



Década  
por una Educación  
para la Sostenibilidad

## ¿Cómo podemos contribuir cada ciudadan@ a construir un futuro sostenible?

Existe una extendida pero incorrecta percepción de la escasa importancia de las acciones individuales para hacer frente a la actual situación de emergencia planetaria. Los participantes en cursos y talleres de educación para la sostenibilidad a menudo expresan dudas acerca de la efectividad que pueden tener los comportamientos individuales, los pequeños cambios en nuestras costumbres, en nuestros estilos de vida, que la educación puede favorecer: Los problemas de agotamiento de los recursos energéticos y de contaminación –suelen afirmar, por ejemplo- son debidos, fundamentalmente, a las grandes industrias; lo que cada uno de nosotros puede hacer al respecto es, comparativamente, insignificante.

Cálculos bien sencillos muestran, sin embargo, que, si bien las pequeñas reducciones de consumo energético, por poner un ejemplo, suponen un ahorro per cápita pequeño, al multiplicarlo por los millones de personas que pueden realizar dicho ahorro, éste llega a representar cantidades ingentes de energía, con su consiguiente reducción de la contaminación. Hay que insistir, por tanto, en que no sólo no es cierto que nuestras pequeñas acciones sean insignificantes e irrelevantes, sino que se trata de medidas necesarias, imprescindibles, si queremos contribuir al avance hacia un futuro sostenible y a una cada vez mayor implicación de la ciudadanía.

Se precisa, por tanto, un esfuerzo sistemático por incorporar la educación para la sostenibilidad como un objetivo clave en la formación de los futuros ciudadanos y ciudadanas y hacer comprender la necesidad de acciones que contribuyan a un futuro sostenible en los diferentes ámbitos: consumo responsable, actividad profesional y acción ciudadana. Y es necesario un cuidadoso seguimiento de dichas acciones. Se requieren, pues, acciones educativas continuadas que transformen nuestras concepciones, nuestros hábitos, nuestras perspectivas... y que nos orienten en las acciones a llevar a cabo.

Los **cuadros 1 a 7**, mostrados a continuación, incluyen propuestas de acciones concretas que hemos recogido en talleres impartidos a estudiantes de secundaria y universidad, a profesoras y profesores en formación y en activo y a grupos de ciudadanas y ciudadanos. Son propuestas que aparecen reiteradamente en dichos talleres, como fruto de un trabajo colectivo y que coinciden básicamente con las que pueden extraerse de una amplia literatura.

Interesa destacar que no se reducen a unas pocas acciones de consumo responsable, sino que se extienden también a lo que podemos hacer como profesionales y ciudadanos. Las hemos agrupado en los siguientes capítulos: “Reducir”, “Reutilizar”, “Reciclar”, “Utilizar tecnologías respetuosas con el medio y las personas”, “Contribuir a la educación y acción ciudadana”, “Participar en acciones sociopolíticas para la sostenibilidad” y “Evaluar y compensar”.

**Cuadro 1. Reducir (no malgastar recursos)** (Ver [www.idae.es/consejos](http://www.idae.es/consejos); [www.unesco.org/water/wwap/](http://www.unesco.org/water/wwap/) ...)

<b>Reducir el consumo de agua</b> en la higiene, riego, piscinas
Incorporar dispositivos de ahorro del agua en grifos, cisternas, etc.

Ducha rápida; cerrar grifos mientras nos cepillamos los dientes, afeitamos o enjabonamos
Proceder al riego por goteo, regar a primeras y últimas horas del día
<b>Reducir el consumo de energía en iluminación</b>
Usar bombillas de bajo consumo: fluorescentes compactas y LED (Light Emitting Diode).
Apagar las luces innecesarias (vencer inercias) y aprovechar al máximo la luz natural
Utilizar sensores de movimiento para que se encienda la luz sólo cuando es necesario
<b>Reducir el consumo de energía en calefacción, refrigeración y cocinado</b>
Aislar (aplicar las normas adecuadas de aislamiento de las viviendas)
No programar temperaturas muy altas (abrigarse más) o excesivamente bajas (ventilar mejor, utilizar toldos, persianas...); utilizar temporizador y situar los termostatos en lugares adecuados.
Apagar los radiadores o acondicionadores innecesarios (vencer inercias)
Cocinar de manera eficiente: aprovechar el calor residual, no calentar más agua que la necesaria, no precalentar en horno si no es necesario, etc.
<b>Reducir el consumo de energía en transporte</b>
Usar transporte público
Usar la bicicleta y/o desplazarse a pie
Organizar desplazamientos de varias personas en un mismo vehículo
Reducir la velocidad, conducir de manera eficiente
Evitar el avión siempre que posible
Evitar los ascensores siempre que sea posible
<b>Reducir el consumo de energía en otros electrodomésticos</b>
Cargar adecuadamente lavadoras, lavaplatos, etc. No introducir alimentos calientes en el frigorífico, lavar en frío...
Apagar <i>completamente</i> la TV, el ordenador, etc., cuando no se utilizan; desconectar los cargadores de móviles y de otros aparatos electrónicos cuando no se utilicen
Disminuir el consumo de pilas y utilizar pilas recargables
Descongelar regularmente el frigorífico, comprobar que las puertas cierran bien, revisar calderas y calentadores, etc.
<b>Reducir el consumo energético en alimentación, mejorándola al mismo tiempo</b>
Comer más verduras, legumbres y frutas y menos carne
Respetar las paradas biológicas y no consumir inmaduros
Evitar productos exóticos que exijan costosos transportes
Consumir productos de temporada y de agricultura ecológica ( <a href="http://www.vivelaagriculturaecologica.com">www.vivelaagriculturaecologica.com</a> )
<b>Reducir el uso de papel</b>
Evitar imprimir documentos que pueden leerse en la pantalla
Escribir, fotocopiar e imprimir a doble cara y aprovechando el espacio (sin dejar márgenes excesivos)
Evitar el correo comercial; borrarse de las bases de datos de las empresas de publicidad
Felicitar, comunicar, convocar reuniones, etc., electrónicamente
Utilizar papel reciclado
<b>Reducir (¡mejor evitar!) el uso de plásticos, latas, objetos con pilas, materiales con sustancias tóxicas, etc.</b>
Disminuir el consumo de plásticos, y en particular de PVC, en juguetes, calzado, pequeños electrodomésticos, productos de limpieza, etc. Si es inevitable, elegir reciclables (PET, HDPE, etc.), reutilizándolos al máximo
Evitar aparatos y juguetes eléctricos con pilas
Evitar fibras artificiales (excepto el tencel que es sostenible y biodegradable) y optar por tejidos naturales
Reducir el consumo de productos que contengan sustancias tóxicas como insecticidas, disolventes, desinfectantes, quita manchas, abrillantadores, productos de limpieza agresivos ("limpiar sin cloro"), no comprar ropa que deba limpiarse en tintorerías o utilizar tintorerías ecológicas, etc.
<b>Rechazar el consumismo: practicar e impulsar un consumo responsable</b> (Ver Guía de consumo Actúa)
Analizar críticamente los anuncios (ver <a href="http://www.consumehastamorrir.com">www.consumehastamorrir.com</a> ). Enmudecer los anuncios...
No dejarse arrastrar por campañas comerciales: San Valentín, Reyes...
Programar las compras (ir a comprar con lista de <i>necesidades</i> )
<b>Otras Propuestas de reducción</b> (Añadir)

## Cuadro 2. Reutilizar todo lo que se pueda

<b>Reutilizar el papel</b>
Imprimir, por ejemplo, sobre papel ya utilizado por una cara
<b>Reutilizar el agua</b>
Recoger el agua del lavabo y ducha para el WC. Utilizar el agua del lavado de frutas y verduras y el de la cocción de huevos (enriquecida con calcio) para regar plantas
Recoger también agua de lluvia para riego o WC
<b>No utilizar ni aceptar objetos de usar y tirar</b>
En particular evitar bolsas y envoltorios de plástico, papel de aluminio, vasos de papel...
Sustituirlos por reutilizables, reparándolos cuando sea necesario, mientras se pueda
<b>Utilizar productos reciclados (papel, tóner...) y reciclables</b>
<b>Favorecer la reutilización de ropa, juguetes, ordenadores, gafas...</b>
Donarlos a las ONG que los gestionan
<b>Rehabilitar las viviendas</b>
Hacerlas más sostenibles (mejor aislamiento, etc.) evitando nuevas construcciones
<b>Impulsar el compostaje</b>
<b>Otras Propuestas de reutilización (Añadir)</b>

## Cuadro 3. Reciclar

<b>Separar los residuos para su recogida selectiva</b> ("compactándolos" para que ocupen menos) ( <a href="http://www.ecovidrio.es">www.ecovidrio.es</a> ; <a href="http://www.reciclapapel.org">www.reciclapapel.org</a> ; <a href="http://www.redcicla.com">www.redcicla.com</a> )
<b>Llevar a "Puntos Limpios" lo que no puede ir a los depósitos ordinarios</b>
Reciclar pilas, móviles, bombillas que contengan mercurio, ordenadores, aceite, productos tóxicos...
No echar residuos al WC ni a desagües
<b>Otras Propuestas de reciclaje (Añadir)</b>

## Cuadro 4. Utilizar tecnologías respetuosas con el medio y las personas

<b>Aplicar personalmente el principio de precaución</b>
No comprar productos sin cerciorarse de su inocuidad: vigilar la composición de los alimentos, productos de limpieza, ropa... y evitar los que no ofrezcan garantías
Evitar esprays y aerosoles (utilizar pulverizadores manuales)
Aplicar las normas de seguridad en el trabajo, en el hogar...
<b>Optar por las energías renovables en el hogar, automoción, etc.</b>
Utilizar aparatos que funcionen con energía solar: radios, cargadores de móviles, ordenadores portátiles...
<b>Utilizar electrodomésticos eficientes, de bajo consumo y poca contaminación (A++)</b>
<b>Otras Propuestas de utilización de tecnologías respetuosas con el medio y las personas (Añadir)</b>

## Cuadro 5. Contribuir a la educación y acción ciudadana

<b>Informarnos bien y comentar con otr@s</b> (familiares, amig@s, colegas, estudiantes...) <b>cuál es la situación y, sobre todo, qué podemos hacer</b>
<b>Realizar tareas de divulgación e impulso:</b>
Aprovechar prensa, Internet, video, ferias ecológicas, materiales escolares...
Ayudar a tomar conciencia de los problemas insostenibles y estrechamente vinculados: consumismo, explosión demográfica, crecimiento económico depredador, degradación ambiental, desequilibrios...
Informar de las acciones que podemos realizar e impulsar a su puesta en práctica, promoviendo campañas de uso de bombillas de bajo consumo, reforestación, asociacionismo, maternidad/paternidad responsable, trabajo político...
<b>Ayudar a concebir las medidas para la sostenibilidad como una mejora que garantiza el futuro de todos y no como una limitación</b>
Impulsar el reconocimiento social de las medidas positivas para un futuro sostenible
<b>Estudiar y aplicar lo que se puede hacer por la sostenibilidad como profesional</b>
Investigar, innovar, enseñar...
Superar profesionalismos estrechos que llevan a pensar, p. e., que un profesor de física no ha de

ocuparse de esta problemática
<b>Contribuir a ambientalizar el lugar de trabajo, el barrio y ciudad donde habitamos...</b>
<b>Otras Propuestas de educación y acción ciudadana</b> (Añadir)

#### **Cuadro 6. Participar en acciones sociopolíticas para la sostenibilidad**

<b>Respetar y hacer respetar la legislación de protección del medio de defensa de la biodiversidad</b>
Evitar contribuir a la contaminación acústica, luminosa o visual
Manifiestar a los comercios nuestra disconformidad con el uso de envoltorio excesivo, derroche de bolsas de plástico, no separado de basuras, etc.
No fumar donde se perjudique a terceros y no arrojar nunca colillas al suelo
No dejar residuos en el bosque, en la playa...
Evitar residir en urbanizaciones que contribuyan a la destrucción de ecosistemas y/o a un mayor consumo energético
Tener cuidado con no dañar la flora y la fauna
Cumplir las normas de tráfico para la protección de las personas y del medio ambiente
<b>Denunciar las políticas de crecimiento continuado, incompatibles con la sostenibilidad</b>
<b>Denunciar los delitos ecológicos</b>
Talas ilegales, incendios forestales, vertidos sin depurar, urbanismo depredador...
<b>Respetar y hacer respetar los Derechos Humanos</b>
Denunciar cualquier discriminación, étnica, social, de género...
<b>Colaborar activamente y/o económicamente con asociaciones que defienden la sostenibilidad</b>
Apoyar programas de ayuda al Tercer Mundo, defensa del medio ambiente, ayuda a poblaciones en dificultad, promoción de Derechos Humanos...
<b>Reclamar la aplicación de impuestos solidarios</b>
Reclamar la aplicación del 0.7 de ayuda al Tercer Mundo y contribuir personalmente
Reclamar la aplicación de la Tasa Tobin y la supresión de los paraísos fiscales
<b>Promover el Comercio Justo</b>
Rechazar productos fruto de prácticas depredadoras (maderas tropicales, pieles animales, pesca esquiladora, turismo insostenible...) o que se obtengan con mano de obra sin derechos laborales, trabajo infantil y apoyar las empresas con garantía (Ver <a href="http://www.sellocomerciojusto.org">www.sellocomerciojusto.org</a> )
<b>Reivindicar políticas informativas claras sobre todos los problemas</b>
<b>Defender el derecho a la investigación sin censuras ideológicas</b>
<b>Exigir la aplicación del principio de precaución</b>
<b>Oponerse al unilateralismo, las guerras y las políticas depredadoras</b>
Exigir el respeto de la legalidad internacional
<b>Promover la democratización de las instituciones mundiales</b> (FMI, OMC, BM...)
<b>Respetar y defender la diversidad cultural</b>
Respetar y defender la diversidad de lenguas
Respetar y defender los saberes, costumbre y tradiciones (siempre que no conculquen derechos humanos)
<b>Dar el voto a los partidos con políticas más favorables a la sostenibilidad</b>
<b>Trabajar para que gobiernos y partidos políticos asuman la defensa de la sostenibilidad</b>
<b>Reivindicar legislaciones locales, estatales i universales de protección del medio</b>
<b>"Ciberactuar": Apoyar desde el ordenador campañas solidarias y por la sostenibilidad</b>
<b>Otras Propuestas de acciones sociopolíticas</b> (añadir)

#### **Cuadro 7. Evaluar y compensar**

<b>Realizar auditorías del comportamiento personal</b>
Hacer un adecuado seguimiento de nuestras contribuciones a la sostenibilidad en la vivienda, transporte, acción profesional y ciudadana...
Calcular periódicamente nuestra huella ecológica y planificar su reducción progresiva
<b>Compensar las repercusiones negativas de nuestros actos cuando no podemos evitarlos</b> (emisiones de CO <sub>2</sub> , uso de productos contaminantes...) <b>mediante acciones positivas</b> (Ver <a href="http://www.ceroco2.org">www.ceroco2.org</a> )
Contribuir a la reforestación, ayudar a ONGs...
<b>Otras Propuestas</b> (añadir)

Cabe destacar que las acciones propuestas, que hemos sintetizado en los cuadros 1 a 7, resultan tan ricas, al menos, como las que pueden encontrarse en una amplia literatura. Se evidencia así la validez de la estrategia utilizada para hacer comprender la relevancia de nuestras acciones. Pero aunque esto es importante sigue siendo insuficiente para romper con hábitos insostenibles y fuertemente arraigados y, sobre todo, para acabar con una inhibición generalizada de la ciudadanía y lograr su decidida implicación: un obstáculo fundamental para lograr dicha implicación en la construcción de un futuro sostenible, es reducir las acciones educativas al mero estudio conceptual.

Es necesario, por ello, *establecer compromisos de acción* en los centros educativos y de trabajo, en los barrios, en las propias viviendas... para *poner en práctica* algunas de las medidas y realizar el seguimiento de los resultados obtenidos. Estas acciones *debidamente evaluadas* se convierten en el mejor procedimiento para una comprensión profunda de los retos y en un impulso para nuevos compromisos.

Con ese propósito conviene transformar los cuadros 1 a 7 en una red de seguimiento y (auto) evaluación, comenzando por la adquisición de compromisos concretos, periódicamente evaluables, tal como se indica en el **cuadro 8**, que muestra un fragmento de la misma.

**Cuadro 8. Red de compromisos concretos y de (auto) evaluación**

<b>Posibles acciones</b>	<b>¿Lo estás aplicando?</b>	<b>¿Piensas aplicarlo?</b>
<b>Reducir (no malgastar recursos)</b>		
<b>Reducir el consumo de agua</b> en la higiene, riego, piscinas		
Incorporar dispositivos de ahorro de agua en grifos, cisternas, etc.		
Ducha rápida; cerrar grifos mientras nos cepillamos los dientes o enjabonamos		
Proceder al riego por goteo		
Estudiar la evolución del recibo del agua		
<b>Reducir el consumo de energía en iluminación</b>		
Uso de bombillas de bajo consumo		
Apagar sistemáticamente las luces innecesarias		
Estudiar la evolución del recibo de electricidad		
...		

Naturalmente, no se trata de proponer la puesta en marcha simultánea del conjunto de medidas concebidas. Conviene seleccionar inicialmente aquéllas que se vean más fácilmente realizables y consensuar planes y formas de seguimiento que se conviertan en impulso efectivo, favorezcan resultados positivos y estimulen una implicación creciente.

NOTA: Este documento de trabajo es una contribución a la ***Década de la Educación por un futuro sostenible*** (2005-2014) instituida por Naciones Unidas para hacer frente a la actual situación de emergencia planetaria ([www.oei.es/decada](http://www.oei.es/decada)). Rogamos envíen las sugerencias a posibles nuevas acciones a [Amparo.Vilches@uv.es](mailto:Amparo.Vilches@uv.es) o a [daniel.gil@uv.es](mailto:daniel.gil@uv.es)

***Educadores por la Sostenibilidad***