario, cuando te lavas los dientes, las manos o los platos.

### 🔍 Información de impacto

*...En el Reino Unido, 1 de cada 3 personas deja el grifo abierto mientras se cepilla los dientes, desperdiciando 24 litros de agua al día.*

*grifo abierto mientras se cepilla los dientes,*

“ ”

*¡No dejes correr el agua!*

### Más información

<https://www.eea.europa.eu/archived/green-tips/a-dripping-tap-can-waste->

<https://www.mdx.ac.uk/news/2014/05/1-in-3-leave-the-tap-running-while->



**INFORME  
SOBRE RETOS  
MEDIOAMBIENTALES**



## RETOS MEDIOAMBIENTALES COMO SOCIEDAD

El cambio climático es el tema que más resuena en la mente de los jóvenes cuando se preguntan por los retos medioambientales a los que nos enfrentamos actualmente como sociedad, y existe un consenso sobre la necesidad de actuar con rapidez y una concienciación sobre las consecuencias sociales y económicas que se están convirtiendo rápidamente en asuntos urgentes a nivel local y mundial.

También se mencionaron retos más específicos como el deshielo de los glaciares, la falta de agua, la desertización, la erosión del suelo, la contaminación, las islas de plástico, los residuos incontrolados o la falta de diversidad, disponiendo de un amplio abanico de conocimientos sobre los diferentes retos que nuestra sociedad debe afrontar hoy en día.

Algunos jóvenes entrevistados también se mostraron conscientes y preocupados por los retos sociales y económicos que deben superarse y tenerse en cuenta si queremos resolver los problemas medioambientales de forma justa, sostenible y resiliente. Por ejemplo, al hablar de la transición energética y la estrategia para electrificar la economía utilizando únicamente fuentes renovables, algunos participantes destacan la importancia de tener en cuenta las cuestiones de derechos humanos, ya que las baterías necesitan minerales que se extraen en zonas de conflicto relacionadas con grupos armados y abusos de los derechos humanos.

Por otro lado, los participantes en los grupos focales destacaron los retos que se plantean cuando se intenta cambiar hábitos de consumo que suponen un gran cambio en la vida cotidiana, y cómo esos retos se hacen mayores cuando no hay concienciación ni información. Algunos de ellos fueron más allá indicando que los cambios en la legislación y la financiación son muy importantes pero que se necesitan cambios sociales, y eso viene con la educación.

Además, algunos participantes señalaron la importancia de la información, la transparencia y la difusión de datos como factores importantes para sensibilizar a la población.

Sin embargo, en este debate no se olvidó el factor económico. Algunos participantes destacaron que los hábitos de consumo más sostenibles suelen representar un presupuesto más elevado, convirtiendo el consumo verde en un movimiento “elitario”.

Retos medioambientales	Dónde se mencionan
Cambio climático en general	República Checa, Francia, Grecia, Italia, España
Falta de diversidad	Italia
El deshielo de los glaciares	Italia
Emisiones de gases de efecto invernadero	Italia, España
Olas de calor	Grecia, Italia, España
Residuos plásticos	Francia, Italia, España
Escasez de agua	Francia, Italia, España
Bienestar animal	Francia
Sobrepesca	Francia
Incendios forestales	Francia
Acidez del océano	Francia
Aumento de los fenómenos meteorológicos extremos	República Checa, Francia
Sobreproducción de residuos	República Checa, Francia
Sequía	República Checa
Pérdida de biodiversidad	España
Especies invasoras	España
Desertificación	España

Desafíos sociales ante los problemas medioambientales	Dónde se mencionan
Hábitos de consumo	Grecia, Italia, España
Modelo de capitalismo	Italia
Falta de educación ecológica	Grecia, Italia, España
Pobreza energética	Italia, España
Pobreza	Italia
Derechos humanos	Italia
Transparencia	Italia, España
Elitarios	Italia
Consumo excesivo	Francia, España
Falta de conocimiento o sensibilización	República Checa, Grecia
Crear una mentalidad ecológica	República Checa, Grecia
Cambio político	República Checa
Las empresas deben asumir su responsabilidad	República Checa
Migración humanitaria causada por el clima	España
Negacionismo	República Checa, Grecia, España
Despoblación rural	España
Consecución de la democracia participativa	España
Uso del suelo	España

Retos económicos / tecnológicos para hacer frente a los problemas medioambientales	Dónde se mencionan
Transición energética	Italia
Las empresas deben asumir su responsabilidad	República Checa
Uso del suelo	España
Los cambios medioambientales repercuten directamente en las actividades económicas: agua y agricultura / ganadería / agroindustria	España

## Iniciativas ecológicas

Los participantes conocían varias iniciativas verdes, internacionales, nacionales o locales, lideradas por instituciones públicas, ONG, asociaciones privadas y también organizaciones privadas, incluidas start-ups y empresas (véase el Cuadro X). Algunos de ellos participan en algunas iniciativas verdes o conocen a alguien que las organiza.

Las más conocidas y las que más llamaron la atención de los jóvenes entrevistados fueron las iniciativas relacionadas con la plantación de árboles, la economía de segunda mano o compartida (como el coche compartido), la huella de carbono, la producción de energía verde, entre otras.

Sin embargo, este tema les llevó a debatir algunas cuestiones importantes como: el lavado verde, y la importancia de proporcionar la información correcta.

Pusieron en evidencia a las grandes empresas por utilizar prácticas de **“lavado verde”** para ocultar los impactos insostenibles que causaban al organizar iniciativas ecológicas bien difundidas.

También hablaron de la necesidad de **proporcionar información correcta** al lanzar una iniciativa, ya que son conscientes de campañas basadas en fake news o datos falsos que resultaron desalentadoras y poco fiables.

Iniciativa	Descripción	Enlace
<b>Viernes para el</b>	Huelga mundial contra el cambio climático dirigida y organizada por jóvenes	<a href="https://fridaysforfuture.org/">https://fridaysforfuture.org/</a>
<b>Limpieza de playas</b>	Iniciativa que trabaja para mantener limpias nuestras playas, luchar contra la contaminación de nuestros océanos y sensibilizar a nuestra sociedad.	<a href="https://cleanbeachinitiative.">https://cleanbeachinitiative.</a>
<b>Clima Fresk</b>	Hace que las personas y las organizaciones se sumen a la transición climática mediante la educación climática y la comprensión compartida del reto que representa el cambio climático.	<a href="https://climatefresk.org/org/">https://climatefresk.org/org/</a>
<b>Treedome</b>	Plataforma que permite plantar un árbol a distancia y seguir la historia del proyecto en línea.	<a href="https://www.treedome.net/en/">https://www.treedome.net/en/</a>
<b>Demasiado bueno para irse</b>	Anti-food waste app that lets to rescue unsold food from businesses to save it from going to waste.	<a href="https://toogoodtogo.org/en/">https://toogoodtogo.org/en/</a>
<b>Vinted</b>	Una aplicación para vender ropa de segunda mano.	<a href="https://vinted.com">vinted.com</a>
<b>Terracycle</b>	Empresa innovadora de gestión de residuos	<a href="https://www.terracycle.com/">www.terracycle.com/</a>
<b>Fairphone</b>	Fabricante sostenible de teléfonos inteligentes que tiene en cuenta el abastecimiento responsable de materiales y el bienestar de los trabajadores.	<a href="https://www.fairphone.com">www.fairphone.com</a>
<b>Mercado trasero</b>	Plataforma que vende dispositivos renovados teniendo en cuenta tanto su aspecto como su estado técnico.	<a href="https://www.backmarket.com">www.backmarket.com</a>
<b>Tienda solidaria</b>	Tiendas de comestibles donde las personas en situación económica precaria pueden comprar productos a precios muy bajos	

Iniciativa	Descripción	Enlace
<b>Huertos compartidos y huertos alquilados</b>	La idea es que los aspirantes a jardineros puedan alquilar parcelas para perfeccionar sus habilidades y cultivar sus propias verduras.	
<b>Compostaje</b>	Movimiento que promueve el compostaje a través de organizaciones privadas o en casa	
<b>Etiquetado ecológico</b>	Método voluntario de certificación y etiquetado del comportamiento medioambiental que identifica los productos o servicios que han demostrado ser preferibles desde el punto de vista medioambiental dentro de una categoría específica.	
<b>Greenpeace</b>	Red mundial de organizaciones independientes nacionales y regionales de Greenpeace que utiliza la acción creativa no violenta para allanar el camino hacia un mundo más verde.	<a href="https://es.greenpeace">https://es.greenpeace.</a>
<b>Uklidme Česko / Limpiemos Chequia</b>	actos de limpieza voluntarios que se celebran en toda la República Checa (e incluso en algunos lugares fuera de ella). Su objetivo es limpiar los vertederos negros y el desorden creados ilegalmente.	<a href="https://www.uklidmecesko.cz/">https://www.uklidmecesko.cz/</a>
<b>Fakta o klimatu / Hechos sobre el cambio climático</b>	recopilar diversos datos sobre el cambio climático facilitados por instituciones checas e internacionales de investigación y seguimiento (CHMI, NASA, Eurostat, etc.) y presentarlos en nuestros gráficos e infografías para su uso posterior.	<a href="https://factsonclimate">https://factsonclimate.</a>
<b>Ekologický institut Veronica</b>	proporciona educación sobre ecología y fomenta el debate sobre la relación respetuosa con la naturaleza	<a href="https://www.veronica">https://www.veronica.</a>
<b>Rebelión contra la extinción</b>	movimiento descentralizado, internacional y políticamente apartidista que utiliza la acción directa no violenta y la desobediencia civil para persuadir a los gobiernos de que actúen con justicia ante la emergencia climática y ecológica	<a href="https://www.veronica">https://www.veronica.</a>
<b>Limity jsme mi</b>	movimiento cívico contra la minería y la quema de carbón	<a href="https://limityjsmemy">https://limityjsmemy.</a>
<b>Red de la Huella Global</b>	organización benéfica que facilita datos fiables sobre la Huella Ecológica	<a href="https://www.footprintnetwork.org/">https://www.footprintnetwork.org/</a>

Iniciativa	Descripción	Enlace
<b>Sistemas de alquiler de bicicletas</b>	Sistemas públicos o privados que alquilan bicicletas dentro de una ciudad o pueblo, fomentando su uso	
<b>Campamentos de restauración de ecosistemas</b>	Red de campamentos de restauración de ecosistemas es una iniciativa que pretende promover la creación de estos campamentos en diferentes granjas de todo el mundo, donde la gente puede ser voluntaria, vivir, intercambiar experiencias y ayudar a regenerar la tierra.	
<b>Proyecto ALVELAL</b>	proyecto faro a nivel europeo y surge como una asociación de personas, sobre todo de productores, de agricultores, que tratan de incidir a través de la agricultura regenerativa y cambiar un vasto territorio de 1 millón de hectáreas que conforman la meseta esteparia del sureste español.	
<b>Commonland: las cuatro vueltas</b>	organización que promueve y financia proyectos de regeneración de tierras agrícolas en el mundo	
<b>REAS: Red de economía social y solidaria</b>	promueve una economía alternativa en la que el centro son las personas, no el dinero. Sus pilares están vinculados a la ecología y la sostenibilidad.	
<b>Germinando</b>	cooperativa de mujeres que trabaja actualmente en huertos urbanos y está introduciendo huertos en muchas escuelas, que se utilizan en los comedores escolares.	
<b>Espacios Verdes del WWF</b>	Permite a los usuarios identificar y fijar en un mapa en línea los puntos verdes de la ciudad, puntuar y escribir reseñas, comentar lo que está bien, lo que está mal y lo que hay que hacer. Marcando estos espacios naturales, los usuarios pueden ayudar a crear uno de los mapas interactivos de espacios urbanos más integrados del país.	
<b>Vencer la contaminación por plásticos - Aeropuerto internacional de Atenas</b>	concurso de reciclaje para que sus empleados dieran ejemplo y, al mismo tiempo, sustituyeron todos los plásticos de un solo uso por alternativas respetuosas con el medio ambiente. Como parte de su política de responsabilidad social, desarrollaron un sistema integrado para la gestión de todos los residuos generados en el aeropuerto, al tiempo que ofrecían incentivos económicos a terceros para que reciclaran.	

Iniciativa	Descripción	Enlace
<b>Informática</b>	Establezca una política empresarial para apagar los ordenadores que no estén en uso o utilice programas de gestión de energía como NightWatchman o Greentrack.	
<b>Cientes ecológicos</b>	Incentive a sus clientes para que le ayuden a reducir los residuos a largo plazo: sea ecológico. Proporcionar vales, ya sea para un descuento o una clase gratuita, a sus clientes ecológicos es una gran idea.	

## Factores de sostenibilidad en una iniciativa empresarial

Hubo discusiones al tratar de definir qué es una empresa verde y qué se necesita para serlo. Se mencionaron diferentes ideas:

### Cosas a tener en cuenta al iniciar una iniciativa empresarial sostenible

- Prevención de residuos
- Utilizar energías renovables y sostenibles
- Evitar la contaminación (aire, ruido, agua, etc.)
- Tome la durabilidad como factor determinante que debe tener su producto
- Analizar toda la cadena de valor, los principios de sostenibilidad deben respetarse en toda la cadena de valor, desde los empleados y proveedores hasta los clientes.
- La optimización de los recursos (energía, materias primas, agua, etc.) es IMPRESCINDIBLE.
- Recopilar información sobre los efectos de la empresa en el medio ambiente y buscar soluciones.
- Ver el cuadro completo, empezando por las pequeñas decisiones (productos de limpieza, uso de papel, sistema de reciclaje de residuos), y luego ir a lo grande (tecnologías de producción, proceso de producción, materia prima utilizada, economía circular, etc.)
- Analizar todo el ciclo de vida del producto
- Ser transparente con la información relacionada con la sostenibilidad
- Tener en cuenta las 3 patas de la sostenibilidad: medio ambiente, economía y sociedad.

## Retos de una iniciativa empresarial ecológica

El grupo de discusión realizado en los países socios reunió a 57 participantes, 16 de los cuales eran emprendedores verdes. Compartieron sus opiniones, experiencias y retos a la hora de emprender. La siguiente tabla resume estos retos.

Retos de la iniciativa empresarial ecológica	Descripción
<b>Conocimientos certificados</b>	Aunque se necesita sensibilidad y un cambio de mentalidad para motivarse y no desanimarse al encontrar obstáculos, se necesitan conocimientos objetivos, preferiblemente formación específica o certificada en sostenibilidad. De lo contrario, existen costes de aprendizaje o el riesgo de acabar pensando erróneamente que basta con hacer una empresa con un producto reciclado para ser considerada sostenible, cuando no es así.
<b>Costes / falta de financiación</b>	Los costes iniciales son significativos, especialmente para los jóvenes que no disponen de ahorros considerables. En consecuencia existe una necesidad de financiación, siendo la financiación pública importante para actuar donde la inversión privada no encuentra incentivos.
<b>Falta de relación entre lo social y la sostenibilidad - Enfoque holístico</b>	Es importante, pero también complejo y difícil, integrar el factor social en una iniciativa empresarial verde/sostenible. Sin la parte social no hay sostenibilidad.
<b>Alto grado de burocratización</b>	El exceso de burocracia es una barrera importante. El acceso a la financiación y la formalización de una iniciativa empresarial conllevan procesos burocráticos complicados y desordenados con escasez de información. Además, la corrupción y la falta de meritocracia desaniman a
<b>Falta de activismo: motivación individual / preparación</b>	Ser emprendedor o activista implica unas características específicas que no todo el mundo tiene. Hay algunas culturas que promueven el espíritu empresarial más que otras. Según los resultados de la encuesta, hay una falta de activismo / iniciativa empresarial entre los jóvenes.
<b>Tecnologías</b>	El desarrollo tecnológico debe responder también a los problemas sociales. Bajo desarrollo tecnológico. Obstáculos para adaptar los procesos industriales existentes. Innovación abierta

Retos de la iniciativa empresarial ecológica	Descripción
<b>Falta de responsabilidad del consumidor: etiquetas verdes</b>	Aunque existe la percepción de que los consumidores empiezan a ser más sensibles a las cuestiones de sostenibilidad, hay una importante falta de información y concienciación. Las etiquetas verdes no funcionan correctamente.
<b>Presión política en favor de intereses empresariales insostenibles</b>	La resistencia al cambio y las fuerzas que intentan mantener el statu quo también se perciben en los grupos de presión políticos que representan los intereses corporativos y que ralentizan la respuesta a la emergencia climática
<b>Resistencia cultural en el mundo empresarial</b>	falta de voluntad para abandonar los viejos patrones y desconfianza hacia nuevas ideas o formas de hacer las cosas
<b>La creencia de que las empresas sostenibles no son rentables</b>	Existe la creencia de que las empresas sostenibles no son rentables debido a los costes más elevados y a un mercado reducido, lo que dificultará la conciliación de los aspectos medioambientales, sociales y económicos de la iniciativa empresarial.
<b>Problemas de dependencia</b>	Elevado precio de compra de las materias primas.
<b>Falta de fe</b>	La falta de motivación de los jóvenes también está relacionada con la falta de fe en el sistema, en la humanidad o en que haya algo que la gente pueda hacer para cambiar el camino actual.
<b>Desventajas competitivas de los productos sostenibles: precio</b>	Los precios más altos de los productos sostenibles dificultan la competencia de las empresas ecológicas en los mercados de productos básicos como los alimentos, lo que reduce su población objetivo.
<b>Resistencia al cambio / pensamientos conservadores / falta de confianza en la sostenibilidad</b>	En una época de noticias falsas y desconfianza generalizada, el negacionismo del cambio climático y la emergencia medioambiental se ha convertido en una importante fuerza de resistencia al cambio. Por ejemplo, los participantes de la República Checa destacaron las dificultades que encuentran para romper con las ideas conservadoras, la falta de confianza y la resistencia al cambio que observan, por ejemplo, en las generaciones mayores.



**Retos  
medioambientales  
por países**



## República Checa

### Hábitos de consumo

#### DESAFÍO

Incrementar el interés en el transporte limpio de alimentos y el origen de los productos alimentarios

#### PROBLEMAS ENCONTRADOS

De acuerdo con una encuesta, el origen o el empaque de la comida no es de los factores más considerados en los consumidores. Solo un 11% considera el origen de los alimentos al realizar su compra mientras que un 4% se fija también en el empaque..

#### RECURSOS

Ejemplos de páginas web que venden alimentos orgánicos: <https://www.expats.cz/en/prague/directory/bio-and-organic-products/1>

Sensibilizar sobre la moda rápida y sus deficiencias

#### DESAFÍO

La mayoría de los participantes en la encuesta tienden a dar prioridad a los materiales y el diseño (30%) a la hora de comprar ropa, seguidos de cerca por el precio (37%).

#### PROBLEMAS ENCONTRADOS

Algunas marcas de la República Checa apuestan por la moda sostenible: <https://www.slowfemme.com/>

#### RECURSOS



## Energía

### DESAFÍO

Mayor concienciación sobre la eficiencia energética a la hora de comprar electrodomésticos.

### PROBLEMAS ENCONTRADOS

70 % of the participants consider price as the most important thing when buying an electrical appliance. Only 41 % consider the efficiency label as the second important thing



## Empresa verde

Estimular las ideas empresariales, proporcionar recursos y oportunidades para adquirir competencias

### DESAFÍO

Según la encuesta, ninguno de los participantes pensó en crear una empresa ecológica por falta de una idea de negocio ecológica.

### PROBLEMAS ENCONTRADOS



## Iniciativas verdes

### DESAFÍO

Aumentar la concienciación sobre los principales problemas a los que se enfrenta la sociedad

### PROBLEMAS ENCONTRADOS

Según la encuesta, los checos conocen la organización Residuo Cero (97 %), pero apenas conocen ninguna otra.

### RECURSOS

La UE aconseja a los países que fomenten la educación sobre estilos de vida sostenibles y actividades ecológicas en las escuelas:  
<https://education.ec.europa.eu/cs/focus-topics/green-education/about>

## Agua

### DESAFÍO

Apoyar la reducción del consumo de agua

### PROBLEMAS ENCONTRADOS

Según la encuesta, el 33% casi siempre y el 22% siempre utiliza la ducha y nunca la bañera, pero sólo el 4% utiliza todos los trucos posibles para reducir el consumo de agua; la mayoría de los participantes utiliza algunos trucos (56%), sobre todo evitar que corra el agua (89%) y encender el lavavajillas o la lavadora cuando están llenos (81%).



## Gestión de Residuos

Mejorar y aumentar las prácticas de reciclaje

### DESAFÍO

Según la encuesta, el 48 % de los checos reciclan en su mayoría, pero a veces les supone demasiado esfuerzo.

### PROBLEMAS ENCONTRADOS



## Francia

### Transporte limpio

#### DESAFÍO

Aumentar el uso de la bicicleta y crear caminos adaptados en las ciudades y el campo.

#### PROBLEMAS ENCONTRADOS

En 2018, el 24% de los desplazamientos se realizaron exclusivamente a pie en Francia, el 3% en bicicleta (CGDD, 2019). El uso de la bicicleta está creciendo rápidamente: +28% de los desplazamientos en bicicleta en 2021 con respecto a 2019 (Vélo et territoires, 2022). El potencial de desarrollo de la bicicleta es considerable: El 60% de los desplazamientos de casa al trabajo de menos de 5 km se realizan en coche y el 5% en bicicleta (INSEE, 2021). Las bicicletas con asistencia eléctrica aumentan la autonomía de las bicicletas más allá de los 5 km, con un aumento de las ventas del 29% entre 2020 y 2019 (USC, 2021)

#### RECURSOS

El siguiente plan de movilidad activa y en bicicleta fue diseñado por el gobierno francés. El objetivo es mejorar la accesibilidad de la bicicleta y convertirla en una de las palancas económicas del país, combinada con relevos de transporte público para distancias más largas. <https://www.ecologie.gouv.fr/velo-et-marche>



## Gestión de residuo

### DESAFÍO

Aumentar las prácticas de recuperación y ahorro de agua de lluvia

### PROBLEMAS ENCONTRADOS

Una idea que surgió durante el debate del grupo se refiere a las inundaciones de París y al hecho de que la gestión del agua debe tener en cuenta este problema medioambiental.

### RECURSOS

El ayuntamiento de París ha elaborado el "Plan Paris Pluie" para convertirla en una ciudad permeable y restablecer el ciclo del agua en el entorno urbano gestionando las aguas pluviales en origen. Esta nueva estrategia de gestión, así como las recomendaciones urbanísticas de la zonificación, pretenden tener más en cuenta las aguas pluviales en los proyectos de urbanización y construcción para hacer de París una ciudad sostenible y adaptada a los efectos del cambio climático. <https://www.apc-paris.com/actualite/plan-parispluie-valoriser-ressource-eau-dans-projets-damenagement>

DESAFÍO

Cuidado con los envases alimentarios

PROBLEMAS  
ENCONTRADOS

Según el informe de la encuesta, sólo el 5% de los jóvenes franceses tienen en cuenta los envases alimentarios a la hora de elegir sus consumos. DS Smith es una empresa que fabrica envases alimentarios ecológicos. He aquí los datos que dan para justificar su existencia: Aproximadamente el 60% de todos los plásticos producidos en el mundo se utilizan para envasar alimentos. Esto significa que de los 380 millones de toneladas métricas de plásticos producidos en 2015, 228 millones de toneladas métricas correspondían solo a envases alimentarios.

RECURSOS

Recursos <https://blog.dssmith.com/fr/emballage-alimentaire-%C3%A9cologique-comment-se-lancer>

DESAFÍO

Promover e incrementar la idea del compostaje de elementos orgánicos en cada hogar

PROBLEMAS  
ENCONTRADOS

Según el grupo de discusión y posterior consulta con jóvenes aspirantes a empresarios, uno de los principales problemas de la ciudad de París es la falta de una solución desarrollada para los residuos orgánicos. Los contenedores especiales para el compostaje de residuos orgánicos sólo están disponibles en muy pocos barrios y la situación no mejora. El gobierno y la ciudad de París hacen imposible el compostaje y reciclaje de los residuos orgánicos debido a la alta densidad de población en los edificios. Por ahora, sólo el 16% de los franceses separa sus residuos comestibles.

RECURSOS

los datos oficiales sobre la gestión de residuos por parte de los franceses: <https://www.citeo.com/le-mag/les-chiffres-du-recyclage-en-france> **Key figures for sorting and recycling of household packaging 2021**

## DESAFÍO

Elevado número de colillas en los suelos públicos y escasa concienciación de la población

## PROBLEMAS ENCONTRADOS

Solo en Francia se vendieron 54.400 millones de cigarrillos en 2008, según el fabricante British American Tobacco, es decir, 1.725 cigarrillos vendidos y quemados cada segundo (sin contar el mercado negro de cigarrillos). En 2011, se vendieron en Francia 53 690 millones de cigarrillos, de los cuales la mitad acabaron en las aceras.

En 2009, solo durante el Día Mundial de Limpieza de Costas (organizado por Ocean Conservancy), ¡se recogieron 2.189.252 colillas! En París se recogen 315 toneladas de colillas al año, sin que el Ayuntamiento especifique qué proporción se recoge en las aceras o a través de los canalones y alcantarillas.

A pesar de las pruebas cada vez más numerosas de la toxicidad de las colillas, que ya se ha demostrado en todas las especies de peces, sigue siendo difícil evaluar el impacto real de las colillas en el medio acuático (es decir, a mayor escala). Es necesario investigar más sobre los compuestos implicados, ya que el potencial de bioacumulación se refiere a la capacidad de los organismos para absorber y concentrar determinadas sustancias químicas. La multa por tirar las colillas al suelo es de sólo 38 euros, lo que casi nunca se controla y no hace que los ciudadanos dejen de tirarlas.

## RECURSOS

Estadísticas sobre el número de colillas en el mundo y en Francia  
<https://www.francebleu.fr/infos/climat-environnement/chiffre-du-jour-10-milliards-de-megots-de-cigarettes-jetes-dans-la-nature-chaque-jour-1559276996>



## GRECIA

### Limpieza del Aire

#### DESAFÍO

Reducir la contaminación atmosférica

#### PROBLEMAS ENCONTRADOS

La contaminación atmosférica es uno de los mayores problemas medioambientales, ya que afecta a la salud humana y animal, al medio ambiente y la naturaleza, y a las empresas. Más del 80% de la contaminación atmosférica en Grecia se debe al uso innecesario del automóvil, sobre todo por parte de los trabajadores. En particular, el uso del transporte público se ha reducido considerablemente en los últimos años, y la mayoría de la gente utiliza el coche privado

### Energía

#### Reducción del consumo de energía

#### DESAFÍO

El sector de la construcción, compuesto por el sector residencial y el empresarial, consumió el 44% de la energía final en Grecia en 2019. Es decir, casi la mitad del consumo de energía en Grecia procede de los hogares y las empresas

#### PROBLEMAS ENCONTRADOS

<https://www.odyssee-mure.eu/publications/national-reports/energy-efficiency-greece.pdf>

#### RECURSOS

## Empresa verde

### DESAFÍO

Aumentar el turismo sostenible

### PROBLEMAS ENCONTRADOS

Grecia es uno de los mayores destinos turísticos de Europa y del mundo. Sin embargo, aunque el sector turístico está tan desarrollado, sus aplicaciones medioambientales y sostenibles son bastante limitadas.

## Iniciativas verdes

### DESAFÍO

Aumentar la concienciación sobre los retos medioambientales

### PROBLEMAS ENCONTRADOS

Aunque en Grecia se están haciendo esfuerzos para una transición sostenible y medioambiental, la información sobre prácticas ecológicas es bastante limitada.

### RECURSOS

<https://conferenceindex.org/conferences/environmental/greece>

## Gestión de residuos

### DESAFÍO

Aumentar el reciclado

### PROBLEMAS ENCONTRADOS

Grecia deposita en vertederos: la mayor parte de sus residuos municipales (81%, frente al 31% de la media de la UE), y solo el 16% se recicla (UE: 27%) y el 4% se composte (UE: 15%), según declaró la Comisión de la UE en un Estudio de aplicación medioambiental sobre Grecia en febrero de 2017.



## ITALIA

### Agua embotellada consumo

#### DESAFÍO

Set up efficient campaigns to raise young people awareness on the issue. Make people confident about consuming water from the domestic water system. Improve the water systems in all the Italian cities so that this practice could be universal in the country.

#### PROBLEMAS ENCONTRADOS

Cada día los italianos utilizan 30 millones de botellas de plástico y 7 de vidrio, con lo que en un año 13.500 millones de botellas se convierten en residuos que hay que gestionar. La calidad del agua del grifo en Italia es de las mejores de Europa, pero el 62% de los hogares (datos del Censis) prefiere consumir agua embotellada.

#### RECURSOS

<http://www.alternativasostenibile.it/articolo/acqua-italiani-secondo-al-mondo-consumo-di-quella-bottiglia>

## Transporte limpio

### DESAFÍO

Poner en marcha campañas eficaces para concienciar a los jóvenes e incentivarlos a utilizar medios de transporte limpios. Mejorar el sistema de infraestructuras.

### PROBLEMAS ENCONTRADOS

Según el informe de la encuesta, Italia presenta los peores resultados entre los socios (sólo un 23% de usuarios frecuentes de transporte limpio). La causa principal parece ser la distancia entre los puntos de transporte

### RECURSOS

<https://theicct.org/publication/europe-ldv-preparing-italys-charging-infrastructure-rapid-vehicle-electrification-mar22/>

Otras conferencias  
[https://www.transportenvironment.org/wp-content/uploads/2021/07/2019\\_01\\_EUKI\\_IT\\_report\\_FINAL\\_0.pdf](https://www.transportenvironment.org/wp-content/uploads/2021/07/2019_01_EUKI_IT_report_FINAL_0.pdf)

## Eficiencia energética

**Estimular el uso de luces LED y temporizadores. Fomentar los lavados de ropa a baja temperatura.**

### DESAFÍO

Según el informe de la encuesta, los jóvenes italianos podrían ser más conscientes de la eficiencia energética. Sólo el 4% de los encuestados declaró utilizar temporizadores, aunque es posible que aún no sean independientes en la gestión de la energía doméstica. Otros sectores podrían mejorarse: el uso de luces LED y el lavado de la ropa a baja temperatura (en este caso también, es posible que aún no sean independientes).

### PROBLEMAS ENCONTRADOS

Iniciativa de ENEA para concienciar a los jóvenes: <https://www.eai.enea.it/component/jdownloads/?task=download.send&id=1285&catid=62&Itemid=101>

### RECURSOS



## Empresa verde

### DESAFÍO

Estimular las ideas empresariales, proporcionar recursos y oportunidades para adquirir competencias

### PROBLEMAS ENCONTRADOS

Según el informe de la encuesta, sólo el 6% de los jóvenes italianos encuestados declararon estar pensando en crear una empresa ecológica. En ello podría influir la edad de los encuestados.



## Transporte público

Apoyar el transporte público y Mejorar sus conexiones

### DESAFÍO

La mayoría de los italianos sigue utilizando principalmente el coche, aunque de una edad media de 12 años, por tanto más contaminante y con un consumo elevado. De hecho, el coche nuevo ya no es para todos. Por un lado, el precio medio de compra ha aumentado o un 32% en la última década, pasando de 18.857 euros en 2012 a 24.891 euros en 2021 (datos UNRAE), por otro lado el poder adquisitivo medio ha disminuido. Según el informe de la encuesta, el 76% de los encuestados declaró que la causa principal es la falta de conexiones.

### PROBLEMAS ENCONTRADOS

<https://www.ecodallecitta.it/mobilita-in-italia-ci-si-muove-di-meno-ma-sempre-di-piu-in-auto-o-a-piedi-in-calo-mezzi-pubblici-e-bici/>

### RECURSOS



## Gestión de residuos

### DESAFÍO

Aumentar la disponibilidad de contenedores de residuos diferenciados en todas las ciudades italianas.

### PROBLEMAS ENCONTRADOS

Según el informe de la encuesta, el 91% de los italianos señalaron la falta de contenedores como causa limitante de la recogida selectiva de residuos, a pesar del buen porcentaje del país en reciclaje.

### RECURSOS

Mapa Reciclaje por regiones  
<https://www.youtrend.it/2022/06/15/quanto-e-diffusa-la-raccolta-differenziata-in-italia/>



## ESPAÑA

### Transporte limpio

#### DESAFÍO

Aumentar el uso de transportes limpios

#### PROBLEMAS ENCONTRADOS

Muchos consideran que los medios de transporte limpios no son cómodos



### Eficiencia energética

#### Reducir el consumo de energía

#### DESAFÍO

El coste de la electricidad aumenta. No se generalizan las prácticas comunes de eficiencia energética

#### PROBLEMAS ENCONTRADOS

### Activismo verde

#### DESAFÍO

Aumentar la concienciación sobre los principales problemas a los que se enfrenta la sociedad

#### PROBLEMAS ENCONTRADOS

No hay mucho conocimiento sobre iniciativas verdes entre los jóvenes españoles. Residuo Cero es la iniciativa más conocida (47%) y las iniciativas relacionadas con el cambio climático son menos conocidas. Sólo el 16% de los jóvenes encuestados participa en algún tipo de activismo verde. La falta de tiempo y de información son las razones más mencionadas. Según el informe Juventud en España sólo el 14% de los jóvenes participa en acciones de movilización relacionadas con el medio ambiente.

#### RECURSOS

<http://www.injuve.es/sites/default/files/adjuntos/2021/03/informe-juventud-en-espana-2020-resumen-ejecutivo.pdf>



## Empresa verde

### DESAFÍO

Estimular las ideas empresariales, proporcionar recursos y oportunidades para adquirir competencias

### PROBLEMAS ENCONTRADOS

Solo el 13% de los jóvenes encuestados declara estar pensando en esa posibilidad. Según el estudio "Sectores emergentes de emprendimiento para jóvenes en riesgo de exclusión" (2017), en España el potencial de creación de empleo para menores de 29 años en estos sectores es de 202.600 puestos de trabajo, de los cuales 23.400 serían de autoempleo.

### RECURSOS

<https://tomillo.org/wp-content/uploads/2017/04/Estudio-Sectores-Emergentes.pdf>



## Gestión de residuos

Reducir los residuos

### DESAFÍO

Según el Perfil Ambiental de España 2020, cada español produjo 476 kg de residuos en 2019. Por otro lado, la tasa de circularidad en España fue solo del 10% en 2019, inferior al 11,8% de la UE 27, ocupando el décimo lugar en este grupo.

### PROBLEMAS ENCONTRADOS

<https://repurpose.global/>

### RECURSOS

DESAFÍO

Reducir los residuos de ropa

PROBLEMAS  
ENCONTRADOS

La mayoría de los jóvenes no tienen en cuenta la Durabilidad como factor para comprar ropa, mientras que las marcas de moda rápida han conquistado el mercado de la confección: "solo en 2017, cada español compró 34 prendas anuales y, a su vez, tiró a la basura una media de entre 10 y 14 kilos de residuos textiles", según datos incluidos en un informe de Asirtex. Sin embargo, empieza a surgir un movimiento contra el fast fashion.

RECURSOS

<https://spainsnews.com/goodbye-to-fast-fashion-in-spain-shame-on-buying-new-clothes-increases/>

DESAFÍO

Mejorar y aumentar las prácticas de reciclaje

PROBLEMAS  
ENCONTRADOS

En 2019, solo se recicló el 18% de los residuos en España, según el Perfil Ambiental de España 2020. Los sistemas de reciclaje parecen ser demasiado difíciles y requieren demasiado esfuerzo para los jóvenes, según la investigación de campo realizada. Muchos productos tienen un embalaje excesivo o innecesario, a veces la gente siente que no tiene elección a la hora de comprarlos.

RECURSOS

[https://www.miteco.gob.es/es/ministerio/servicios/informacion/pae2020\\_es\\_tcm30-533854.pdf](https://www.miteco.gob.es/es/ministerio/servicios/informacion/pae2020_es_tcm30-533854.pdf)



## Agua

### DESAFÍO

Reducir el consumo de agua

### PROBLEMAS ENCONTRADOS

Las previsiones indican que habrá menos disponibilidad de agua, lo que exige una mayor eficiencia en su uso y una reducción de la misma, con objetivos globales en torno al 5% y el 15% de reducción en los horizontes de 2030 y 2050.



# GREEN FACTOR



Co-funded by  
the European Union

Este proyecto ha sido financiado con el apoyo de la Comisión Europea. Esta publicación refleja únicamente las opiniones del autor, y la Comisión no se hace responsable del uso que pueda hacerse de la información aquí difundida.

