

5 retos para llevar una vida más sustentable

Cuidado del medio ambiente
y acción más consciente





Contenido

01 Sustentabilidad a cada paso

Pequeños actos, hechos por muchos, generan grandes impactos.

02 Cambios a implementar para lograr una vida más sustentable

Consumo consciente. Reto n°1

Movimiento y movilidad consciente. Reto n°2

Alimentación consciente. Reto n°3

Trabajo consciente. Reto n°4

Participación activa. Reto n°5

03 Base para la sustentabilidad

04 Profundidad de nuestro impacto. Educación en sustentabilidad

Sustentabilidad a cada paso

El cuidado del medio ambiente ha dejado de ser una elección, para convertirse en responsabilidad de todos los actores de la sociedad, siendo la propia acción el primer paso a tomar.

La necesidad de preservar el medio ambiente y las acciones que deben llevarse a cabo para ello, se han consolidado como **uno de los objetivos principales a nivel mundial**. Es por esto que una organización tan importante como la ONU ha desarrollado metas de sostenibilidad que las incluyen junto a otras de carácter social e inclusivo, en sus 17 “[Objetivos de Desarrollo Sostenible](#)” desarrollados en 2015, con un conjunto de metas a alcanzar para 2030.

Es muy importante entender que todos los integrantes de la sociedad somos responsables de los resultados positivos y negativos que puedan resultar de nuestras acciones y de aquello que dejamos de hacer.



El cambio va desde lo micro a lo macro.

Pequeños actos, hechos por muchos, generan grandes cambios.



Modificar los hábitos
para una vida más
sustentable.

En el momento que notamos la importancia de nuestro rol en cuanto a la sustentabilidad y al impacto de nuestras acciones en el medio ambiente, se abre la puerta a **una idea del mundo totalmente diferente.**

Ir modificando los hábitos, uno por uno y de manera consecutiva, deja como resultado **una vida llevada de manera más sustentable.**

Para que puedas visualizar estos cambios y lograrlos de manera gradual, te dejamos en el próximo capítulo una lista de 5 retos de carácter individual o grupal (tanto para la familia como para el trabajo) para llevar una vida llevada de manera más sustentable.



Todas las manos son
necesarias. Cada
acción cuenta.

Cambios a implementar para lograr una vida más sustentable

Los cambios hacia una vida más sustentable, para ser efectivos, deben generarse de forma integral y abarcando todos los momentos de la vida cotidiana.

Los nuevos hábitos generados en casa, como la separación de residuos y el cuidado del agua, - puntos base en el cuidado del medio ambiente - son una gran ayuda, pero no son suficientes si es que queremos generar cambios radicales.

Es por eso que debemos comenzar a **pensar en la sustentabilidad en todo momento**. Te proponemos estos 5 retos que responden a diferentes situaciones de la vida cotidiana y que pueden ayudarte en dos sentidos:

- Generar nuevos hábitos saludables.
- Entender que muchas acciones cotidianas tienen espacio para ser mejoradas.



Revisar lo cotidiano y establecido como punto de partida para crear nuevas formas más sustentables de llevar a cabo nuestras tareas.





Consumo consciente.

Reto n°1

La mayoría de nuestras acciones cotidianas están relacionadas de alguna manera con el consumo: Comprar alimentos, vestimentas e incluso ir al trabajo en auto, ya que ello implica un consumo de combustible.

Replantear nuestras conductas adquisitivas implica aceptar que, lamentablemente, a lo largo de nuestras vidas ha sido más fácil el adquirir hábitos poco sustentables. Lo importante es que **empezar a reconocerlos es un punto de partida**, o quizás de apoyo, para lograr ese cambio de vida que buscamos.

La actividad de observación es necesaria para ver en dónde se está fallando y cuáles son las posibles soluciones. En el próximo capítulo, **Información sustentable**, vamos a explicarte cómo reconocer información fiable acerca de las prácticas más sustentables.

Como ya has visto en el título de este Ebook, te proponemos **retos para mejorar tus hábitos y llevar una vida más sustentable**, así que vamos por el primero:

Reto n° 1: Test del 3 + 1

Objetivo: Tomar la mejor decisión en tu próxima adquisición, para así empezar a consumir de forma consciente y llevar una vida más sustentable, usando menos y generando menos basura.

Explicación: Es un reto que solo va a llevarte unos minutos, pero que va a lograr que tengas una visión más amplia de todo lo relacionado con los procesos de compra y el consumo de productos más sustentables.

Lo puedes hacer en tu cabeza, o puedes tomar lápiz y papel y plasmarlo allí.

1. Lo primero que debes hacer es **pensar en las últimas tres cosas que compraste:**

- el último electrodoméstico;
- la última prenda de vestir;
- lo último que has adquirido, sin rubro particular. Pueden ser alimentos, combustible, o quizás un regalo.

2. Ahora debes someter estos tres consumos al siguiente test, que se responde con sí o no:

- **¿Era estrictamente necesario adquirirlo** y su función no podía cumplirse con algo ya obtenido previamente?
- **¿Era la opción más sustentable entre las posibles?** Aquí es importante tener en cuenta, por ejemplo, cuestiones de eficiencia y consumo eléctrico para los electrodomésticos, además de su calidad - para este y todos los demás casos. Comprar un producto con vida útil superior a otro es una decisión más sustentable.

También saber cuál es el origen de las materias primas utilizadas en su producción: ¿son orgánicos, reciclados, reutilizados?, ¿sus procesos de comercialización son justos?



Consumir un producto con vida útil superior a otro, es una decisión más sustentable.

Los productos de buena calidad, tienen una mayor vida útil.

Por último, ¿qué sucede al acabar su vida útil?, ¿es reciclable, reutilizable o compostable?

- ¿Sientes que cuando lo has elegido has tenido en cuenta el cuidado del medio ambiente y otros aspectos relacionados con la sustentabilidad?

Para que el consumo haya sido consciente, las tres respuestas deben ser “sí”. En el caso de que encuentres algún “no” entre ellas, no debes sentir ninguna culpa, pues puedes comenzar a remediarlo en el próximo paso.

A este reto lo llamamos “**Test del 3 + 1**” porque ya hemos analizado los últimos 3 productos que has adquirido, pero aún nos queda un último paso.

3. Se trata de **pensar en cuál va a ser tu próximo consumo**, ya sea alimentos, vestimenta, un electrodoméstico, o cualquier otro **y analizarlo mediante el test**, midiendo así si es la decisión más sustentable. Si obtienes 3 “sí”, la decisión ya está tomada.

Movimiento y movilidad consciente. Reto nº2.

El transporte público y las bicicletas son opciones más sustentables que el auto a la hora de trasladarse.

Es por eso que en 2018 la **asamblea general de las Naciones Unidas declaró al 3 de Junio como el día Mundial de la bicicleta**, con el objetivo de mostrar que **es un vehículo y elemento esencial en la lucha contra el cambio climático, la contaminación ambiental y la congestión del tráfico.**

Muchas veces se utiliza un coche para trasladarse en distancias cortas, y si bien la promoción de la utilización de la bicicleta debe estar acompañada por políticas y obras públicas, en fin la acción es de cada una de las personas que conforman una comunidad.



Reduce la huella de carbono utilizando una bicicleta.



En relación a esto, te dejamos el segundo reto:

Reto nº 2: Cambia el auto por la bicicleta

Objetivo: Elegir un recorrido que sueles hacer cotidianamente en auto o en transporte público, y comenzar a hacerlo en bicicleta.

Explicación: Más allá de que el transporte público es una opción más sustentable que usar un auto para hacer un viaje solo, siempre que la distancia del traslado lo permita, **la bicicleta sigue siendo aún mejor.** Si no tienes bicicleta, puedes caminar y también es una gran idea.

Los beneficios no son sólo medioambientales, sino también personales, ya que montar la bicicleta o caminar de forma cotidiana aunque sea solo por 20 minutos, es un buen ejercicio y trae beneficios a tu salud.

Elige uno de estos caminos que te dejamos de ejemplo y hazlo en bicicleta.

- Ida y vuelta al trabajo.
- Buscar a los niños en el colegio.

- Ir al mercado local.
- Visitar a tus amigos o familiares.

Lo importante es que sea una actividad que realices todos los días, o en su mayoría, y que sea una distancia considerable para que empieces a analizar **cuántas veces utilizas el auto o el transporte público innecesariamente.**

Alimentación consciente. Reto nº3.

Uno de los 17 objetivos de desarrollo sostenible de la Organización de las Naciones Unidas es la Salud y Bienestar.

Para estos objetivos se dictaron también 170 acciones sostenibles relacionadas. Dentro de las referidas a la salud y bienestar, encontramos ésta:



“Lleva una dieta saludable y **bebe mucha agua**”.

Beber agua. Salud y bienestar.



En lo referido a llevar una dieta saludable recomendamos visitar a un profesional, teniendo en cuenta que todos los cuerpos, al igual que las personas, son diferentes y por lo tanto, dar recetas generalizadas no sería lo más correcto. Pero sí hay algunos cambios pequeños que puedes hacer.

Reto nº 3: Come más verduras

Objetivo: Incluir más vegetales en tus comidas.

Explicación: La producción de vegetales en comparación con la de la industria de la carne, utiliza menos cantidad de agua, reduce el consumo de combustibles fósiles, reduce la emisión de gas metano y crea menos cantidad de gases de efecto invernadero.

Además, el consumo de vegetales es necesario en una dieta equilibrada y saludable. Por eso te proponemos que incluyas más vegetales en tus comidas.

El reto se trata de lograr **comer 3 vegetales de distintos colores por día**. Hazlo de manera consciente durante los días que consideres necesarios para crearte el hábito de incluir vegetales en todas tus comidas. Como recomendación: puede ser durante 21 días.

Los colores en las verduras están relacionados a los nutrientes que ofrecen, y es por eso que te decimos que incluyas 3 colores diferentes en tus comidas durante el día.

Trabajo consciente. Reto nº4.

Las empresas grandes que toman en cuenta el cuidado y el respeto por el medio ambiente, así como también el desarrollo de otros objetivos sostenibles, suelen contar con un **área de sostenibilidad**. Pero más allá de lo específico al lugar de trabajo, es posible llevar a cabo acciones en el día a día de forma particular, al tiempo que se van desarrollando políticas de mayor alcance.

Tener la posibilidad de ser la persona que toma decisiones conlleva una responsabilidad en este aspecto, más de no ser así, **es posible exigir prácticas sostenibles en tu lugar de trabajo**.

Reto nº 4: Promueve un nuevo hábito sostenible

Objetivo: Ser parte activa en la propuesta sostenible de tu hogar o lugar de trabajo.

Explicación: Tanto si formas parte de una empresa que tiene un área de sostenibilidad desarrollada y en funcionamiento como si no, puedes promover actividades que colaboren en el logro de los objetivos sustentables. También puedes hacerlo con tu familia en tu hogar.

Trata de alentar a tus compañeros o familiares desde el ejemplo y la organización. Te dejamos algunas propuestas - puedes elegir una con la que sientas conexión o puedes crear una específica, relacionada a los malos hábitos que encuentres en tu lugar de trabajo.

- Si aún no separan los residuos, puedes proponer instalar distintos contenedores para ello.
- Buscar propuestas barriales relacionadas con acabar con la desigualdad y proponer una experiencia de voluntariado corporativo, invitando a los demás a sumarse.
- Observa cuáles son los derroches energéticos que suelen producirse, para proponer medidas que lo eviten: Luces que se apaguen automáticamente. Lámparas de bajo consumo. Electrodomésticos con buena eficiencia eléctrica.
- Si en tu trabajo no existe aún, pide que se cree un espacio en el que los trabajadores puedan dejar sus bicicletas. Así, se promoverá el uso de estas para ir al trabajo, se reduce el uso del transporte

público y se obtienen beneficios para la salud de todos.

- Desde tu rol, encuentra qué actividades relacionadas al comercio o la manufactura pueden optimizarse para reducir el impacto. Investiga la labor de las empresas que trabajan en colaboración y a las que proveen sus productos y servicios.
- Pón en conocimiento de todos información sobre derechos laborales, de género, o de cualquier tipo de discriminación o injusticia que creas que pueda existir.

El objetivo de este reto está en lograr poner en funcionamiento una actividad relacionada a la sustentabilidad en tu hogar o ámbito laboral.

Trabajo más sostenible.
Área de sostenibilidad.

Participación activa. Reto n°5

El último reto que proponemos tiene relación con la participación en organizaciones que desarrollen actividades en defensa de la sostenibilidad o de los objetivos que ésta persigue.

Reto n° 5: ¡Quiero sumarme!

Te proponemos que busques **una organización que se dedique a promover actividades sustentables** y que averigües cuál es su **misión**. Puede ser a nivel local, nacional o incluso internacional, lo importante es que te sientas identificado con

esta. El **objetivo** de este reto es notar que el hecho de colaborar con otros en la misma tarea, te acerca a tu búsqueda de llevar una vida más sustentable.



Lograr entender el problema es un paso. Después de eso, **hay que seguir caminando.**

Ser parte del cambio



Información: base para la sustentabilidad

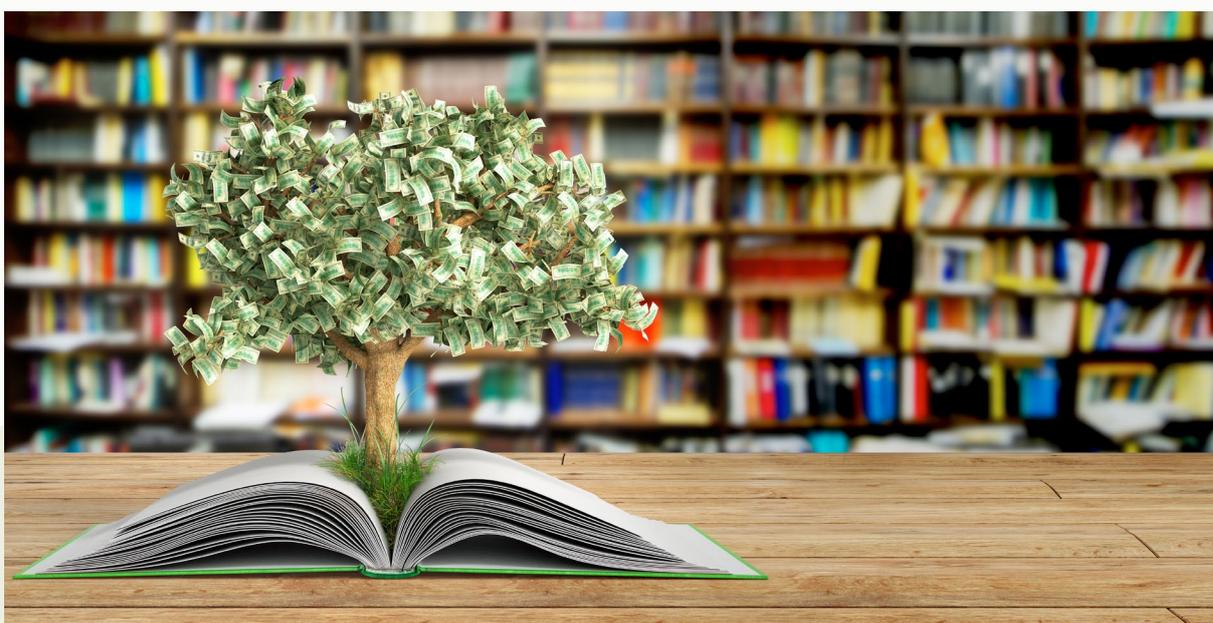
Como en cualquier otro caso, al buscar información es importante ser cuidadoso con respecto a las fuentes y los datos que validen lo que estamos investigando.



Es importante saber reconocer la información correcta y objetiva a tu alrededor.

Analizando directamente el rol de las empresas, podemos exponer a modo de ejemplo documentación como los reportes de sostenibilidad de Falabella, en donde se expone en cifras y datos el trabajo realizado, reconociendo que es fundamental la propuesta informativa dispuesta desde éstas para sus consumidores, e incluso para las demás empresas que forman parte de su actividad comercial.

No caer en demostraciones vacías de contenido real, determina el correcto accionar posterior.





Profundidad de nuestro impacto. Educación en sustentabilidad

La niñez es la etapa más importante en el desarrollo de hábitos para toda la vida, por ello se vuelve esencial educar con vista a los objetivos de la sustentabilidad.

Llevar una vida más sustentable propone como aspecto fundamental la educación de los más pequeños. Son ellos quienes van a heredar tanto los problemas, como los logros alcanzados y quienes van a seguir trabajando en la propuesta de un mundo más justo y saludable para todos.

Los adultos son quienes proveen la información que ellos absorben, de manera directa o indirecta, mediante el ejemplo. Es por eso que hay que ser cuidadosos y conscientes de cada acción, porque son los niños quienes están observando.

Mediante este Ebook te hemos propuesto 5 retos para llevar una vida más sustentable, así como los conceptos e ideales que los avallan e impulsan. Éstos son los mismos que nos permiten llevar a cabo las acciones y actividades expuestas en cada uno de los procesos de nuestra empresa y que puedes conocer a través de nuestros reportes de sostenibilidad.



Lleva una vida más sustentable, disminuye tu impacto.

+verde  
más sustentable