

MÓDULO 3 - U.A.1

GUÍA METODOLÓGICA PARA LA TRANSFORMACIÓN ECOLÓGICA RESILIENTE INDIVIDUAL Y COLECTIVA

Crear una dinámica **COLECTIVA** para transformar a si mismos y sus propias ciudades



Agradecimientos:

Autrici, autori - Auteurs - Autoras, autores Textes :

Le Mille e Una Notte: Milvia Rastrelli, Miriam Ferrara, Mario Mangiacotti, Caterina Pepe e Giovanni Esposito

Ligue de l'Enseignement de la Loire : Clémentine Roux-Frappaz, Franck Beysson, Pierre-Alain Larue

FAGIC: Israel Mercader Soto, Francisco Vargas Porras, Jordi Perales Gimenez, Anabel Carballo Mesa

Diseño gráfico y maquetación : Franck Beysson (Ligue de l'Enseignement de la Loire).

Créditos de las fotos de portada : © ligue de l'enseignement de la Loire

Todo el contenido está licenciado bajo la licencia

CC-BY-NC-SA

2025 © Transformer

Encuentre este libro y otras herramientas para descargar gratuitamente en el sitio web <https://erasmus-transformer.le1000e1notte.it/>

SUMARIO GENERAL

Introducción	P. 3	Soporte de vídeo	13
Los actores del proyecto	4	Módulo 1	19
Organización de los módulos	6	Módulo 2	75
Índice detallado	7	Módulo 3	117
Competencias específicas	9		

INTRODUCCIÓN : Un curso formativo en tres módulos, 34 actividades Y 37 cápsulas de video

Hacer frente a la triple crisis planetaria -ecológica, social y económica- requiere la formación de nuevas habilidades, competencias para la vida¹ y la sostenibilidad² con el objetivo de facilitar la adaptación y mitigación de los crecientes efectos del cambio climático ante la mirada de todos, y que sean verificadas y estudiadas por la comunidad científica mundial, agrupada bajo el "paraguas general": la Organización de las Naciones Unidas y la Organización El Grupo Intergubernamental³ de Expertos sobre el Cambio Climático (IPCC) está formado por la Organización Mundial de la Salud⁴, la Unión Internacional para la Conservación de la Naturaleza⁵, el PNUMA, la UNESCO⁶, la IPBES⁷ (Plataforma Intergubernamental Científico-Normativa sobre Biodiversidad y Servicios de los Ecosistemas) y la red europea Nature 2000⁸.

Al mismo tiempo, los adultos deben adquirir habilidades específicas para leer y hacer frente a la creciente complejidad e incertidumbre del mundo contemporáneo⁹.

Estas "competencias personales, sociales, de aprendizaje permanente y verdes", individuales y colectivas, son un requisito previo para comprender la complejidad de los efectos de las acciones humanas sobre el clima y, a su vez, sobre nosotros y sobre la biosfera (la esfera de la vida, los suelos, las aguas superficiales y subterráneas, el aire, los seres vivos, etc.). animales salvajes y domésticos, seres humanos), así como a actuar, tanto individual como colectivamente, en el lugar de trabajo, así como en la vida social y en el tiempo libre.

1 https://joint-research-centre.ec.europa.eu/lifecomp_en?prefLang=fr

2 GreenComp, el Marco Europeo de Competencias en Sostenibilidad - Oficina de Publicaciones de la UE

3 <https://www.ipcc.ch/languages-2/francais/>

4 <https://www.who.int/fr/>

5 <https://iucn.org/fr>

6 <https://whc.unesco.org/fr/biodiversite/>

7 <https://www.ipbes.net/fr>

8 <https://www.eea.europa.eu/themes/biodiversity/natura-2000/the-natura-2000-protected-areas-network>.

9 E. Morin, Les sept compétences clés, Éditions du Seuil, 2000.

Los actores del proyecto



La **Cooperativa italiana Social Le Mille e Una Notte**, la **Ligue de l'Enseignement de la Loire** en Francia y la **Federación de Asociaciones Gitanas de Cataluña** en España, promotores y creadores del proyecto "TRANSFORMER", agradecen a todas las personas y organizaciones que contribuyeron a la realización de este proyecto.



APOYO FINANCIEROS

El desarrollo y la distribución de las producciones requieren recursos financieros. La Unión Europea es el primer patrocinador del proyecto con su programa "Erasmus +". Además de esto, existen otras organizaciones que, a través del apoyo de nuestras estructuras, han permitido el surgimiento y desarrollo de este proyecto. Sin ellos, TRANSFORMER no existiría. Gracias.



SOCIOS PEDAGÓGICOS Y CIENTÍFICOS

El IPCC italiano, expertos de la red regional RESINA de la Región del Lacio, con mención especial para el Museo del Río de Nazzano y el Museo de la Energía de Ripi, así como del Departamento de Medio Ambiente/Servicio para las Áreas Protegidas y la Salvaguardia de la Biodiversidad de la Ciudad Metropolitana de Roma y la Fundación Bioparque de Roma proporcionaron un apoyo científico fundamental al proyecto. Luego, dependiendo del territorio, diferentes organizaciones jugaron un papel de apoyo científico produciendo testimonios en video de expertos. Otros socios participan desde un punto de vista educativo a través de la prueba de herramientas y recursos educativos y/o su implementación. Gracias a todos por esta preciosa ayuda. En la contraportada también están los agradecimientos nominativos para los contribuyentes.

El contenido que desarrollamos solo es vinculante para los promotores del proyecto. Las interpretaciones, posiciones y recomendaciones contenidas en el mismo son imputables solo y únicamente a los promotores del proyecto.



ORGANIZACIÓN DE LOS MODULOS



Este documento está estructurado en 3 partes. Cada uno de los siguientes 3 módulos ofrece sesiones/actividades para permitir que un formador construya una ruta de trabajo colectiva interna que incluya 3 pasos.

Dependiendo de vuestra situación de vida y laboral, podéis elegir de cada módulo, las actividades y secuencias que os parezcan adecuadas : el conocimiento mutuo de las personas que componen tus organizaciones de trabajo y/o del tiempo libre y/o de barrio, y tus hábitos de trabajo colectivos (módulo 1), la necesidad de construir una cultura común sobre ciertos temas de cambio climático y transición y transformación ecológica y social (módulo 2) o para actuar rápidamente (módulo 3).

Estos cursos suman un total de varios días de formación.

Módulo 1 – Aprender a hacer cosas juntos

P 17

Módulo 2 – APRENDER a comprender el clima y los impactos de las acciones humanas en la biosfera

P 73

Módulo 3 – ACTUAR consigo mismo y con los demás

P 116



ÍNDICE DETALLADO

MÓDULO 1: Aprender a hacer cosas juntos

Un conjunto de actividades para ayudarle a conocer a las personas de su organización y sus hábitos de trabajo en equipo. Las técnicas de actividad en negrita se utilizan y adaptan en **los módulos 2 y 3**.

U.A 1.1 - APRENDER A ABRIRSE Y DIALOGAR CON LOS DEMÁS	P.17	U.A 1.3 - ACTIVARSE Y EXPERIMENTAR NUEVOS COMPORTAMIENTOS Y ACCIONES	.44
1. Calentandose con Transformer! ;	.22	1. Taller Teatral Intercultural	.45
2. La alfombra de símbolos y memorias vivas del cambio climático;	.24	2. La rúbrica de las capacidades	.47
3. Los « Libros Vivos » ;	.26	3. La cadena de ideas	.49
4. Ángulos y Vistas ;	.28	4. La estrella del cambio	.51
5. Tormenta de ideas ;	.30	5. Las fuerzas en el campo	.53
6. Brainwriting – ¡Escribimos lo que tenemos en mente! ;	.32	6. Análisis FODA – Fortalezas, Debilidades, Oportunidades y Amenazas	.55
7. El Tablero de Visión – ¡Visualicemos juntos!	.35	7. Los cinco "¿Por qué?"!	.57
U.A 1.2 - EMPODERARSE COMO AGENTES DE TRANSFORMACIÓN ECOLÓGICA Y SOCIAL RESILIENTE	.37	U.A 1.4 - COMUNICAR LA TRANSFORMACIÓN ECOLÓGICA Y SOCIAL RESILIENTE	.59
1. La piedra parlante;	.38	1. Páginas amarillas ;	.60
2. La "Rueda de los Diez Valores Universales" de Shalom Schwartz para transformar el empoderamiento de los agentes de transformación ecológica (y social) resiliente ;	.40	2. Taller de video participativo ;	.62
3. El "pastel de bodas" del Centro de Resiliencia de Estocolm.	.42	3. Taller de world café.	.64
		U.A 1.5 - APRENDER CON ARTE	.66
		1. Promoción de valores ecológicos en el parque;	.67
		2. Promoción de valores ecológicos y bienestar personal;	.69
		3. Teatro ecológico con disfraces reciclados.	.71

MÓDULO 2: APRENDER a comprender el clima y los impactos de las acciones humanas en la biosfera

Un conjunto de actividades para crear una cultura común en torno a determinados temas del cambio climático y la transformación social y ecológica dentro de la transición actual.

UNI 2.1 - EL CLIMA	P.78	UNI 2.6 - CLIMA Y EFECTOS DE REBOTE	P.100
UNI 2.2 - LA SITUACIÓN CLIMÁTICA	84	UNI 2.7- PERSONAS Y TERRITORIOS RESILIENTES	.104
UNI 2.3 - CLIMA Y AGUA	87	UNI 2.8 - 12 RAZONES PARA ACTUAR	.108
UNI 2.4 - CLIMA Y BIODIVERSIDAD	91	UNI 2.9 - PRÁCTICAS ESTIMULANTES	.112
UNI 2.5 - CLIMA Y BIENESTAR PLANETARIO	96		

MÓDULO 3: ACTUAR consigo mismo y con los demás

Conjunto de actividades para pasar rápidamente a la acción (se recomienda una comprensión común de los problemas (módulo 2)).

UNI 3.1 - ACTUAR JUNTOS EN LA ORGANIZACIÓN	P.120
UNI 3.2 - PONER EN MARCHA ACCIONES INDIVIDUALES EN UN ENFOQUE COLECTIVO	.129



Competencias desarrolladas por los módulos formativos de TRANSFORMER:

MÓDULO 1

U.A. 1.1. : Aprender a abrirse y dialogar con los demás

Saber aplicar métodos y técnicas que estimulen la autorreflexión, la apertura a la comparación con otros seleccionados por el proyecto Transform y adaptados a los retos de la transformación ecológica (y social) resiliente.

U.A. 1.2. : Aprender a ser autónomos como "agentes" de transformación ecológica y social resiliente

Saber aplicar métodos y técnicas que estimulen el conocimiento de uno mismo y de los propios valores y actitudes, de los que se derivan las conductas. - Conocerse para facilitar viajes de transformación individual y colectiva.

U.A. 1.3: Activarse y experimentar nuevos comportamientos y acciones

Saber aplicar métodos y técnicas que faciliten, promuevan, mejoren la activación de nuevos comportamientos, proyectos, acciones de o para la transformación ecológica (y social) resiliente.

U.A. 1.4: Comunicar la Transformación Ecológica y Social Resiliente

- Conocer las diferentes situaciones desfavorables que se pueden encontrar en la comunicación y cómo afrontarlas. - Entender cómo organizar un discurso de forma ordenada y clara. - Por último, adquirir técnicas no formales de comunicación ecológica, social y resiliente.

U.A. 1.5. : Aprender con arte

- Aprender a apreciar la Naturaleza y el Arte como base para actuar a favor de una transformación ecológica (y social) resiliente que combine nuestro placer con el respeto por los demás seres vivos y los ecosistemas.

MÓDULO 2

U.A. 2.1: El Clima

- Comprender la diferencia entre "tiempo" y "clima"; - Abordar el tema de las emociones relacionadas con el cambio climático; - Comprender los diferentes enfoques de las emisiones responsables del cambio climático para comprender mejor su origen y causas, su definición, su estudio; - Comprender los conceptos de huella de carbono y huella ecológica; - Identificar formas de reducir su huella ecológica y soluciones para vivir juntos en la Tierra.

U.A. 2.2: La situación climática

Comprender las causas del aumento de los gases de efecto invernadero (CO2) en la atmósfera; - Analizar los múltiples impactos en la biosfera de la Tierra, en Europa y en la región mediterránea - Aprender a evaluar el propio impacto en el aumento de las emisiones de CO2 con la calculadora en línea de la ONU. Aprenda a leer su propia factura de energía.

U.A. 2.3: Clima y Agua

Conocer los 9 límites planetarios dentro de los cuales la humanidad aún puede desarrollarse de manera sostenible y responsable; - Comprender la importancia del agua y los ambientes acuáticos como reguladores de la temperatura y el clima a nivel mundial; - Conocer las alteraciones de los ciclos biogeoquímicos del agua; - Conocer algunas buenas prácticas para el manejo y conservación de los ecosistemas acuáticos marinos y/o continentales; - Aprender a identificar las buenas prácticas que ya son totalmente sostenibles para el medio ambiente y las que aún se pueden mejorar

U.A. 2.4: Clima y Biodiversidad

- Comprender los impactos del rápido cambio climático (provocado por el calentamiento global) en los ecosistemas y la biodiversidad global europea, en el punto caliente climático de la región mediterránea, que es muy rica en biodiversidad y está muy amenazada; las consecuencias que el declive de la biodiversidad puede tener en nuestro modo de vida. - Conocer y evaluar, según el modelo del IPCC/ UICN, ciertas prácticas a nivel europeo que permiten difundir información sobre el tema y/o conservar la biodiversidad a nivel de especies y poblaciones locales; Identificar especies en peligro de extinción y especies exóticas invasoras.

U.A. 2.5: Clima y Bienestar Planetario
MÓDULO 3 - U.A.3.1

- Comprender los impactos del cambio climático en la salud, tanto física como mental, así como las interconexiones entre la adecuada gestión del medio ambiente (aire, agua, suelo, etc.) y la biodiversidad y los espacios naturales y/o verdes y la salud y el bienestar humano. Aprenda sobre "riesgo", "peligro", "exposición", "vulnerabilidad" y "extremos climáticos".

U.A. 2.6: Clima y efectos rebote

Comprender la noción de efecto rebote;- Comprender el efecto rebote para limitarlo mejor; - Adoptar la complejidad de la sostenibilidad mediante la formación en una visión de sistemas.

U.A. 2.7: Personas y territorios resilientes

- Comprender los diferentes impactos de los distintos sectores de actividad humana. Aprende los conceptos clave de "adaptación", "mitigación", "resiliencia", "ciudad resiliente". - Tomar conciencia de los tres niveles de resiliencia -individual, interpersonal y comunitario- y de la importancia de asumir comportamientos resilientes, así como de participar en iniciativas, proyectos, actividades y acciones de desarrollo sostenible y resiliente en relación con los impactos territoriales del cambio climático y sus efectos.

U.A. 2.8: 12 Razones para actuar

- Identificación y deconstrucción de discursos de inacción frente al cambio climático;- Construcción de discursos que empujan a la acción.

U.A. 2.9: Prácticas estimulantes

- Analizar una práctica ambiental en su conjunto; - Analizar las fortalezas, debilidades, oportunidades y amenazas a las que se enfrenta un grupo interasociativo, un comité de ciudadanos, una red, un proyecto; - En el contexto de la implementación de un proyecto, enfocar la atención y los esfuerzos en las fortalezas y trabajar para reducir las debilidades y minimizar las amenazas aprovechando al máximo las oportunidades disponibles.

MÓDULO 3

U.A. 3.1 : Actuar juntos en la organización

- Construir una visión sistémica de la problemática climática; - Encarnar los valores de la sostenibilidad mediante el desarrollo del pensamiento crítico, la comunicación, la empatía y una visión ética; - Proponer soluciones para dar respuesta a la problemática climática teniendo en cuenta sus consecuencias a más o menos largo plazo fomentando la creatividad, el trabajo colaborativo y la toma de decisiones y responsabilidad.

Encontrar ideas para actuar en la organización a favor de una rápida transformación ecológica, - Abrir diferentes horizontes de reflexión, - Ponerse en una dinámica de acción colectiva, - Saber tomar posición y activar cambios de comportamiento sobre 6 temas relacionados con la organización y/o la empresa donde trabaja y/o participa en su tiempo libre (asociación comunitaria, voluntariado, barrio, etc.).

U.A. 3.2. : Poner en marcha acciones individuales en un enfoque colectivo

- Permitir que los participantes aporten ideas para llevar a cabo acciones personales a favor de una rápida transformación ecológica y social. - Abrir diferentes horizontes de reflexión. - Utilizar el deseo de compromiso común para promover enfoques individuales sostenidos. . Saber tomar posición y activar cambios de comportamiento en 6 temas relacionados con la empresa.



Marco de Competencias :

	COMPETENCIAS LIFE-COMP ENTRENADAS (diagrama en la página siguiente)	COMPETENCIAS DE GREENCOMP	7 COMPETENCIAS-LLAVES (E. MORIN)
MÓDULO 1			
U.A. 1.1. : Aprender a abrirse y dialogar con los demás	P1 – P2 - P3 - S1 – S2 - S3	Competencia 1 – Incorporar los valores de la sostenibilidad	Competencia 1: Ceguera al conocimiento: error e ilusión
U.A. 1.2. : Aprender a ser autónomos como "agentes" de transformación ecológica y social resiliente	S1 – S2 - S3 – L1 – L2- L3	1.1. Valorar la sostenibilidad 1.2. Promoción de la equidad y la ética 1.3. Promoción de la Naturaleza	Competencia 3: Enseñar la Condición Humana
U.A. 1.3: Activarse y experimentar nuevos comportamientos y acciones	P1 – P2 - P3 - S1 – S2 - S3 – L1 – L2- L3	Competencia 3 – Imaginando el futuro de la sostenibilidad	Competencia 4: Enseñanza de la identidad y la conciencia de la tierra
U.A. 1.4: Comunicar la Transformación Ecológica y Social Resiliente	S1 – S2 - S3	3.1. Imaginando futuros alternativos 3.2. Adaptabilidad 3.3. Pensamiento exploratorio	Competencia 6: Enseñanza de la comprensión (barreras, ética, conciencia de la complejidad)
U.A. 1.5. : Aprender con arte	P3 – S1 – S2 - S3		
MÓDULO 2			
U.A. 2.1: El Clima	S1 – S2 – S3 - L2- L3	Competencia 1: 1.1. Valoración de la sostenibilidad, 1.2. Promoción de la equidad, 1.3. Promoción de la Naturaleza,	Competencia 2: Los principios del conocimiento relevante
U.A. 2.2: La situación climática	S2 - S3 – L1 – L2- L3		Competencia 4: Enseñanza de la identidad y la conciencia de la tierra
U.A. 2.3: Clima y Agua	S2 - S3 – L1 – L2- L3	Competencia 2 – Abrazar la complejidad en la sostenibilidad	Competencia 5: Enfrentar las incertidumbres (conocimiento, realidad, incertidumbres de la ecología de la acción)
U.A. 2.4: Clima y Biodiversidad	P3 - S2 - S3 – L1 – L2- L3	2.1. Pensamiento crítico, 2.2. Pensamiento sistémico, 2.3. Resolución de problemas	Competencia 6: Enseñanza de la comprensión (barreras, ética, conciencia de la complejidad)
U.A. 2.5: Clima y Bienestar Planetario	P1 – P2 - P3 - S1 – S2 - S3 – L1 – L2- L3	Competencia 3 – Imaginando el futuro de la sostenibilidad	Competencia 7: Ética. Enseñanza de la Democracia y la Ciudadanía Terrenal
U.A. 2.6: Clima y efectos rebote	S1 - S2 - S3 – L1 – L2- L3	3.1. Imaginar futuros alternativos, 3.2. Adaptabilidad, 3.3. Pensamiento exploratorio	
U.A. 2.7: Personas y territorios resilientes	P1 – P2 - P3 - S1 – S2 - S3 – L1 – L2- L3	Competencia 4 – Actuar en favor de la sostenibilidad	
U.A. 2.8: 12 Razones para actuar	P1 – P2 - P3 - S1 – S2 - S3 – L1 – L2- L3	4.1. Acción individual y 4.3. Identificación de las responsabilidades de los actores políticos	
U.A. 2.9: Prácticas estimulantes.	P1 – P2 - P3- S1 – S2 – S3 -L1- L2- L3		

MÓDULO 3

U.A. 3.1 : Actuar juntos en la organización

P1 – P2 - P3 - S1 – S2 - S3 – L1 – L2-
L3

U.A. 3.2 : Poner en marcha acciones individuales en un enfoque colectivo

Competencia 1 – Incorporar los valores de la sostenibilidad

Competencia 2 – Abrazar la complejidad en la sostenibilidad

2.1. Pensamiento crítico, 2.2. Pensamiento sistémico, 2.3. Resolución de problemas

Competencia 3 – Imaginando el futuro de la sostenibilidad

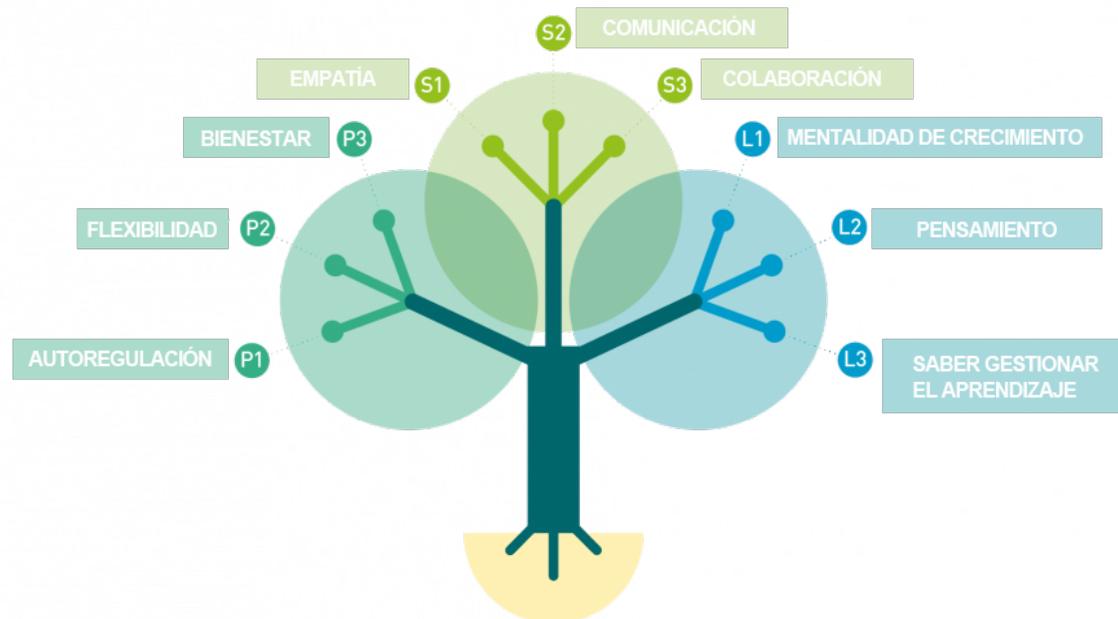
3.1. Imaginar futuros alternativos, 3.2. Adaptabilidad, 3.3. Pensamiento exploratorio

Competencia 4 – Actuar en favor de la sostenibilidad

4.1. Iniciativa individual, 4.2. Demanda colectiva, 4.3. Identificación de las responsabilidades de los actores políticos

Competencias:

1- 2 - 3 – 4 – 5 – 6 - 7



LifeComp El árbol de competencias describe nueve competencias, organizadas en tres dominios: el dominio "personal" (P1, P2, P3), el dominio "social" (S1, S2, S3) y el dominio "aprender a aprender" (L1, L2, L3) / © EU 2020, creative commons (CC BY 4.0)

SOPORTE DE VIDEO además de módulos:





CÁPSULAS DE VIDEO 	Duración (mín. seg.)	TEMAS	ENLACE AL CANAL DE YOUTUBE DEL PROYECTO: https://www.youtube.com/@progetto_transformer	UNIDADES FORMATIVAS
1. Transforma tu oficina	3:41	Prácticas de transformación de la organización del trabajo en FAGIC, Federación de Asociaciones Gitanas de Cataluña	https://www.youtube.com/watch?v=qCSiHP6Bm0Y	1.1, 1.2, 1.3, 3.1, 3.2
2. Huertos urbanos	3:15	Huertos Urbanos Comunitarios para la Ciudad Resiliente en Barcelona, España	https://www.youtube.com/watch?v=RPDrEqC8K0k	1.1, 1.1, 1.3, 2.7, 3.1., 3.2.
3. Repair Café	2:05	Espacio colectivo para la ciudad resiliente y activa - reparación de objetos	https://www.youtube.com/watch?v=yLiB3CRu94c	1.1, 1.2, 1.3, 2.7, 3.1, 3.2
4. TRANSFORMER - Pratiques citoyennes	2:32	Luchas ciudadanas y compromiso con el Clima en los municipios de la aglomeración de Roanne, Distrito 42 del Loira	https://www.youtube.com/watch?v=CXgCgijfjqw	2.8., 3.1., 3.2.
5. MON VILLAGE espace de biodiversité	2:55	Protección ciudadana comunitaria de la biodiversidad en los municipios de la aglomeración de Roanne, Distrito 42 del Loira	https://www.youtube.com/watch?v=uOrm9VJ2ly4	1.1, 1.2.,1.3., 2.4. 2.7.
6. RIO RIPOLL	6:13	Régénération du fleuve Ripoll en Catalogne	https://www.youtube.com/watch?v=k7pxNGP-vZM	1.1, 1.2, 1.3, 2.3
7. Parc Bésos	2:05	Regeneración del río Bésos en Sant Andria del Besós, municipio de la ciudad metropolitana de Barcelona	https://www.youtube.com/watch?v=_gtnKozE-Zw	2.3.

8. ORTO MAGICO 1	6:59	Integración de personas con discapacidad en la agricultura ecológica por la cooperativa social "Orto Magico" en Roma	https://www.youtube.com/watch?v=QKFgtWeDXpU	2.5., 2.7
9. ORTO MAGICO 2	7:30	Integración de personas con discapacidad en la agricultura ecológica por la cooperativa social "Orto Magico" en Roma	https://www.youtube.com/watch?v=6yqvrOLJL0	2.5., 2.7
10. Consumare meglio	2:45	Aprender a consumir mejor en el cotidiano VERSIÓN ITALIANA	https://www.youtube.com/watch?v=l09nRAGag6M	3.1., 3.2.
11. Climate change 2 - Entrevista a Giulia Galluccio, Director of Information and Decision-making at CMCC (GIEC Italien)	2:14	Mensaje a los jóvenes sobre la importancia de conocer mejor y transmitir información científicamente válida a otros sobre el cambio climático	https://www.youtube.com/watch?v=Xl7g3dSJ4n0	2.2.
12. Climate change 1 – Entrevista a Giulia Galluccio, Director of Information and Decision-making at CMCC (GIEC Italien)	3:25	Mensaje a los adultos sobre la importancia de aprender más sobre el cambio climático y compartir información sobre el cambio climático con otras personas	https://www.youtube.com/watch?v=aeWFAF6lOml	2.2.
13. 1. VMR - Il Valore della Biodiversità: messaggio per gli adulti	4:18	3 expertos en biodiversidad y divulgación científica - Corrado Battisti, Umberto Pessolano y Roberto Rosso - debaten sobre el valor de la biodiversidad	https://www.youtube.com/watch?v=6Ww7aSl6_Rw	1.1, 1.2, 1.3, 2.4.
14. 2. VMR - Le Minacce: messaggio per gli adulti	6:05	3 expertos en biodiversidad y divulgación científica - Corrado Battisti, Umberto Pessolano y Roberto Rosso - discuten las amenazas a la biodiversidad	https://www.youtube.com/watch?v=-iSuCsKCIWU	1.1, 1.2, 1.3, 2.4.
15. 3. VMR - Il Valore della Biodiversità - Le Risposte ai problemi: messaggio epr gli adulti	5:49	3 expertos en biodiversidad y divulgación científica - Corrado Battisti, Umberto Pessolano y Roberto Rosso - discuten las respuestas a las amenazas y problemas de biodiversidad	https://www.youtube.com/watch?v=-QeZcpb7Xxc	1.1, 1.2, 1.3, 2.4., 3.1., 3.2.
16. Le città Verdi - Messaggio di Isabelle Dullaert - Vice-presidente della rete europea Association des Voies Vertes	4:29	Isabelle Dullaert, vicepresidente de la Asociación Europea de Vías Verdes, envía un mensaje a los ciudadanos europeos sobre la importancia de las vías verdes, la movilidad sostenible y las ciudades verdes	https://www.youtube.com/watch?v=e7juTzR7oQA	2.6., 2.7.
17. Cambiamenti climatici	3:00	Umberto Pessolano, director del Museo del Río, habla sobre el impacto de los CC en la biodiversidad	https://www.youtube.com/watch?v=bR98dwv-Jhw	2.2., 2.4.

18. Gestione minacce all'ambiente	4:17	Corrado Battisti, profesor de ecología aplicada y jefe del Área Especial Protegida Palude di Torre Flavia, habla sobre la gestión de las amenazas ambientales	https://www.youtube.com/watch?v=1tx-9PgHxTo	2.4.
19. Monumento di Torre Flavia - Ladispoli	4:54	Corrado Battisti, profesor de ecología aplicada y responsable del Área Especial Protegida Palude di Torre Flavia, habla sobre la gestión de las amenazas ambientales en una ZEPA	https://www.youtube.com/watch?v=qUXs5xtreSM	2.4.
20. Parco di Bracciano: il lago	6:42	Daniele Badaloni, presidente del Parque Natural Regional de los Lagos de Bracciano y Martignano, explica la importancia para la biodiversidad de los lagos del Parque Natural Regional de Bracciano y Martignano	https://www.youtube.com/watch?v=eEb_5t2lYRI	2.4.
21. Parco di Bracciano: il contratto di lago	4:33	Daniele Badaloni, presidente del Parque Natural Regional de los Lagos de Bracciano y Martignano, explica el desastre ambiental de la caída de 2 metros de agua en el lago de Bracciano debido a los CC y las extracciones excesivas de agua para dar agua a la ciudad de Roma y la solución (todavía parcial pero en el camino correcto) a través del Contrato Ciudadano del Lago	https://www.youtube.com/watch?v=idVDb8UhVgY	2.3., 2.7., 2.8
22. Parco di Bracciano: i cinghiali	4:46	Guido Baldi, Coordinador de la Guía de Naturaleza del Parque Regional de los Lagos de Bracciano y Martignano explica los dilemas de la gestión de la biodiversidad: el caso de la proliferación de jabalíes	https://www.youtube.com/watch?v=WActa050QGA	2.4.
23. Parco di Bracciano: il lupo	2:07	Guido Baldi, Coordinador de la Guía de Naturaleza del Parque Regional de los Lagos de Bracciano y Martignano explica los dilemas de la gestión de la biodiversidad: el caso del "regreso" del lobo	https://www.youtube.com/watch?v=bVWXbSA_nI	2.4.
24. TRANSFORMER CONSOMMER	2:45	Aprender a consumir mejor en el cotidiano	https://www.youtube.com/watch?v=l09nRAGag6M	3.1., 3.2.
25. Caccia al tesoro nella Natura	1:02-1:40	13 Mini video sin texto para debatir sobre el valor de los microecosistemas urbanos y costeros	https://www.youtube.com/@progetto_transformer	2.3, 2.4., 2.5.



MÓDULO 3 :

ACTUAR CONSIGO MISMO Y CON LOS DEMÁS

SUMARIO

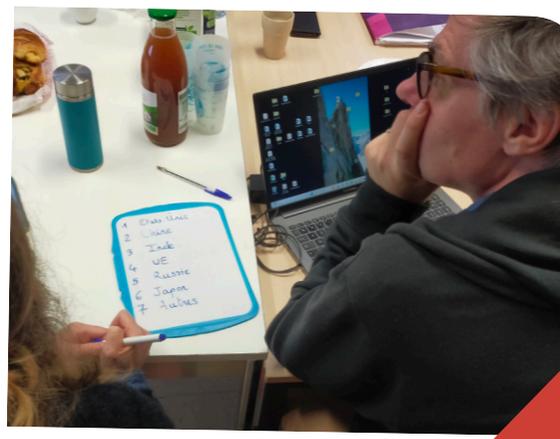
**UNI 3.1 - ACTUAR JUNTOS EN LA ORGANIZACIÓN
(LAS DECISIONES SON COLECTIVAS Y SE TOMAN
CONJUNTAMENTE)**

P. 120

**UNI 3.2 - PONER EN MARCHA ACCIONES INDIVIDUALES
EN UN ENFOQUE COLECTIVO (LAS DECISIONES SON
INDIVIDUALES PERO SE APOYAN EN UN ENFOQUE
COLECTIVO).**

P. 129





SOLOS VAMOS MÁS RÁPIDO, JUNTOS LLEGAMOS MÁS LEJOS



MÓDULO 3 : ACTUAR CONSIGO MISMO Y CON LOS DEMÁS



DESCRIPCIÓN GENERAL

Este módulo describe 2 posibles usos de una conocida herramienta de apoyo a la toma de decisiones llamada "Estrella del Cambio".

Con la ayuda de fichas temáticas adaptadas a cada contexto, se tratará de determinar qué acciones priorizar para iniciar o continuar el compromiso con la transición ecológica y social.

Los dos métodos se adaptan a diferentes contextos y objetivos de implementación:

- 3.1 : Actuar juntos en la organización
- 3.2 : Poner en marcha acciones individuales en un enfoque colectivo (las decisiones son individuales pero se apoyan en un enfoque colectivo).



OBJETIVOS GENERALES

- Comprender y descubrir cómo actuar en los diferentes ámbitos de nuestra vida;
- Implementar métodos de acción colectiva dentro y fuera de la empresa;
- Implementar programas de acción.



COMPETENCIAS DESARROLLADAS POR LOS MÓDULOS FORMATIVOS DE TRANSFORMER

- Construir una visión sistémica de la problemática climática;
- Encarnar los valores de la sostenibilidad mediante el desarrollo del pensamiento crítico, la comunicación, la empatía y una visión ética;
- Proponer soluciones para dar respuesta a la problemática climática teniendo en cuenta sus consecuencias a más o menos largo plazo fomentando la creatividad, el trabajo colaborativo y la toma de decisiones y responsabilidad.

U.A. 3.1 : Actuar juntos en la organización

- Encontrar ideas para actuar en la organización a favor de una rápida transformación ecológica,
- Abrir diferentes horizontes de reflexión,
- Ponerse en una dinámica de acción colectiva,
- Saber tomar posición y activar cambios de comportamiento sobre 6 temas relacionados con la organización y/o la empresa donde trabaja y/o participa en su tiempo libre (asociación comunitaria, voluntariado, barrio, etc.).

U.A. 3.2 : Poner en marcha acciones individuales en un enfoque colectivo

- Permitir que los participantes aporten ideas para llevar a cabo acciones personales a favor de una rápida transformación ecológica y social.
- Abrir diferentes horizontes de reflexión.
- Utilizar el deseo de compromiso común para promover enfoques individuales sostenidos.
- Saber tomar posición y activar cambios de comportamiento en 6 temas relacionados con la empresa.

COMPETENCIAS LIFE-COMP ENTRENADAS

COMPETENCIAS DE GREENCOMP

7 COMPETENCIAS-LLAVES (E. MORIN)

MÓDULO 3

U.A. 3.1 : Actuar juntos en la organización

U.A. 3.2 : Poner en marcha acciones individuales en un enfoque colectivo

P1 - P2 - P3 - S1 - S2 - S3 - L1 - L2 - L3

Competencia 1 – Incorporar los valores de la sostenibilidad

1.1. Valorar la sostenibilidad

Competencia 2 – Abrazar la complejidad en la sostenibilidad

2.1. Pensamiento crítico, 2.2. Pensamiento sistémico, 2.3. Resolución de problemas,

Competencia 3 – Imaginando el futuro de la sostenibilidad

3.1. Imaginar futuros alternativos, 3.2. Adaptabilidad, 3.3. Pensamiento exploratorio

Competencia 4 – Actuar en favor de la sostenibilidad

4.1. Iniciativa individual, 4.2. Demanda colectiva, 4.3. Identificación de las responsabilidades de los actores políticos

Competencia 1: Ceguera al conocimiento

Competencia 2: Los principios del conocimiento relevante

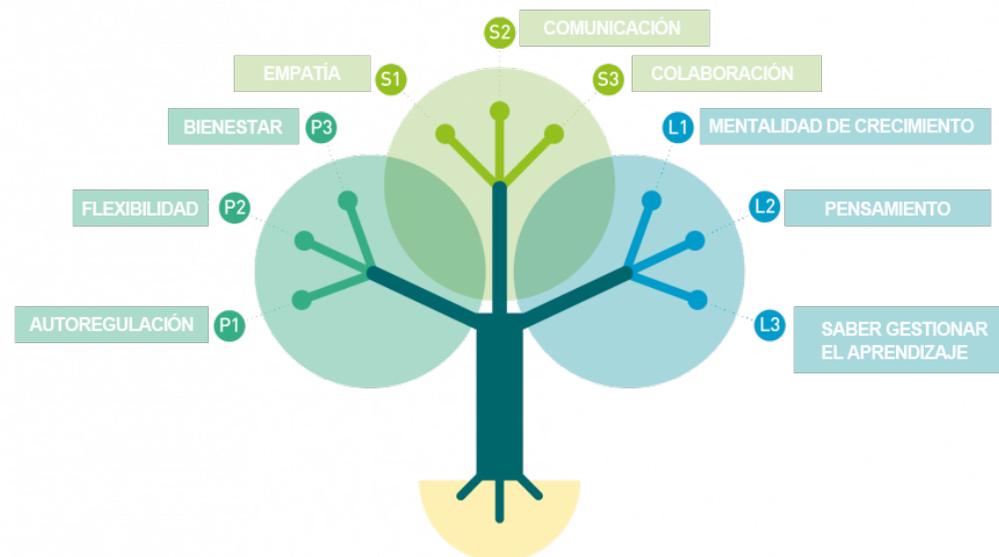
Competencia 3: Enseñar la condición humana

Competencia 4: Enseñar la identidad y la conciencia terrenal

Competencia 5: Afrontar las incertidumbres

Competencia 6: Enseñanza de la comprensión

Competencia 7: Enseñanza de la democracia y la ciudadanía terrenal.



LifeComp El árbol de competencias describe nueve competencias, organizadas en tres ámbitos: el ámbito «personal» (P1, P2, P3), el ámbito «social» (S1, S2, S3) y el ámbito «aprender a aprender» (L1, L2, L3). «(S1, S2, S3) y el dominio «aprender a aprender». (L1, L2, L3) / © EU 2020, creative commons (CC BY 4.0)

3.1 : Actuar juntos en la organización

RESUMEN

La Estrella del Cambio es una poderosa herramienta para la transformación. Se utiliza aquí como una herramienta para explorar las posibilidades de transformación de la empresa (en sus oficinas de trabajo) y sus miembros a favor de la transición ecológica y social, y como una actividad para sintetizar propuestas hacia el cambio esperado.

Esta herramienta debería permitirle resaltar rápidamente el alcance de las ideas que desea explorar. Al final de la reunión, se hará una actualización de las reflexiones con el fin de arrojar luz sobre el camino que se debe implementar concretamente para avanzar.

La Estrella del Cambio está inspirada en el método de animación descrito aquí (y agradecemos a los autores) y del que también encontrarás una explicación en el módulo 1 TRANSFORMER.

REQUISITO PREVIO IMPORTANTE : En la empresa (en la organización de trabajo), es necesario tener un acuerdo de principio por parte de los directivos sobre el alcance de la reflexión para el que los participantes estarán llamados a pensar en acciones. Idealmente, es deseable que estos líderes estén presentes durante la capacitación para maximizar el consenso que se buscará más adelante.

Como recordatorio, TRANSFORMER es un conjunto de módulos que comprometen la estructura a acciones a largo plazo. Es importante que varias personas estén involucradas en la acción y que los responsables de su empresa estén dispuestos a permitir que el personal se involucre durante las horas de trabajo, no solo durante, sino también después de estos períodos de trabajo colectivo, para la implementación de acciones, de forma voluntaria.

Este enfoque se basa en el voluntarismo, la envidia y la benevolencia mutua con el deseo de actuar juntos, más allá de nuestras diferencias, en una dinámica común. Elige confiar en que cada uno de los miembros participa lo mejor que puede en este proceso esencial. Apuesta por la inteligencia individual y colectiva. Todos cuentan y pueden ser un freno o un acelerador de la transición. Todo el mundo puede ayudar a hacer o deshacer esta iniciativa de transformación interna. Apuesta a que todo el mundo hará todo lo posible para ser un acelerador.

Este panorama general, este estado de ánimo colectivo es importante para el éxito de la actividad y es importante especificarlo antes y/o al menos al principio de la sesión. No dude en invitar al grupo a ser flexible y ágil en la búsqueda de acciones, así como en la organización de su implementación (los enfoques demasiado estructurados/restringidos pueden conducir a una desaceleración en la implementación y la desmovilización).





OBJETIVOS DE LA ACTIVIDAD

- Encontrar ideas para actuar en favor de una rápida transición ecológica y social,
- Abrir diferentes horizontes para la reflexión,
- Participar en una dinámica de acción colectiva,
- Saber posicionarse y activar cambios de comportamiento en 6 temas relacionados con la empresa.



CONTINUIDAD DIDÁCTICA

Prerrequisito

Consulte el Módulo 1: Tablero de visión, cuadrícula de habilidades, etc..

Para ir más allá



DURACIÓN TOTAL DE LA ACTIVIDAD

3 horas.



TOMA FORMA

Para personalizar el tema de esta actividad, recomendamos los siguientes recursos:

Líneas de actuación para la empresa (la organización):

<https://www.carbone4.com/10principes-strategie-climat-ambitieuse>

<https://youmatter.world/fr/10-actions-entreprises-climat-environnement-developpement-durable/>

<https://www.un.org/es/cr%C3%B3nica-onu/el-pacto-mundial-de-la-onu-la-b%C3%BAsqueda-de-soluciones-para-retos-globales>

Aquí hay algunas formas de ponerse en movimiento de inmediato con pequeños gestos:

<https://pourleclimat.com/50-gestes-pour-protger-notre-environnement/>

<https://www.un.org/sustainabledevelopment/es/>

La estrella del cambio que nos inspiró:

<https://communagir.org/contenus-et-outils/communagir-pour-emporter/les-outils-d-animation/etoile-du-changement>





Nombre del material	Número	Iconos	Nombre del material	Número	Iconos
(S1) Ficha informativa temáticas	6 (2A4 x6)		Ficha informativa "El método SMART"	1 (1 por grupo o participante)	
(S1) Hoja de trabajo del formador "Resumen de temas" et « Los 10 Criterios de las Naciones Unidas »	1 A4 R/V		(S1) Hoja "Estrella del cambio"	2 memo de 3 de cortar	
(S1-2-3) Póster "Estrella del Cambio" (o cinta adhesiva o cuerda o dibujo en hoja grande...)	1 (1 A4 para proyectar o dibujar en grande)		(S1-2-3) Un instrumento blando (por ejemplo, un cuenco tibetano) para marcar la sesión	No se proporciona	
(S1-S2) Post-it (si eliges "Tiras temáticas")	Al menos 60		(S1) "Tiras temáticas" para cortar O "hojas temáticas"	1 tablón (1 A4) o 6 (1A4)	
(S3) Fichas "Objetivo SMART revisado"	Una docena+ Ejemplo		(S3) Organización/Hoja Informativa	Una docena (2 A4)	
(S4) Hoja de ejemplo de "Vision Board"	0 o 1		(S4) Ficha informativa "Métodos y herramientas de apoyo a la acción"	1	





REALIZACIÓN DE LA ACTIVIDAD: U.A 3.1 : Actuar juntos en la organización

Descripción de las etapas de la animación

Resumen del material a utilizar / ilustración

A. Antes de que llegue el grupo:

1. **Organice el espacio de tal manera que sea acogedor y cálido.** Los participantes deben sentirse seguros y cómodos en su entorno.

2. **Preparar el lugar de formación** para que se pueda organizar en 6 áreas de trabajo donde las personas debatirán en subgrupos con para cada área de trabajo:

- una hoja de ayuda temática,
- una banda recortable,
- una hoja de "Memorándum de la Estrella del Cambio",
- post-it (si eliges el banner recortado).

3. Coloca **la estrella en el centro del suelo.**

Nota : La estrella suministrada consta de 8 hojas A3 que deben colocarse una al lado de la otra y pegarse con cinta adhesiva para obtener una estrella en un póster de 120 cm por 80 cm. También puedes simplemente dibujarlo con tiza, cinta adhesiva o cuerda directamente en el suelo.

4. Equípate **con un instrumento blando** (por ejemplo, un cuenco tibetano) para marcar la sesión.

Secuencia 1 (S1): Búsqueda de acciones en temas

B. Recepción de participantes (5 a 10 minutos)

1. **Presentar la actividad y el marco** que la acompaña: benevolencia, respeto por el tiempo anunciado, visión a largo plazo de un cambio de estructura, etc. (ver "requisito previo importante").

Anuncia el objetivo: pasar a la acción colectiva, convertirnos en agentes de transformación.

Obsérvese el objetivo común à tous les groupes "de todos los grupos "Actuar por la transición ecológica y social en las escuelas (y más allá)". Asegúrese de que permanezca visible para todos durante toda la sesión.

2. Divídete en 6 subgrupos de participantes.





C. Estudio del tema e investigación de acciones (15-20 min)

1. Presentar la estrella de cambio que será el soporte que guiará la actividad y describir las ramas como se indica en la ficha de "estrella de cambio" :

- **Empezar/Iniciar (I)** : ¿Qué hay que inventar o configurar que falta actualmente? ¿Qué nuevas acciones hay que tomar?
- **Mantener/Guardar (M)** : ¿Qué funciona bien ahora que necesita ser mantenido, o incluso protegido? ¿Qué deberíamos estar haciendo? (Para hacer esto, construya sobre las cosas que ya están funcionando bien y que no quiere perder).
- **Amplificar/Ampliar (A)** : ¿Qué funciona bien y podría llevarse adelante? ¿Qué se ha iniciado, tiene potencial y merece más esfuerzo y energía?
- **Reducir/Disminuir (R)** : A diferencia de la anterior, ¿qué hay y sigue siendo relevante, pero a qué debemos dedicar menos tiempo, energía o recursos?
- **Parar/Eliminar (C)** : ¿Qué era relevante en el pasado, pero ya no lo es hoy y se puede dejar para tener más espacio para algo más relevante hoy?

2. Presentar los temas que se trabajarán como parte de una transformación para la transición ecológica (puedes compartir o proyectar la ficha de "resumen temático" :

- Bien-estar planetario
- Ciudadanía comprometida
- Consumir menos y mejor energía y agua
- Transformar la Alimentación
- Consumir menos bienes y mejor
- Movilidad sostenible

Variación: Alternativamente, puede elegir de antemano, o con el grupo, centrarse en un solo tema, que puede ser objeto de un trabajo más profundo por parte de todos.

Si lo deseas, puedes leer la hoja informativa de los "10 Criterios de la ONU" de antemano y presentarla.

3. Cada grupo lee la información contenida en la pestaña "Ayuda Temática – Acciones en las Empresas" a su disposición, luego discute y anota las líneas de acción que considera importantes/útiles para implementar en función de la situación actual.

Las líneas de acción se pueden escribir en:

- la mesa temática (luego se recortarán las cajas)
- o notas adhesivas (posiblemente precortadas de papel usado).

Especificar:

- una nota adhesiva = un curso de acción
- Escribe las iniciales de la rama de la estrella seleccionada (I/M/A/R/C) en cada post-it.



Nota : Es importante que los grupos hagan el esfuerzo de pensar en acciones en cada una de las 5 ramas de la estrella (incluida la detención/eliminación, que puede ser difícil y a menudo se queda en el camino)

Variación: Si el número total de personas es inferior a 10, puedes dividir a los participantes en torno a 3 temas al principio, luego distribuirlos a los otros 3 temas restantes en un momento posterior o hacer que trabajen en 2 temas al mismo tiempo.

D. Rotación y descubrimiento de los otros temas (duración de unos 20 min)

1. Después de 10-15 minutos de investigación sobre su primer tema, los participantes pueden abandonarlo y **unirse al siguiente tema** (girar en el sentido de las agujas del reloj, por ejemplo) y después de leer la hoja del tema, agregar nuevas ideas a las ya propuestas.

Nota : No es posible editar los escritos anteriores de otros.

2. Después de 5 minutos, dé a los participantes 15 minutos adicionales para estudiar libremente los otros temas (en el orden deseado para cada individuo). Esta fase de descubrimiento permite conocer la información proporcionada por las fichas temáticas, pero también las líneas de acción propuestas por los colegas. Se pueden agregar otros cursos de acción si se consideran importantes o faltan.

Nota: También puede proporcionarles la hoja de capacitación "Resumen del tema".

Secuencia 2 (S2): Agrupar en la estrella y seleccionar

E. Primera fase de selección (5-10 minutos)

Cada grupo **se reposiciona en torno al primer tema en el que ha trabajado**. Dentro de cada grupo, se realiza una **selección de 5-6 notas adhesivas** (ideas que al grupo le gustaría priorizar).

Para facilitar su selección, ofrezca (pero no necesite) :

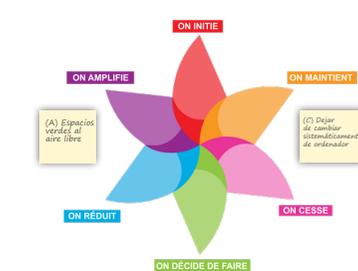
- en primer lugar, agrupar ideas similares para evitar duplicaciones,
- luego seleccionar, si es posible, una acción "preferida", una acción "fácil" y una acción "difícil pero importante" (complicada en su aplicación pero que tiene un impacto significativo en favor de la transición ecológica) – estas agrupaciones deben seguir siendo subjetivas y adecuadas a la interpretación de cada una,
- responder a las diferentes ramas de la estrella.

F. Compartir y consentimiento (15 a 45 minutos)

1. Cada grupo en acción sobre un tema lee las pistas graduadas a todos los participantes y si se trata de iniciarlo o mantenerlo o reducirlo...

Para cada una de las pistas, se selecciona lo siguiente:

- **Eso es bien entendido** por el grupo
- **si es consensuado o no** (pero cuidado, en esta etapa no se trata de ratificar la vía como efectiva de implementar, sino solo de asegurarse de que haya un acuerdo sobre el fondo). Si no es así, se puede archivar por ahora o ver si se puede cambiar la rama de la estrella (por ejemplo, de Detener a Reducir?) o editarla para obtener consenso.



2. A medida que avanzas, las pistas se colocan en la estrella dibujada.
3. Los demás participantes, que no han reflexionado sobre el tema, pueden, al margen, proponer más ideas si es necesario una vez que se hayan compartido todas las ideas del grupo. Las notas adhesivas se añaden en consecuencia si se llega a un consenso.

G. Presentación del método SMART por parte del facilitador (5 minutos).

Antes de pedir a los participantes que prioricen las acciones a implementar y que se posicionen en ellas, **presente la herramienta SMART** que se pondrá a su disposición, y que les permitirá concretar y afinar sus objetivos y líneas de actuación.

Dependiendo del camino que elija, generalmente es necesario especificar aún más el objetivo detrás de la acción indicada.

Tomemos, por ejemplo, el tema de acción "Ecologizar nuestros espacios al aire libre". En este caso, todavía es necesario poder afinar, junto con los voluntarios y los órganos de gobierno de la empresa, cómo se hará. ¿Qué espacios exactamente, qué presupuestos se pueden destinar? ¿Cómo se recuperan o plantan plantas con un presupuesto tan bajo? ¿Qué plantas? ¿Pasamos por un paisajista? y así sucesivamente. También puedes usar el ejemplo de un objetivo SMART.



H. Definición de prioridades, elección colectiva de las acciones que eventualmente se pondrán en marcha (20 a 30 minutos).

- **Decidimos hacer** : ¿por dónde empezaremos nuestra transformación? ¿Qué elementos creemos que son los primeros en implementarse entre todas las propuestas?

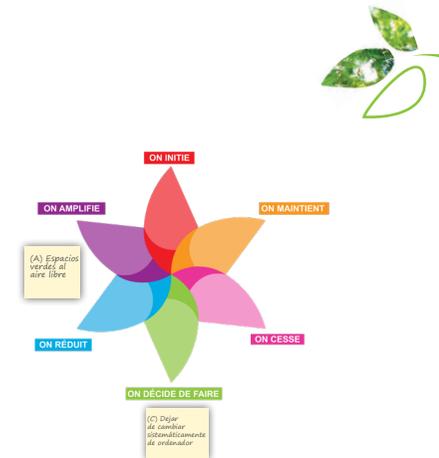
El grupo identificará 6 pistas para deslizarse en la 6ª rama de la estrella (este número es orientativo, puede variar según el número de participantes y también puede ser establecido por los propios participantes).

Es posible que pueda seleccionar 6 más (o más o menos) en un segundo paso.

Para ello, se lleva a cabo una discusión colectiva. Cuando una persona hace una propuesta, explica por qué elegiría ese camino, y si hay un acuerdo común, se coloca en la sugerencia "decidimos hacer".

Se puede aconsejar al grupo que incluya pistas de alto riesgo, es decir, que no se conforme con 6/12 pistas de "mantenimiento", por ejemplo, en acciones que ya no plantean dificultades. El objetivo es avanzar, y todas las empresas tienen margen de mejora para hacerlo mejor.

Las acciones que no están seleccionadas no se "eliminan". Se conservan en caso de que se pongan en marcha en una fecha posterior.



Secuencia 3 (S3)- Clarificación y organización de los objetivos

I. Mesa SMART (20-30 min)

1. Como ya se anunció a los participantes, las 6 acciones serán objeto de un trabajo de precisión para convertirlas en un objetivo SMART. Presentas la hoja de ejemplo "Objetivo SMART revisado" para que todos entiendan el objetivo del primer paso.

El grupo se divide en 5/6 líneas de actuación.

2. Implemente las primeras herramientas de clarificación, planificación y organización: la hoja SMART y la tabla SMART.

Los grupos formados completan una o más tablas SMART y luego se las presentan entre sí para consolidar el objetivo, reelaborarlo si es necesario y llevarlo a la atención de todos.

J. Planificación, distribución de tareas (20-25min)

Al final de la tabla SMART, tiene dos opciones:

1. Si el grupo respondió "Sí" a la pregunta "¿Es alcanzable este objetivo sin la aprobación de la gerencia?", entréguales la hoja "Distribución de tareas". A continuación, el grupo completa esta tabla indicando quién quiere garantizarla, para que sea quien la dirija (denominada "oficial de seguimiento" en la tabla).

De hecho, sin individuos que les den vida, estos cursos de acción son letra muerta. Por lo tanto, deben ser objeto de seguimiento, y el objetivo no es que los organizadores de la formación sean responsables de la aplicación de todas las decisiones, sino que las conviertan en una responsabilidad colectiva. Inevitablemente, no todos participarán de la misma manera, por razones de deseo, motivación, disponibilidad, etc. Por lo tanto, es importante que algunas acciones definan los impulsores de la acción para que se desencadenen.

Invite a los participantes a intercambiar datos de contacto para que los grupos pequeños puedan ponerse en contacto entre sí libremente. Todos deben reflexionar sobre el papel que pueden desempeñar para facilitar la implementación de acciones. ¿Cómo puedo ayudar? ¿Dónde puedo poner mis neuronas y/o brazos al servicio de la acción? ¿Cómo puedes ayudar?

En resumen, "¿Quién? ¿Qué? ¿Qué? ¿Cuándo? ». Dependiendo del tiempo disponible, pida a cada subgrupo que piense en ello para entrar en acción lo antes posible, para ser operativo (por ejemplo, fecha de la próxima reunión, primera acción, etc.).

Nota: Hay acciones que no necesariamente requieren un controlador, como:

- No dejes tu computadora encendida cuando no estés cerca.
 - Mantén la calefacción a un máximo de 19°C y vístete bien abrigado.
- Por otro lado, otros lo requieren, por ejemplo:*
- Ecologizar nuestros espacios exteriores.



HOJA DE DISTRIBUCIÓN DE TAREAS	Organizadores y/o responsables	REGISTRADO / Validado	OBJETIVO SMART		
Para y elaborado por el grupo de trabajo	Personas encargadas	Participantes de seguimiento	Notas		



1. Si el grupo respondió "SI" a la pregunta "¿Es alcanzable esta meta sin la aprobación de la gerencia?", entréguales la hoja "Meta de gestión" para que la completen.

Esta herramienta le permite "pasar el testigo" a los responsables de la toma de decisiones cuando no tiene la autoridad directa para actuar. Ofrece una visión de lo que se desea en favor de la transición ecológica para la institución, pero también un documento de apoyo y asistencia para la toma de decisiones y la acción.

2. A continuación, los grupos se presentan mutuamente todas las tablas para consolidar los objetivos, reelaborarlos si es necesario y ponerlos en conocimiento de todos.
3. Dependiendo del tiempo que tengas por delante, puedes hacer una segunda selección de cursos de acción.

Secuencia 4 (S4): Acompañamiento de la acción a lo largo del tiempo.

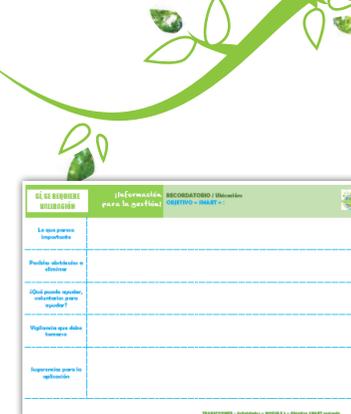
SEGUIMIENTO DE LA ACCIÓN: ENTRE FACILITACIÓN Y COORDINACIÓN

1. Colecciona pinturas. Serán limpiados y luego redistribuidos/enviados de vuelta a cada grupo por usted. Los participantes pueden tomar fotos para realizar un seguimiento del proceso de formateo.

2. ¡Muestre los objetivos en forma de un tablero de visión para ser exhibido y difundido!

Por ejemplo, colectivamente o para el grupo, puede crear un "tablero de visión" (consulte el Módulo 1 para obtener más detalles) que le permita tener en cuenta los objetivos a alcanzar gracias a su imagen inspiradora.

3. Adapta tu postura: a veces tendrás que hacer la conexión entre los diferentes actores de la estructura, a veces tendrás que ser un facilitador y simplemente comprobar el progreso de los diferentes grupos. Sabemos que el cambio puede ser difícil y requiere apoyo. Manteniendo una cierta distancia, trata de escuchar y dar buenos consejos para mantener la motivación en el proyecto de resiliencia ecológica y social. Ayude a los participantes a dar un paso atrás cuando sea necesario.
4. Informar regularmente a todos los involucrados sobre el progreso de la instalación en términos de transformación ecológica y social.



Nota : El seguimiento de la acción es tan importante como el curso anterior de la acción. Si no puedes asegurarlo tú mismo, asegúrate de que alguien que esté al tanto de la estrella del cambio se encargue de esta parte.

El final de un comienzo, una secuela que construir.

Esta actividad requiere la implementación de la acción y su evaluación. La Estrella del Cambio se puede renovar una vez al año o más a menudo para avanzar en otras prioridades nuevas o no seleccionadas anteriormente, o para evolucionar las que ya están en curso. ¡La transición ha comenzado!

Para continuar el trabajo, cada grupo piloto puede utilizar diferentes métodos de reflexión y apoyo a la acción descritos en el Módulo 1, que incluyen:

- Análisis DAFO, que permite analizar la situación para aprovechar al máximo las ventajas y desventajas actuales),
- las fuerzas en juego, que permiten identificar los obstáculos y las palancas de acción que deben tenerse en cuenta,
- Tormenta de Ideas o Cadena de Ideas: recoge sugerencias, ideas, propuestas de implementación.

No dude en utilizar otros métodos del Módulo 1 para situaciones específicas (rompehielos, etc.). Puede distribuir la pestaña "Métodos y herramientas para apoyar la acción" a todos los participantes interesados o a los pilotos para consultarla más adelante.



Ficha metodológica: LOS 10 CRITERIOS de las NACIONES UNIDAS

PREFACIO:

Una cadena de suministro sostenible integra prácticas éticas y medioambientales responsables en un modelo competitivo y exitoso. La transparencia en toda la cadena de suministro, desde el abastecimiento de materias primas hasta la logística y el reciclaje, es esencial.

En relación, se están estableciendo **estándares y benchmarks de sostenibilidad** para medir la responsabilidad ambiental, las prácticas laborales, los derechos humanos y la corrupción en las cadenas de suministro, como los **10 criterios del Pacto Mundial de las Naciones Unidas**.

10 criterios del Pacto Mundial de las Naciones Unidas

Derechos Humanos

Principio 1: Apoyo y respeto a la protección de los derechos humanos reconocidos internacionalmente dentro de su esfera de influencia.

Trabajo

Principio 2: Asegurar la libertad de asociación y el reconocimiento efectivo del derecho a la negociación colectiva.

Principio 3: Eliminación de toda forma de trabajo forzoso o realizado bajo coacción.

Principio 4: Erradicación efectiva del trabajo infantil.

Medio Ambiente

Principio 5: Apoyo a un enfoque preventivo frente a los desafíos ambientales.

Principio 6: Fomento de iniciativas que promuevan mayor responsabilidad ambiental.

Principio 7: Fomento del desarrollo y la difusión de tecnologías respetuosas con el medio ambiente.

Lucha contra la Corrupción

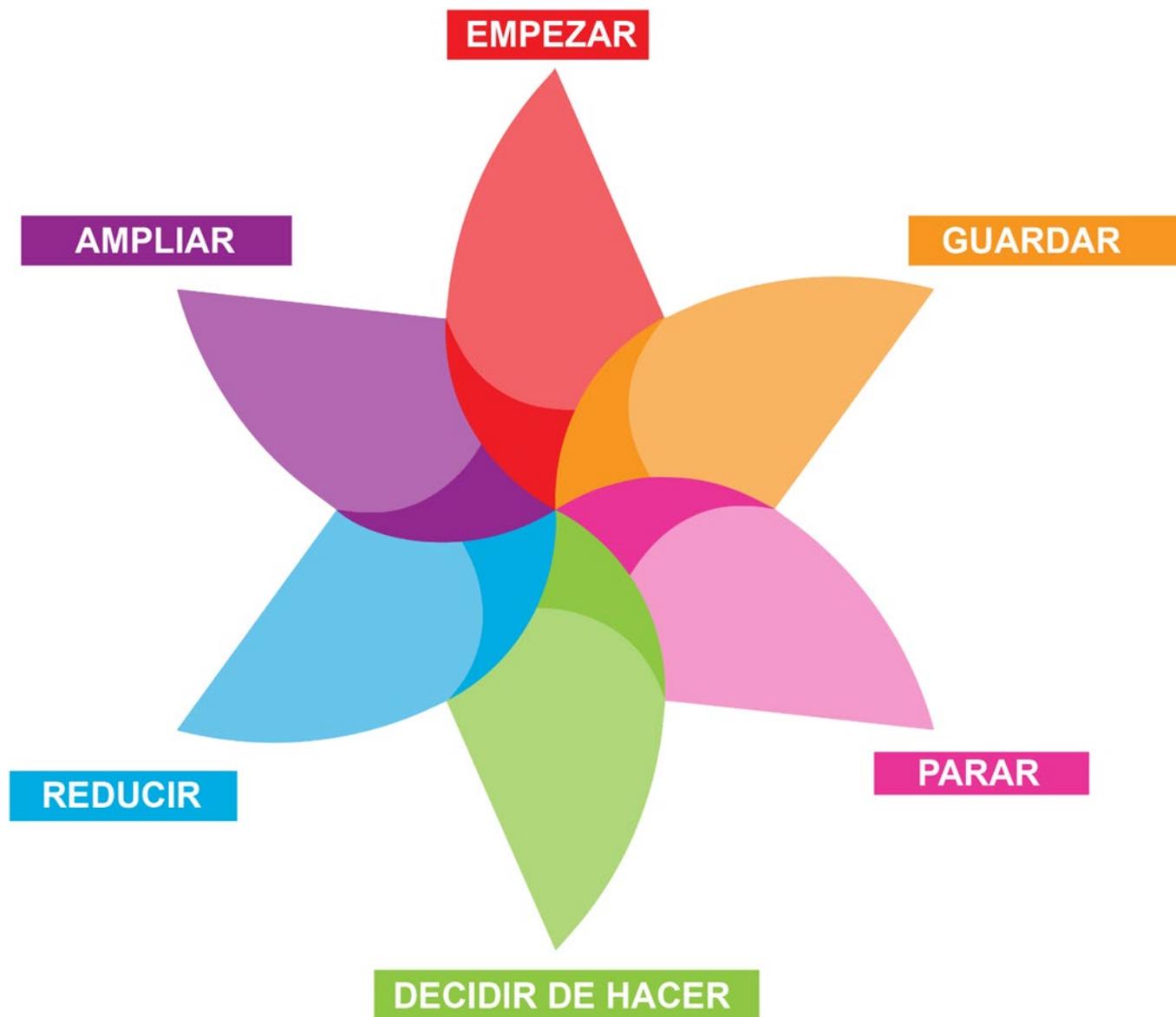
Principio 8: Combate a la corrupción en todas sus formas, incluidas la extorsión y el soborno.

Enfoque Empresarial

Principio 9: Desarrollo e implementación de políticas y prácticas empresariales que promuevan los principios del Pacto Mundial.

Principio 10: Difusión de los principios del Pacto Mundial en la esfera de influencia de la empresa y abogacía por su aplicación.¹

¹ Diez principios de la ONU | ¿Qué puedes hacer tú? (2023, 23 mayo). Pacto Mundial. <https://www.pactomundial.org/que-puedes-hacer-tu/diez-principios/>



ESTRELLA DEL CAMBIO

TRANSFORMAR LA ALIMENTACIÓN

INICIAR

MANTENIR

ELIMINAR

AMPLIFICAR

REDUCIR

CIUDADANÍA COMPROMETIDA

INICIAR

MANTENIR

ELIMINAR

AMPLIFICAR

REDUCIR

PROMOVER LA MOVILIDAD SOSTENIBLE

INICIAR

MANTENIR

ELIMINAR

AMPLIFICAR

REDUCIR

CONSUMIR MENOS Y MEJOR LOS BIENES

INICIAR

MANTENIR

ELIMINAR

AMPLIFICAR

REDUCIR

CONSUMIR MENOS ET MEJOR AGUA Y ENERGÍA

INICIAR

MANTENIR

ELIMINAR

AMPLIFICAR

REDUCIR

EL BIEN-ESTAR PLANETARIO

INICIAR

MANTENIR

ELIMINAR

AMPLIFICAR

REDUCIR



UN PLANETA PARA TODOS

"Una **sola salud planetaria**" ¹ : La salud humana y la civilización dependen de la salud de los ecosistemas y de su adecuada gestión. Los organismos vivos y los ecosistemas están interconectados, y la salud y la supervivencia de uno depende de la salud y la supervivencia del otro.

Las ciencias y nuestra experiencia vital documentan el rápido aumento de los numerosos impactos de las actividades humanas (producción, consumo y uso de los recursos naturales) y de nuestros propios comportamientos sobre otros seres vivos y sobre los paisajes y ecosistemas -marinos, costeros, fluviales, boscosos, lacustres, urbanos- en los que vivimos y trabajamos y de los que depende nuestra existencia.

Impactos que se ven reforzados en sus efectos nocivos por fenómenos naturales (sequías, inundaciones, deshielos, tormentas, erosión costera, etc.) vinculados al cambio climático provocados mayoritariamente por la acción humana.

Sin embargo, **aún queda tiempo y forma de actuar en la dirección de una TRANSFORMACIÓN, individual y colectiva**, de nuestra forma de pensar, hacer, comportarnos, movernos, movernos, producir, comprar, usar, reutilizar...

UNA TRANSFORMACIÓN ECOLÓGICA Y SOCIAL RESILIENTE que involucre a todos y sepa involucrar conscientemente a las personas, en los diferentes ámbitos de la vida y el trabajo, y a las organizaciones, si realmente queremos evitar que la acumulación de los impactos de la naturaleza destructiva de la vida en el Planeta vaya aún más lejos: actualmente, si todos vivieran como un italiano, un español o un francés se llevaría los recursos de 3 planetas Tierra.

ACTUAR DE MANERA EFECTIVA SIGNIFICA ACTUAR EN VARIAS ÁREAS AL MISMO TIEMPO

Hemos preparado 5 fichas temáticas útiles para informarse e inspirarse antes de pasar a la acción de forma S.M.A.R.T., siguiendo el método de la estrella del cambio.

Las tarjetas se pueden utilizar tanto si se quiere actuar individualmente, como en el lugar de trabajo y/o en otras organizaciones, o en la familia.

Las fichas informativas reúnen las investigaciones, estrategias y políticas nacionales, europeas y mundiales más recientes y proporcionan toda una serie de indicaciones, ideas y directrices concretas. Se suman a los materiales audiovisuales (píldoras de video) y a las 60 buenas prácticas para la gestión del Agua, la Biodiversidad y las Ciudades Verdes, Inclusivas y Resilientes recogidas por el proyecto².

Las 6 fichas temáticas son:

- 1. Cultivar el bienestar planetario;**
- 2. Comprometerse cívicamente;**
- 3. Consumir menos y mejor agua y energía;**
- 4. Transformar alimentación;**
- 5. Consumir menos y mejor Bienes de Consumo**

¹ IPCC (Grupo Intergubernamental de Expertos sobre el Cambio Climático (IPCC); AR6 – <https://www.ipcc.ch/report/sixth-assessment-report-working-group-ii/>

² https://www.youtube.com/@progetto_transformer/about

6. Promover la movilidad sostenible.

1. Transformar la alimentación

La ficha consta de tres partes: **1. Transforma tu dieta, reduciendo las proteínas y grasas animales** en favor de proteínas de origen vegetal procedentes de la agricultura ecológica y, si es posible, in situ. Según el estudio de metadatos más reciente, los alimentos que son perjudiciales para la salud humana también son perjudiciales para el agua, los ecosistemas, la biodiversidad y el clima; **2. Apoyar la producción agroecológica** que promueva el conocimiento campesino, las redes de pequeños agricultores, imite los procesos naturales, no utilice pesticidas ni productos fitosanitarios industriales, respete el suelo, la salud de las plantas, los animales y los seres humanos; **3. Reducir el desperdicio de alimentos.**

2. Consumir menos y mejor agua y energía

La ficha está dividida en tres secciones: **1. Una introducción sobre la importancia del agua y la energía como bienes comunes vitales que deben preservarse, y cadenas de suministro sostenibles;** **2. Cómo optimizar el uso del agua (incluida el agua virtual consumida para producir bienes) sobre la base del análisis de los retos y oportunidades para los recursos hídricos en Europa y sugerencias concretas.** **3. Cómo optimizar el consumo de energía,** con un análisis del CO2 generado por las fuentes de energía utilizadas para la calefacción/refrigeración de edificios y algunas líneas de acción prácticas.

3. Consumir menos y mejor bienes de consumo

La ficha tiene tres secciones: **1. La explicación del ciclo de vida de un producto (desde su diseño, hasta su extracción, fabricación, transporte, uso y fin de vida) y la regla de las 5 R** (1. Negarse a comprar ciertos productos; 2. Reducir el consumo; 3. Reutilizar lo que se puede reutilizar; 4. Recicla todo lo que no se pueda reutilizar; 5. Retribuir a la Tierra, compostaje); **Artículo 2. Qué es la eficiencia** (hacer más con menos) **y la sobriedad** (moderación en la producción/consumo para aprender). **3. Un enfoque en lo digital y, 4. Una mirada más cercana al reciclaje de plástico,** con actividades para hacer en casa y en el trabajo.

4. Ciudadanía comprometida

El consumo responsable es esencial, pero solo la acción colectiva puede cambiar las cosas, en todas partes. La ficha tiene dos secciones: **1. Inventar y reinventar la gobernanza participativa en la organización para un proceso de toma de decisiones más compartido;** **2. Afirmar los propios valores y actuar en el espacio público:** a) realizando actividades de cabildeo e incidencia política, b) defendiendo las propias opiniones y necesidades a través de peticiones, medios de comunicación y reuniones con los líderes de organizaciones privadas o públicas, c) creando y uniéndose a colectivos de actores comprometidos; d) Participar en huelgas/movimientos colectivos sobre temas ambientales.

5. Cultivar el bien-estar planetario

La ficha se divide en tres partes: **1. Un planeta, una salud.** Los organismos vivos y los ecosistemas están interconectados, y la salud y supervivencia de uno depende de la salud y supervivencia del otro, por lo que la conservación de la naturaleza mejora el bienestar humano; **2. Servicios ecosistémicos** (a) prácticas extractivas (recolección de plantas, hongos, madera, etc.; pesca; silvicultura, caza y recolección de animales) y, b) prácticas no extractivas (meditación, ociosidad, escuchar, observar, caminar, etc.); **3. Las 5 R (Rechazar, Reducir, Reutilizar, Reciclar y Retribuir a la Tierra) del Bienestar en la Naturaleza para pasar a la acción.**

6. Promover la movilidad sostenible

La hoja tiene 4 partes: **1. Promover la movilidad sostenible en el transporte público urbano;** **2. Promover la movilidad sostenible en el transporte privado;** **3. Promover la movilidad sostenible entre los trabajadores** con nueve líneas de acción concretas; **4. Promover la movilidad sostenible en las Vías Verdes de Europa.** Las Vías Verdes son vías de comunicación autónomas reservadas a la movilidad no motorizada, desarrolladas en un marco de desarrollo integrado que mejora el medio ambiente y la calidad de vida (<https://www.aevv-egwa.org/>).

PREFACIO:

Los sistemas agroalimentarios son el principal impulsor de la degradación ambiental y la injusticia social junto con la energía (procedente de los combustibles fósiles), causando alrededor del 25-30% de las emisiones de gases de efecto invernadero (GEI), ocupando intensamente el suelo (40% de la superficie terrestre), consumiendo al menos el 70% del agua dulce y, finalmente, contaminando a través de fertilizantes nitrogenados, insecticidas y exceso de fósforo y metano de las granjas industriales. En 2021 en la Tierra, junto a **7.900 millones de seres humanos**, había **25.800 millones de pollos**, **300 millones de pavos** y **1.530 millones de rumiantes y cerdos en la Tierra (datos de la FAO)**, de los cuales solo **76,50 millones** estaban en Europa. Estos animales consumían casi el 40% de todos los cereales cultivados en la Tierra (datos de la FAO) y una gran cantidad **de agua: no olvidemos que se necesitan entre 600 y 700 litros de agua para producir 1 kg de carne de vacuno (INRAE)**.

El suelo agrícola destruye paisajes naturales como bosques y selvas tropicales, turberas, manglares y pantanos, los sumideros naturales de carbono más importantes después de los océanos (y sus praderas). Esto también provoca tal pérdida de biodiversidad vegetal y animal que es posible plantear la hipótesis de una nueva extinción masiva en la Tierra que ponga en riesgo nuestra propia supervivencia.

Finalmente, los costes y el peso de la industria alimentaria a nivel global están aumentando debido a: a) el creciente **impacto ambiental**, b) los **conflictos -económicos y armados-** entre países por la **hegemonía sobre la producción** de ciertos productos y, c) la **especulación financiera (y política)** que comenzó con la pandemia de COVID-19 y se agudizó por la Invasión militar rusa de Ucrania. Aproximadamente la mitad de las calorías consumidas por un ser humano provienen de cereales (maíz, trigo, arroz...).

Sin embargo, a través de nuestro consumo diario de alimentos podemos hacer mucho para cambiar esta tendencia mortal... ¿Cómo? En las siguientes páginas, aportamos una serie de ideas sobre tres aspectos fundamentales:

1. **Transformar su dieta, consumiendo menos calorías, más proteínas de origen vegetal y alimentos de calidad;**
2. **Reducción del desperdicio de alimentos** (estimado en 1.300 millones de toneladas anuales),
3. **Apoyar y comprar a cadenas de suministro sostenibles de grupos, redes, asociaciones y movimientos de agricultores (a menudo mujeres agricultoras en el Sur Global) que aplican prácticas agroecológicas.**

Como consumidores, podemos orientar la industria agroalimentaria hacia la sostenibilidad, ayudar a reducir el **hambre** en el mundo (entre 691 y 783 millones de personas la padecieron en 2022 (datos de la ONU); 122 millones más que antes de la pandemia de Covid-19) y, **al mismo tiempo, transformar nuestra salud y la del planeta.**



3 planetas

Si todo el mundo viviera con el mismo consumo de recursos y la misma producción de residuos que un español, un italiano o un francés, se necesitarían 3 planetas. ¹ Solo tenemos uno...



Día de sobregiro

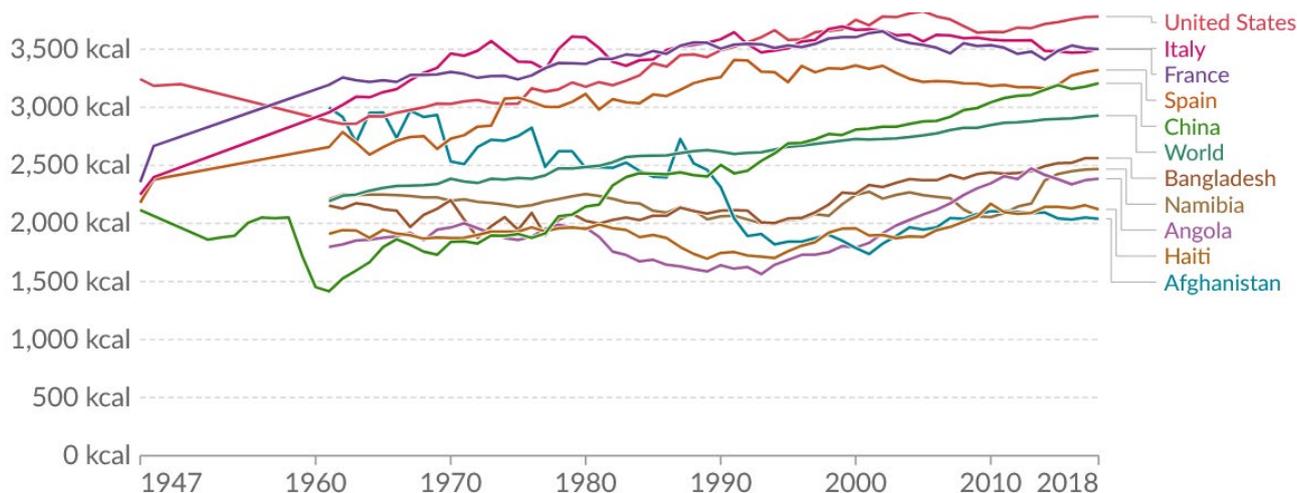
El 02 de agosto de 2023 corresponde a la fecha a partir de la cual la humanidad ha consumido todos los recursos que la Tierra puede reponer en un año (su biocapacidad). Vivimos a crédito recurriendo a las reservas.

TEMA 1 - TRANSFORMAR LA PROPIA DIETA: REDUCIR LAS CALORÍAS CONSUMIDAS, AUMENTAR LAS CALORÍAS DE ORIGEN VEGETAL

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), una dieta saludable es para un adulto de peso normal que consume alrededor de 2000 calorías por día. Según la FAO (Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura), el promedio mundial ha aumentado de 2200 kilocalorías en 1961 a 2928 kilocalorías en 2018.

¹ <https://data.footprintnetwork.org/#/>

En 2018, las kilocalorías consumidas al día por persona fueron: 3782 en Estados Unidos, 3503 en Italia, 3502 en Francia, 3322 en España, 3206 en China, 2469 en Namibia, 2385 en Angola, 2121 en la isla de Haití, 2040 en Afganistán²)



Según la OMS (<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>), una dieta saludable consiste en:

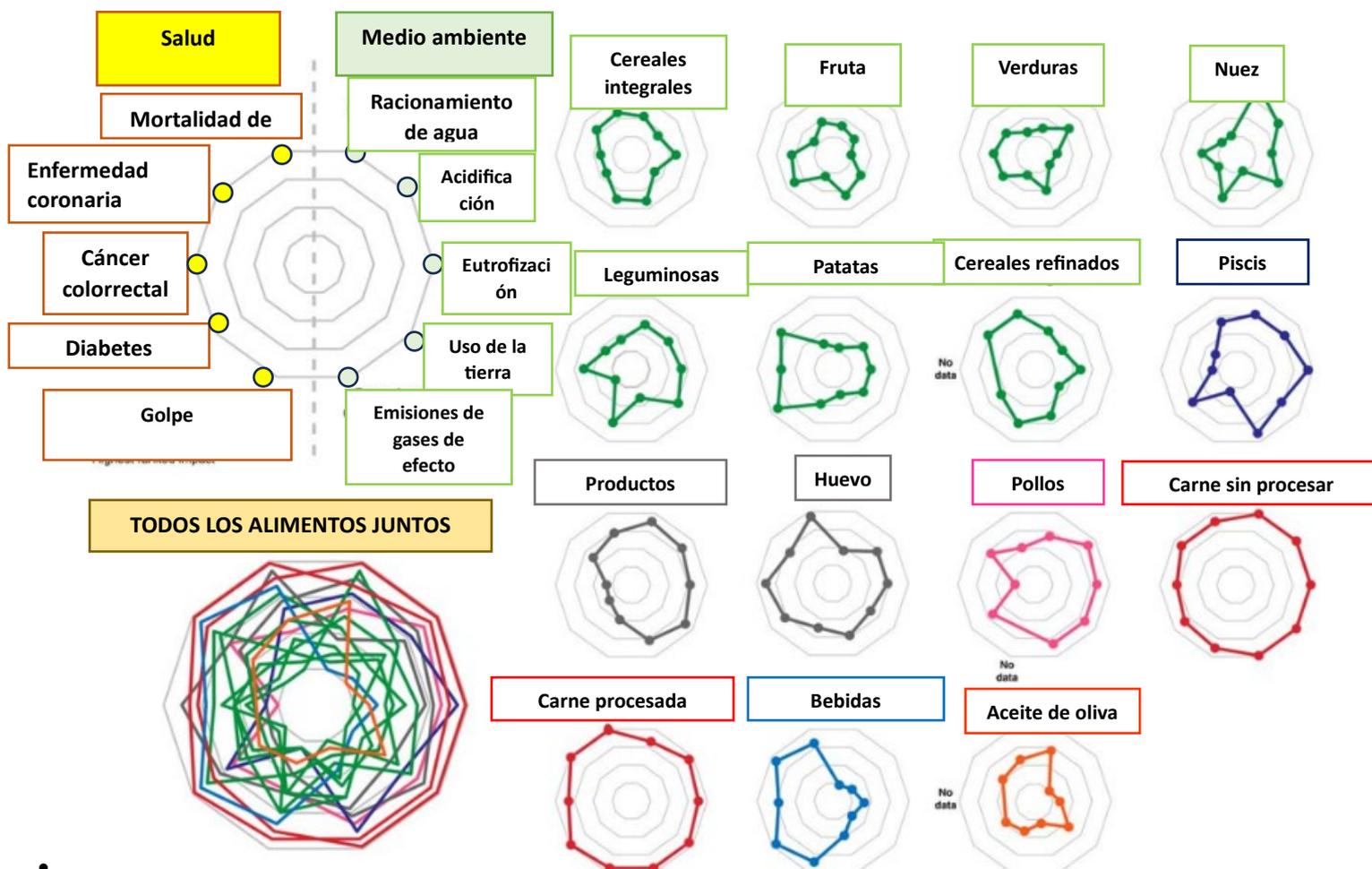
- **Frutas, verduras, legumbres (p. ej., lentejas y guisantes), frutas secas y cereales integrales (p. ej.,** maíz, mijo, avena, trigo y arroz integral sin procesar).
- **Al menos 400 g (es decir, 5 porciones) de frutas y verduras al día;** Las papas, las batatas, la yuca y otras raíces con almidón no son frutas ni verduras.
- **Menos del 10% de la ingesta total de energía proviene de azúcares libres,** lo que equivale a 50 g (o alrededor de 12 cucharaditas rasas); idealmente, para mantener aún más la salud, esta proporción debería ser inferior al 5% de la ingesta total de energía. Los azúcares libres son añadidos a los alimentos o bebidas por el fabricante, el cocinero o el consumidor, pero también se encuentran de forma natural en la miel, los jarabes, los zumos de frutas o los concentrados de zumos de frutas.
- **Menos del 30% de la ingesta total de energía proviene de las grasas.** Se deben preferir las grasas insaturadas (que se encuentran en el pescado, el aguacate y los frutos secos, así como en los aceites de girasol, soja y oliva), a las grasas saturadas (que se encuentran en la carne grasa, la mantequilla, el aceite de palma y coco, la nata, el queso, la mantequilla clarificada y la manteca de cerdo), las grasas trans industriales (alimentos horneados y fritos o aperitivos y alimentos preenvasados (*pizzas congeladas, tartas, galletas, galletas, gofres, aceites de cocina y productos para untar*), o ácidos grasos trans-industriales de rumiantes (en carne y productos lácteos de vacas, ovejas, cabras y camellos). La ingesta de grasas saturadas debe reducirse a menos del 10% de la ingesta total de energía y la ingesta de grasas trans a menos del 1% y/o eliminarse (grasas trans-industriales).
- **Menos de 5 g de sal** (aproximadamente una cucharadita) por día.

Según la Regla de las 5 R:

- **Rechazar nuevos alimentos muy o demasiado procesados y/o de producción agrícola intensiva** con el uso de pesticidas, fertilizantes, etc.
- **Reducir el consumo de alimentos que no se producen de manera responsable** (producciones intensivas que vienen de lejos y explotan a los trabajadores y a la Tierra porque no utilizan métodos agroecológicos). Preferir los cultivos locales y de temporada, así como la producción orgánica a pequeña escala que se comercializa a través del comercio justo y que alimenta a los trabajadores (en su mayoría mujeres) que viven en los países menos favorecidos del mundo.
- **Reutilizar, Reciclar,** a través de recetas tradicionales y/o nuevas que recuperen las sobras de comida y en el sentido de compartir con quienes no tienen mucho que comer y/o utilizar los residuos para alimentar a los animales y creaciones artísticas y/o artesanales (especialmente pieles).
- **"Restituir a la tierra"**, compostando todos los residuos orgánicos.

² https://ourworldindata.org/grapher/daily-per-capita-caloric-supply?tab=chart&country=OWID_WRL~ESP (datos de la FAO)

En 2019, una **importante investigación** ha descrito cómo el consumo de **15 grupos diferentes de alimentos** se asocia con **5 tipos de enfermedades** (mortalidad total, enfermedad coronaria, cáncer colorrectal, diabetes, accidente cerebrovascular) y **5 tipos de degradación ambiental** (agua, acidificación, eutrofización, uso de la tierra y emisiones de GEI). **RESULTADO PRINCIPAL:** Los alimentos asociados con una mejor salud adulta (verduras, frutas, cereales integrales, aceite de oliva, etc.) suelen tener un bajo impacto en el medio ambiente. Por el contrario, la carne, procesada y no procesada, de rumiantes y cerdos es la que más impacto tiene en la salud humana y el medio ambiente (<https://doi.org/10.1073/pnas.1906908116>).



TEMA 2 – APOYAR y COMPRAR PRODUCCIONES AGROECOLÓGICAS

La **agroecología** es un **enfoque ecosistémico**³ del desarrollo agrícola que se basa en las técnicas campesinas tradicionales para obtener conocimientos científicos modernos. La agroecología es al mismo tiempo una **disciplina científica** (investigación), un **movimiento** (los **sin tierra en Brasil, por ejemplo**) y una **práctica** (**técnicas agrícolas que imita los procesos naturales**, creando así interacciones biológicas beneficiosas y sinergias entre los componentes del agroecosistema. Se prohíben los plaguicidas, así como el uso de ciertos productos fitosanitarios⁴.

La agroecología se basa en **principios vitales** como la **biodiversidad**, el **reciclaje de nutrientes**, la **sinergia** y la **interacción entre cultivos, animales, suelos, regeneración y conservación de los recursos y conocimientos locales**. En esta visión, cada elemento de un ecosistema está interconectado y depende de los demás, y los animales juegan un papel importante, al igual que todos los demás recursos naturales y humanos. La agroecología reintroduce la **diversidad** en los sistemas de producción agrícola y restaura un **mosaico paisajístico diversificado** (por ejemplo,

³ Miquel A. Altieri (1995)

⁴ <https://www.fnh.org/> -

diversificación de cultivos y rotaciones más largas, establecimiento de infraestructuras agroecológicas, etc.) y se refuerza o incluso se restaura el papel de la biodiversidad como factor de producción.⁵

El **reconocimiento de las necesidades etológicas de los animales es fundamental**: su alimentación debe basarse sobre todo en materias primas locales, hay que fomentar el pastoreo y proteger las razas autóctonas, más resistentes y adaptadas a los diferentes territorios. Un buen manejo de los pastizales es vital para las tierras altas. **Los pastos bien manejados evitan la formación de capas de hierba seca**, lo que provoca avalanchas peligrosas en invierno y reduce la penetración de agua en el suelo en verano. Gran parte de los Alpes, Apeninos y Pirineos, sin pastos ni pastores, está destinada a ser asfixiada por matorrales y arbustos, a merced de los incendios de verano⁶.

Echad un vistazo a los siguientes sitios para encontrar prácticas inspiradoras, así como las mejores prácticas de nuestro proyecto Transformer en las herramientas de esta actividad.

- **Asociación europea de agroecología (Agroecology Europe (agroecology-europe.org))**
- <https://agroecologia.net/> (SEAE, Sociedad española de agricultura ecológica y agroecología (nacida en 1992))

CONSEJOS PARA ACTIVARSE EN EL LUGAR DE TRABAJO

- Organizar, compartir y poner en común la comida y las desviaciones debidas a las mascotas,
- Creación de grupos de compra responsable en granjas ecológicas vecinas y/o granjas que no maltraten a los animales, vivan al aire libre, coman las desviaciones de la producción agrícola de la zona en lugar de alimentos industriales,
- Creación de grupos o parejas de cocineros bio-responsables si hay un comedor y/o una zona de cocina...

TEMA 3 - REDUCCIÓN DEL DESPERDICIO DE ALIMENTOS

Es fundamental **comprar lo estrictamente necesario y comprar y comer de forma responsable**. El desperdicio se produce en **todas las etapas del ciclo de vida del producto: producción, transporte, distribución y consumo**.

Producción y transporte: es fácil que cultivos enteros **se dañen por el clima y las enfermedades y el cambio climático ha aumentado la frecuencia y la intensidad de los fenómenos meteorológicos extremos**. En el transporte con infraestructura inadecuados la ausencia de embalajes sellados herméticamente conlleva la degradación más rápida del producto.

Distribución y consumo: productos como las frutas y verduras, que son perfectamente comestibles, se eliminan solo porque están manchados, dañados o tienen una forma inusual. La **tendencia a no exhibir productos con fecha de vencimiento cercana en los estantes** también contribuye al desperdicio, así como los **bienes no vendidos**, que se produce cuando el minorista ofrece una cantidad de productos que supera la demanda de los consumidores. A nivel doméstico, a menudo compramos y cocinamos más alimentos de los que necesitamos. Esto lleva a **tirar grandes cantidades de comida, simplemente porque se ha echado a perder antes de comerse o porque se deja en la mesa**.

TRES SOLUCIONES CONTRA EL DESPILFARRO

1. **Educarse a sí mismo y promover la información correcta (en el lugar de trabajo)** necesaria para saber reconocer la calidad de los alimentos y los principios de una buena nutrición **así de poder tomar decisiones informadas y responsables en todos los grupos de edad**.
2. **Reciclar**, incluido el **compostaje**, ya que los residuos se pueden utilizar para producir fertilizante natural para mascotas, por ejemplo. Además, hay programas para recoger los excedentes (¡los supermercados y restaurantes ya lo están haciendo!) y redistribuirlos entre los más necesitados.
Utilizar la tecnología más eficaz: en el transporte, el uso de nuevos materiales permite ampliar la conservación de los alimentos; en las tiendas, y en otros lugares de los hogares, los sistemas de refrigeración inteligentes permiten controlar, incluso a distancia, los niveles de temperatura. Pero, sin concienciación **la tecnología sirve poco**. **¡Tened cuidado con la publicidad engañosa y leed atentamente las etiquetas antes de comprar!**

⁵ [La agroecología y los Objetivos de Desarrollo Sostenible | Plataforma de Conocimiento de Agroecología | Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura \(fao.org\)](#) - [Herramientas | Centro de conocimientos sobre agroecología | Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura \(fao.org\)](#) - [Los 13 principios de la agroecología • Agroecology Europe \(agroecology-europe.org\)](#)

⁶ <https://www.slowfood.it/slow-meat-2/sf-carne-coltivata/?PILASTRI=Education,Biodiversity&INTERESSI=Meat,ResponsibleConsumption&ATTIVITA=Article> (consultado el 9 de mayo de 2023).

PREFACIO:

Los impactos de nuestro consumo de bienes, tanto dentro como fuera de la empresa, son numerosos. Las consecuencias no solo son significativas para las emisiones de gases de efecto invernadero y el cambio climático, sino que pueden, y a menudo lo son, una fuente de fuerte degradación ambiental y social en otros sectores: destrucción de la biodiversidad en relación con la extracción de recursos de la naturaleza, contaminación del agua, el aire y el suelo durante los procesos de producción, por ejemplo, durante el uso o el final de la vida útil... Dependiendo de nuestro consumo, también puede afectar a la salud y el bienestar de todos los seres humanos implicados en el ciclo de vida del objeto (incluyéndonos a nosotros durante su uso). Por lo tanto, tenemos que pensar para actuar de la mejor manera posible.

¿QUÉ ES EL CONSUMO EN TU ORGANIZACIÓN?



De una empresa a otra, el consumo puede adoptar diferentes formas en función de la producción y los servicios que presta. Inevitablemente, también afecta a la cuestión de la producción que desarrolla. De esta manera, una empresa puede actuar sobre todos los insumos que utiliza en:

- La producción de los bienes y servicios que comercializa y su naturaleza.
- Todas las herramientas y materiales (producidos por otra empresa) que "consumes" todos los días (computadoras, consumibles varios, muebles, máquinas, etc.)

Cada producto puede ser sometido a un análisis multicriterio (impacto en el ser humano, la biodiversidad, el agua, el aire, el suelo, etc.) **y acciones para minimizar las consecuencias.**

No siempre es fácil conocer el impacto preciso de un producto o el orden de magnitud del mismo. ¿Es insignificante o importante? ¿Tenemos que gastar mucha energía, tiempo, dinero? ¿Es

Los primeros enfoques pueden ser intuitivos, pero puedes utilizar ayudas y métodos para ver las cosas con más claridad (evaluación de impacto ambiental, huella de carbono, análisis de ciclo de vida, por ejemplo)¹ y evitar errores.

LA REGLA DE LAS 5 R: IMPRESCINDIBLE

Para limitar nuestros impactos, existe una regla de oro que establece un cronograma de acciones a iniciar sin saltarse un paso. Se trata de decirte a ti mismo que el paso 5 es el último recurso, solo después de haber pensado en los otros 4 pasos, el primero de los cuales es consumir lo menos posible. Esta forma de pensar nos permite, en parte, protegernos de muchos efectos rebote que, gracias a la implementación de mejores prácticas, podrían generar a su vez mayores consecuencias (ejemplo de un bien/servicio, que al contaminar menos por la misma unidad, consumimos/producimos más).

Regla de las 5 R² :

1. Rechaza todos los productos de un solo uso y prioriza las compras sin residuos (como las compras al por mayor).
2. Reducir el consumo de bienes.
3. Reutilizar (reparar) todo lo que se pueda reparar.

¹ <https://greenly.earth/fr-fr/blog/guide-entreprise/impact-environnemental-entreprise>

² https://fr.wikipedia.org/wiki/R%C3%A8gle_des_5_R

4. Recicla todo lo que no se pueda reutilizar.
5. "Restituir a la Tierra", compostando todos los residuos orgánicos.

Para los aportes de la empresa, como los de cada empleado en su vida diaria, se puede hacer este conjunto de preguntas, y las acciones dentro de la empresa pueden promover estos enfoques operativos en todos los niveles (por ejemplo, organización y uso compartido y puesta en común de equipos para evitar la compra, la política social de la empresa centrada en ayudar al consumo de bienes y servicios duraderos, ...).

Esta norma, inicialmente diseñada para reducir los residuos, puede poner en tela de juicio la finalidad de la producción de bienes y servicios creados por la empresa con vistas a una posible reorientación de su estrategia comercial y de desarrollo para una mayor ética frente a los desafíos de la transición ecológica.

¡Cuidado con el greenwashing y la publicidad ^{3 4} o la obsolescencia!

Eficiencia y Sobriedad: compra menos y mejor

"La sobriedad reúne un conjunto de prácticas, a veces muy diferentes entre sí, que promueven, en mayor o menor medida, **una cierta forma de moderación en la producción y el consumo de productos o recursos**, especialmente la energía. Esto está en línea con la definición dada por el diccionario de Le Robert: "moderación, reserva (en cualquier campo)".⁵ Para Philippe Masset, Director de Acción Internacional de ADEME, "la sobriedad, un concepto disruptivo **que a menudo se caricaturiza, debe entenderse como la limitación justa de nuestras necesidades y consumo a lo que es útil**. Es el complemento necesario a la eficiencia para lograr el tan anhelado objetivo de una sociedad baja en carbono".

Este enfoque no debe **confundirse con la eficiencia, que tiene como objetivo reducir el impacto** de un equipo o servicio prestado mediante su mantenimiento, o incluso su mejora (ejemplos de técnicas: aislamiento, mejora de una máquina). **La eficiencia conduce a efectos rebote y a la necesidad de reemplazar el objeto en cuestión.**

Hoy en día, la ADEME,⁶ pero también el IPCC⁷ y **muchos expertos⁸ integran la sobriedad como una palanca esencial para limitar nuestras emisiones de gases de efecto invernadero y evitar exceder los límites planetarios**, lo que aumenta el riesgo de desestabilizar irreversiblemente⁹ el medio ambiente planetario. Hay muchas ideas preconcebidas sobre la sobriedad y la transición de nuestros estilos de vida. Muchos de los argumentos desarrollados a través del enlace al pie de página pueden responder a eso¹⁰.

En el vasto campo de los bienes de consumo, le proponemos que haga un balance de dos áreas que nos conciernen a todos: lo digital y el plástico.

Un enfoque en lo digital:

Hoy en día, todas las organizaciones utilizan herramientas digitales, a varios niveles (teléfonos inteligentes, computadoras, impresoras, etc.). La tecnología digital se está expandiendo y su impacto no es nada despreciable. **Entre el 2,6 y el 4% de las emisiones mundiales de gases de efecto invernadero se deben a ella (datos de 2020) y este porcentaje sigue aumentando¹¹**. Hay decenas de acciones que se deben¹² poner en marcha para reducir la huella digital (individual y colectivamente, *consulte la fuente indicada*), tanto por los gases de efecto invernadero, como porque la tecnología digital impacta en los recursos hídricos, la biodiversidad, el suelo, el aire, etc. **Para actuar de manera efectiva sobre la tecnología digital, aquí hay algunos puntos a tener en cuenta:**

³ https://communication-responsable.ademe.fr/marketing-publicite/la-lutte-contre-le-greenwashing#La_necessaire_lutte_contre_le_greenwashing

⁴ <https://www.hellocarbo.com/blog/communaute/marketing-durable/>

⁵ <https://www.vie-publique.fr/parole-dexpert/287697-environnement-la-sobriete-comme-levier-essentiel-de-la-transition>

⁶ <https://infos.ademe.fr/lettre-international-juin-2022/la-sobriete-devient-ou-redevient-lincontournable-de-la-transition-ecologique/>

⁷ <https://reporterre.net/Face-a-la-crise-climatique-le-Giec-prone-la-justice-sociale-et-la-sobriete>

⁸ <https://www.vie-publique.fr/parole-dexpert/287697-environnement-la-sobriete-comme-levier-essentiel-de-la-transition>

⁹ <https://reporterre.net/Qu-est-ce-que-les-limites-planetaires>

¹⁰ <https://bonpote.com/10-idees-recues-sur-la-sobriete-des-modes-de-vie/>

¹¹ <https://fra.conscience-numerique-durable.org/GetFile?id=21>

¹² <https://fra.conscience-numerique-durable.org/GetFile?id=42>

- A nivel mundial en 2019, "los dispositivos más comunes son los teléfonos inteligentes (3.500 millones), otros teléfonos (3.800 millones), dispositivos de visualización como televisores, pantallas de computadora y proyectores de video (3.100 millones). Y, por supuesto, objetos conectados: altavoz Bluetooth, reloj, termostato, iluminación, etc. Casi inexistentes hace 10 años, ya serían 19.000 millones en 2019 (de 8.000 a 30.000 millones según los estudios)" ¹³
- Dependiendo del ángulo de observación y del país (gases de efecto invernadero, destrucción del medio ambiente, contaminación del suelo y del agua, etc.). Entre el 45% y el 80% de los impactos de la tecnología digital están relacionados con la fase de producción de los objetos digitales que utilizamos (minería de metales, producción de microprocesadores y componentes, etc.). **Por lo tanto, existe un gran desafío para hacer que los dispositivos duren el mayor tiempo posible** (mantenimiento, reparación, etc.) y **equiparse de la manera más sobria posible**.
- En un dispositivo digital como una computadora, un teléfono o un televisor, gran parte del impacto se debe a la pantalla. Cuanto más grande es, más se multiplica el impacto. Un proyector de video es mucho menos impactante que una pantalla plana grande.
- Las redes cableadas y Wi-Fi son mucho menos impactantes que las redes 3 o 4G ¹⁴ y deben preferirse.

Una mirada más cercana al plástico:

Entre el 60% y el 80% de la basura marina proviene de productos y envases de plástico. Se estima que ¹⁵ **cada año se producen alrededor de 350 millones de toneladas de residuos plásticos en todo el mundo**. Este plástico, en su mayoría derivado de combustibles fósiles, no se biodegrada y tiene efectos negativos en la vida marina, desde el plancton hasta los mamíferos marinos y los humanos. Cada etapa del ciclo de vida del plástico presenta riesgos. En 2019 (datos de la OCDE), solo el 9% del plástico se recicló a nivel mundial, el 19% se incineró, el 50% terminó en vertederos abiertos y el 22% ni siquiera se recolectó. En la UE, en 2021 (EUROSTAT), se recicló el 39,7% de los plásticos de envases (los más comunes). **El Pacto Verde Europeo establece el porcentaje de plástico reciclado en la UE en el 55% para 2030**. Para reducir el consumo:

- **Organizar un espacio de reciclaje en la oficina:** Establezca un espacio fijo con botes de basura para almacenar la basura. La información debe ser clara, con las especificaciones de cada envase.
- **Reutilizar los envases:** Utiliza envases reutilizables en lugar de vasos desechables. Reducir el desperdicio diario de envases de plástico o papel.
- **Comprar productos reciclados:** Opta por comprar material de oficina fabricado con plástico reciclado siempre que sea posible.
- **Concienciación sobre el reciclaje de tóner de impresora:** Le informa sobre la necesidad de reciclar los cartuchos de tinta y tóner de su impresora y proporciona un punto de entrega designado.
- **Incentivar la reutilización de los insumos plásticos en lugar de tirarlos después de un solo uso, y favorecer los materiales reutilizables,** como el cartón o de otro tipo, para el transporte de documentos, archivos y otros materiales.
- **Instalar botellas de agua reutilizables:** hay que reducir el uso de botellas desechables instalando botellas reutilizables. Anime a los trabajadores a rellenar sus recipientes reutilizables.
- **Reciclar las baterías:** No hay por qué tirar las baterías a la basura, llévelas en recipientes especiales. Esto permite a las empresas especializadas transportarlos a las instalaciones de reciclaje.

DATOS CLAVE:



3
planetas

Si todo el mundo viviera con el mismo consumo de recursos y la misma producción de residuos que un español, un italiano o un francés, se necesitarían 3 planetas ¹⁶. Solo tenemos uno...



**Día de
sobregiro**

La fecha del 2 de agosto de 2023 corresponde a la fecha a partir de la cual la humanidad ha consumido todos los recursos que la Tierra puede reponer en un año (es decir, su biocapacidad).¹⁷ Vivimos a crédito, recurriendo a reservas y recursos degradados.

¹³ <https://www.greenit.fr/etude-empreinte-environnementale-du-numerique-mondial/>

¹⁴ <https://les-enovateurs.com/reseau-5g-ecologique-wifi>

¹⁵ Hannah Ritchie (2023) – "¿Cuántos residuos plásticos acaban en el océano?" Publicado en línea en OurWorldInData.org. Recuperado de: 'https://ourworldindata.org/how-much-plastic-waste-ends-up-in-the-ocean' [Recurso en línea].

¹⁶ <https://data.footprintnetwork.org/#/>

¹⁷ <https://fr.statista.com/statistiques/888491/planetes-necessaires-ressources-population-par-pays/>

1. Fomentar la movilidad sostenible en los transportes públicos urbanos

La movilidad sostenible engloba un conjunto de procesos y acciones orientados a conseguir el uso racional de los medios de transporte tanto particulares como públicos. **El objetivo último es cubrir las necesidades de transporte con el mínimo impacto ambiental.**¹

Las políticas gubernamentales se centran en reducir la congestión vial, promover vehículos de propulsión alternativa y mejorar la eficiencia del transporte. Los objetivos incluyen un modelo de transporte eficiente, integración social, calidad de vida, salud ciudadana, seguridad en desplazamientos y más. El plan de movilidad sostenible abarca políticas como planificación urbana favorable, fiscalidad eco-amigable, cambios tarifarios en transporte público, electrificación, inversión en transporte interurbano y regulaciones para reducir emisiones.

2. Fomentar la movilidad sostenible en los transportes privados urbanos

Una ordenanza de movilidad sostenible, ejemplificada por Madrid, refuerza la seguridad vial y promueve medidas como zonas de bajas emisiones y regulación de bicicletas y vehículos de movilidad personal. En España, *Ferrovial* destaca como referente en movilidad sostenible, implementando medidas como el fomento del coche compartido, cursos de conducción eficiente y proyectos de infraestructuras adaptadas a nuevas tecnologías.

Son varias las leyes que se han hecho desde los gobiernos para fomentar la Movilidad Sostenible:

En España se ha creado el Plan *MOVES*² que incluye ayudas económicas para la compra de vehículos eléctricos, instalación de puntos de recarga y proyectos de movilidad sostenible. Además, algunas ciudades en España están considerando o ya han implementado peajes urbanos como medida para reducir la congestión y promover alternativas de transporte más sostenibles.

En la misma línea, Francia e Italia también ofrecen ayudas para vehículos eléctricos, así como la instalación de puntos de recarga. Han invertido en la mejora de la red de transporte público, incluyendo trenes de alta velocidad (TGV), tranvías y sistemas de autobuses, para hacer que el transporte público sea más atractivo y accesible. Algunas ciudades italianas, como Milán y Roma, han introducido zonas de tráfico limitado para reducir la contaminación del aire y fomentar formas más sostenibles de movilidad como el ciclismo.

3. Fomentar la movilidad sostenible entre los trabajadores

En la actualidad 8 de cada 10 trabajadores se desplaza en su propio vehículo de casa al trabajo y generalmente lo hacen solos. Aunque las conexiones en transporte público son cada vez mejores, los **usuarios echan en falta mejores políticas que apoyen la movilidad sostenible** por parte de gobiernos e instituciones.³

¹ definición extraída de la web Ferrovial: <https://www.ferrovial.com/es/recursos/movilidad-sostenible/#:~:text=%C2%BFQu%C3%A9%20se%20entiende%20por%20movilidad,con%20el%20m%C3%ADnimo%20impacto%20ambiental.>

² <https://icaen.gencat.cat/es/energia/ajuts/mobilitat/pla-moves-iii/index.html>

³ cita extraída de: <https://blog.cador.es/como-fomentar-la-movilidad-sostenible-entre-los-trabajadores>

Consejos para mejorar la movilidad sostenible en las empresas:

1. En caso que se pueda, fomenta la posibilidad de trabajar desde casa, al menos algunos días a la semana, para reducir la necesidad de desplazamientos diarios.
2. Ofrece incentivos para que los empleados usen la bicicleta como medio de transporte. Ayuda a incentivarlo proporcionando instalaciones de estacionamiento seguras para bicicletas.
3. Ofrece subsidios o descuentos en el transporte público para alentar su uso. Asegúrate de que la ubicación de la empresa sea accesible mediante transporte público.
4. Implementa programas de compartir automóvil para que los empleados puedan compartir viajes y reducir la cantidad de vehículos en la carretera.
5. Reserva estacionamientos preferenciales para aquellos que utilicen formas de transporte sostenible, como vehículos eléctricos o bicicletas.
6. Proporciona información sobre los beneficios medioambientales y de salud de la movilidad sostenible. Realiza campañas de concienciación entre los empleados.
7. Ofrece horarios de trabajo flexibles para reducir la congestión del tráfico durante las horas pico.
8. Crea programas de incentivos y reconocimiento para aquellos empleados que adopten prácticas de movilidad sostenible.
9. Organiza eventos o semanas temáticas dedicadas a la movilidad sostenible, con charlas, talleres y actividades para involucrar a los empleados.

4. Fomentar la movilidad sostenible en las vías verdes europeas

Las **Vías Verdes** son **vías de comunicación autónomas** reservadas a los **desplazamientos no motorizados**, desarrolladas en un marco de desarrollo integrado que valore el medio ambiente y la calidad de vida, cumpliendo las condiciones suficientes de anchura, pendiente y calidad superficial para garantizar una utilización en convivencia y seguridad a todos los usuarios de cualquier capacidad física. En este sentido, la utilización de los **caminos de servicio de canales y de las vías ferroviarias en desuso** constituyen un soporte privilegiado para el desarrollo de Vías Verdes". *(Declaración de Lille, 12 de septiembre de 2000)*

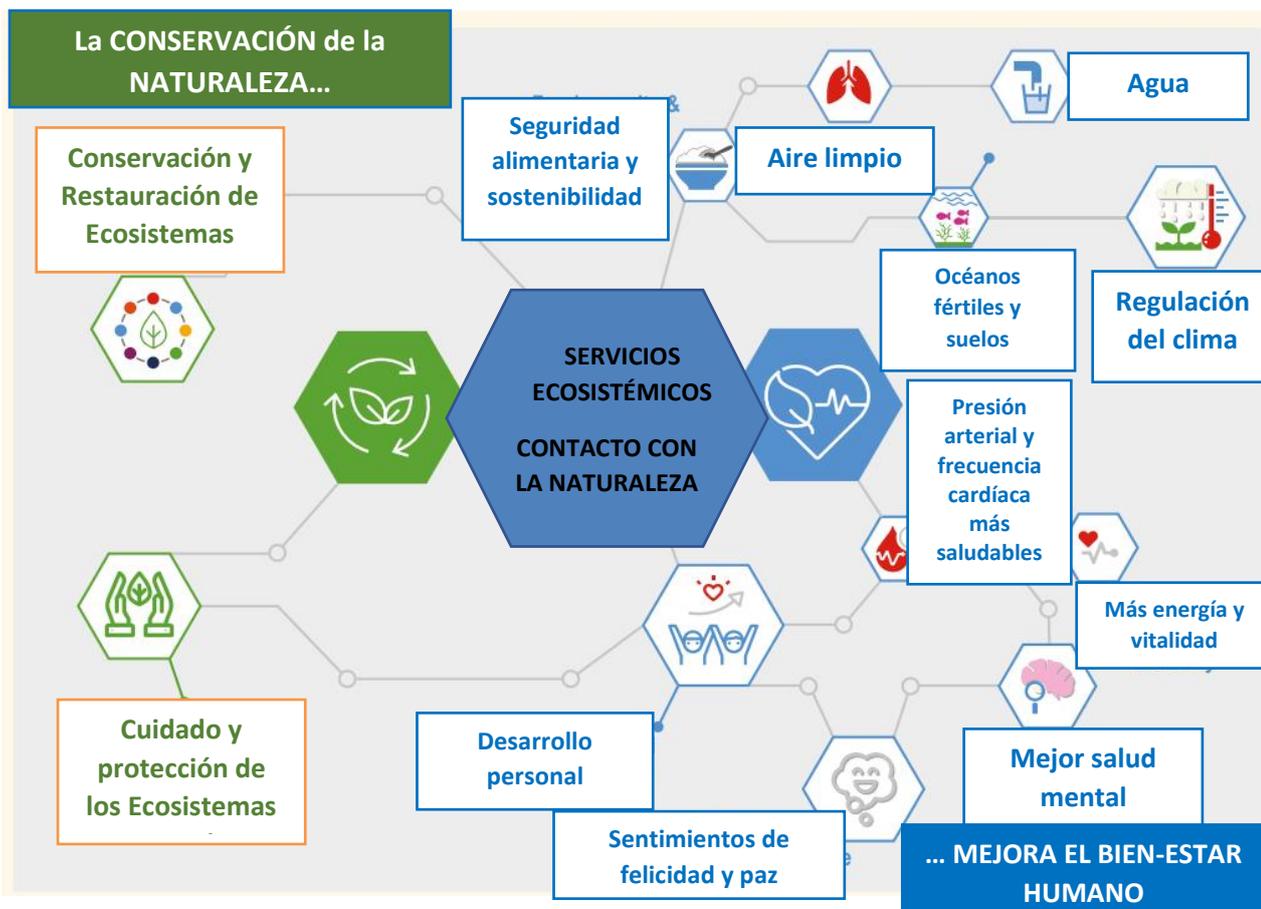
Las Vías Verdes ...

- **Fomentan** las comunicaciones y los desplazamientos locales no motorizados en Europa: miles de kilómetros de pistas atravesando los países europeos están disponibles para peatones, ciclistas y personas de movilidad reducida.
- **Favorecen** un modo de vida y de transporte más sano y equilibrado, reduciendo la congestión y la contaminación de las ciudades.
- **Impulsan** el desarrollo rural, el turismo activo y el empleo local.
- **Promueven** relaciones más humanas entre los ciudadanos.
- **Acercan** a los europeos a su entorno natural y cultural.

Para más información consultar el sitio web: <https://www.aevv-egwa.org/es/>

UNA ÚNICA SALUD

Según el IPCC¹, la "Salud Planetaria" indica que la salud y la civilización humana dependen de la salud de los ecosistemas y de su adecuada gestión. Los organismos vivos y los ecosistemas están interconectados, y la salud de uno depende de la salud del otro. "**ONE HEALTH – UNA ÚNICA SALUD**" tiene en cuenta estos complejos vínculos en un **enfoque integral de los problemas de salud**. Esto incluye la **salud de los animales, las plantas y los seres humanos, así como las perturbaciones ambientales**² relacionadas con la actividad humana. La **salud aparente de un ecosistema** se juzga en función de la resistencia del ecosistema al cambio, y las evaluaciones concretas dependen de las medidas (como la riqueza y abundancia de especies) utilizadas para juzgarlo.



Según la OMS (Organización Mundial de la Salud), la salud consiste en: "Un estado de completo bienestar físico, mental y social que nos permite hacer frente a las fuentes de estrés de la vida, desarrollar nuestro potencial, aprender y trabajar bien, y contribuir a la vida de la comunidad. La salud mental es un derecho fundamental, así como un aspecto esencial del desarrollo personal, comunitario y socioeconómico³."

La exposición a circunstancias adversas, como la **pobreza, la violencia, la desigualdad y la falta de buenas condiciones ambientales**, también aumenta el riesgo de desarrollar problemas de salud mental. Los **factores protectores** ocurren a lo largo de nuestra vida y construyen nuestra resiliencia. Estos incluyen **habilidades y atributos sociales y emocionales individuales**, así como **interacciones sociales positivas, educación de calidad, trabajo decente, vecindarios seguros y cohesión comunitaria**.

¹ IPCC (Grupo Intergubernamental de Expertos sobre el Cambio Climático (IPCC); AR6 – WGII; Summary for Policy Makers, 2022 (Resumen para responsables políticos, 2022).

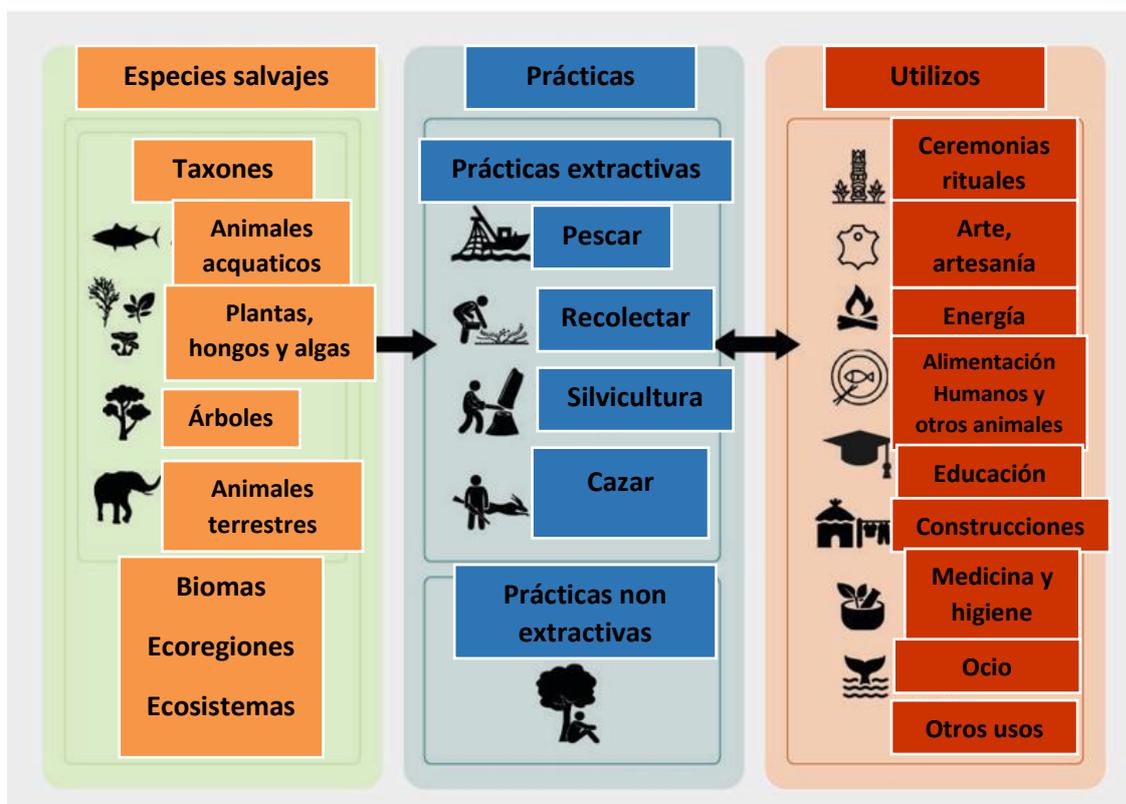
² Battisti, Corrado; Poeta, Gianluca, Fanelli Giuliano; "An introduction to Disturbance Ecology. A Roadmap for Wildlife Management and Conservation"; Springer; 2016.

³ Salud mental: fortaleciendo nuestra respuesta (who.int) <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>

SERVICIOS ECOSISTÉMICOS

L'IPBES⁴ resume los servicios ecosistémicos que reciben los seres humanos:

IPBES/9/14/Add.1



L'IPBES estima que alrededor de 50.000 especies de flora y fauna silvestre [de las 450.000 especies de plantas, 2.500.000 hongos clasificados (<https://www.kew.org/science/state-of-the-worlds-plants-and-fungi>; 2023) y otras alrededor de 1,7 millones de especies animales conocidas (incluyendo 1 millón de especies de insectos)⁵] se utilizan para la alimentación (20% del total), energía, medicina, materiales y otros usos a través de la pesca, la recolección, la tala y los animales terrestres en el mundo. La OMS estima que nada menos que el 40% de los medicamentos actuales utilizan sustancias de origen natural, el 75% si consideramos los antibióticos.

La presión humana de 8.000 millones de personas y otros 1.530 millones de rumiantes, 25.800 millones de pollos, 300 millones de pavos, 92,8 millones de toneladas métricas de pescado (datos de la FAO) criados en casi todos los ecosistemas se ha vuelto insostenible... En la mayoría de los casos, se ha superado el punto de resiliencia del ecosistema. A estas cifras hay que sumar otras, al menos, 471 millones de perros y 373 millones de gatos (Statista, 2019).

Como resultado, **los ecosistemas no tienen tiempo para regenerarse**, y el calentamiento global en curso (causado por la actividad humana) tiene más impactos nocivos en el medio ambiente y las sociedades humanas.

CULTIVAR RESPONSABLEMENTE "bien-estar": ¿es posible hacerlo?

Como socios y asociados del proyecto Transformación Ecológica (y Social) Resiliente, creemos que sí, es posible hacerlo, cuidándonos a nosotros mismos y a los ecosistemas en los que vivimos y/o con los que estamos conectados a través de bienes y servicios que compramos y/o de los que nos beneficiamos.

⁴ IPBES, Plataforma Intergubernamental Científico-Normativa sobre Diversidad Biológica y Servicios de los Ecosistemas; Informe de Evaluación Temática sobre el Uso Sostenible de las Especies Silvestres, 2022. <https://www.ipbes.net/es/node/35274>

⁵ <https://ourworldindata.org/how-many-species-are-there>

La Regla de las 5 R adaptada al "Bien-estar en la Naturaleza" por el proyecto Transformer:

1. **Negarse a consumir, comprar y/o disfrutar de bienes y/o servicios que destruyan -directa o indirectamente- los ecosistemas y las personas que los habitan.**

Lo primero y más importante que no hay que hacer es no comprar o introducir en Europa animales comprados fuera (especies exóticas⁶) que representan la principal amenaza para la biodiversidad de nuestros espacios naturales y para nuestra salud, ya que a menudo son vectores de enfermedades víricas o bacterianas.

2. **Recuperar la capacidad de observar al Ser Vivo, dentro y fuera de nosotros y sentirnos bien con:**

- Al redescubrir los vínculos profundos que nos unen a otras especies;
- Aprendiendo sobre los tiempos de la Naturaleza para recuperarse de eventos extremos, a menudo causados y/o incrementados por nuestras acciones, así como movilizándonos para salvaguardar los espacios naturales.
- Caminar en un espacio natural, por ejemplo, en un bosque, tiene un impacto positivo en nuestra salud física y mental que la ciencia médica reconoce, ya que nuestra respuesta hormonal y cardíaca ha evolucionado en contextos naturales. Sabemos que las hormonas del estrés (como el cortisol) disminuyen cuando caminamos en verde y que, por el contrario, crecen los glóbulos blancos que nos defienden de los patógenos, las linfocitos T.
- Caminar de forma respetuosa con el espacio natural significa hacerlo en la medida de lo posible en silencio, con el teléfono móvil silenciado, escuchando los "sonidos de la vida", a menudo cubiertos por la contaminación acústica de los motores, así como, en la medida de lo posible, sin llevar a su propio perro y/o otros animales domésticos, que son de las primeras amenazas para las especies salvajes.

3. **Respetar los ecosistemas, sus recursos y las especies clave** mediante:

- Informarnos y participar en actividades de educación cultural, ambiental y descubrimiento al aire libre para entender, poco a poco, lo que se ha ido formando lentamente con una evolución de la que hemos venido sin tener una percepción clara de ello. Una evolución que solo podemos aprender si nos dotamos de paciencia y curiosidad.
- Comprometernos a comprender y proteger los ecosistemas y sus habitantes para comprender mejor nuestras raíces, nuestro propósito y las identidades evolutivas plurales que se esconden dentro de nosotros.

4. **Responsabilidad por la recolección y uso de especies (plantas, hongos, algas y animales):**

- Prestar atención a lo que usamos, a lo que consumimos,
- Conocer el origen, ver las certificaciones y la procedencia.
- Evitar la compra y/o recolección ilegal de especies protegidas y/o de plantas, animales, hongos cuya presencia sea frágil, en riesgo de extinción, ⁷lo que es cada vez más frecuente.

5. **Reciprocidad: no hacer a los demás lo que no nos gustaría que nos hicieran a nosotros.**

Todos los seres vivos y los ecosistemas son vivos y tienen una inteligencia propia, inteligencias individuales y colectivas, de la población de las especies a las que pertenecen al ecosistema donde viven, inteligencias que han coevolucionado a lo largo de millones de años con otras especies (incluida la nuestra).

Todo esto está a la base de una riqueza (la biodiversidad⁸), un **valor que no se puede valorar en términos monetarios, sino por la capacidad de sobrevivir y ser resiliente proporcionada a todos los seres vivos de la Tierra, incluidos nosotros.**

⁶ <https://www.miteco.gob.es/es/biodiversidad/temas/conservacion-de-especies/especies-exoticas-invasoras/ce-eei-catalogo.html> -

⁷ <http://www.iucngisd.org/gisd/pdf/100Spanish.pdf>

⁸ https://environment.ec.europa.eu/topics/nature-and-biodiversity/nature-restoration-law_es

Ficha informativa:

Consumir menos y mejor agua y energía

PREFACIO:

El agua y la energía son bienes comunes vitales que deben ser preservados.

La demanda de agua para uso humano sigue creciendo debido al crecimiento urbano y a los requisitos de calidad y tratamiento de las aguas residuales.

El estrés hídrico (situación crítica cuando la proporción de agua dulce necesaria es igual o superior al 40%, superando los recursos hídricos disponibles) afecta a cerca de un tercio del territorio de la Unión Europea. La demanda de agua en Europa ha aumentado constantemente en los últimos 50 años, debido al crecimiento de la población, el cambio climático y otras razones. Esto ha llevado a una disminución general de los recursos hídricos renovables per cápita del 24% en toda Europa¹. Este descenso es especialmente notable en el sur de Europa, pero también se está produciendo en el norte. Sin embargo, se han realizado mejoras en la eficiencia y la gestión del suministro de agua, con una disminución del 19% en las extracciones totales de agua desde 1990. Las políticas de la UE, incluida la Directiva Marco del Agua, han contribuido a mejorar la calidad del agua, pero siguen existiendo retos medioambientales.

Esta situación se está convirtiendo en un verdadero desafío para las comunidades y las empresas (especialmente aquellas cuyas actividades son intensivas en agua y/o aquellas ubicadas en áreas con estrés hídrico).

Nuestra calidad de vida también depende de un suministro de energía fiable a un precio asequible. La industria, el transporte, los servicios públicos, la cocina, la calefacción, el aire acondicionado y la iluminación dependen de ello. El consumo de energía y su origen son, por tanto, verdaderas palancas en la lucha contra el calentamiento global.

Una cadena de suministro sostenible integra prácticas éticas y medioambientales responsables en un modelo competitivo, eficiente y transparente en toda la cadena de suministro, desde el abastecimiento de materias primas hasta la logística y el reciclaje. **Las cadenas de suministro sostenibles se basan en la colaboración, el establecimiento de estándares, la comunicación de los éxitos y el intercambio de mejores prácticas entre las empresas.** Los tres beneficios principales de una cadena de suministro sostenible son el control de costos, la mejora de la reputación y la minimización de riesgos y vulnerabilidades.

Ideas para optimizar la gestión de las redes de agua:

- **Evaluación de las opciones de gestión efectivas:** Las autoridades locales que gestionan el servicio de abastecimiento de agua deben considerar cuidadosamente si la gestión interna o externa es la opción más eficaz, teniendo en cuenta la calidad, la eficiencia y la sostenibilidad del servicio. **Las autoridades locales deben evitar la externalización excesiva, que aumenta la complejidad administrativa y reduce la competencia,** y buscar la eficiencia en la gestión de los servicios.
- **Promoción de buenas prácticas:** Las entidades públicas y privadas pueden utilizar guías técnicas sobre la eficiencia de los sistemas hídricos para adoptar prácticas más sostenibles en la gestión del agua. Esto se puede lograr asociándose con organizaciones locales de conservación del agua para compartir las mejores prácticas y beneficiarse del asesoramiento de expertos.
- **Reducción de pérdidas en las redes de abastecimiento:** Las administraciones públicas y las empresas pueden implementar medidas para reducir las pérdidas de agua en las redes de abastecimiento, como la reparación de fugas y la mejora de las infraestructuras.
- **Reutilización del agua tratada:** Promover la reutilización del agua tratada en aplicaciones no potables, como el riego o la refrigeración industrial, reduce la demanda de agua dulce. Explore las tecnologías de reciclaje de

¹ Consumo de agua en Europa: principales problemas cuantitativos y cualitativos. (s.f.). Agencia Europea de Medio Ambiente. <https://www.eea.europa.eu/es/senales/senales-2018-el-agua-es-vida/articulos/consumo-de-agua-en-europa>

aguas residuales adecuadas para sus instalaciones, que permiten la reutilización del agua para usos no potables.

- **Optimización de los sistemas de bombeo:** El uso de tecnologías y prácticas más eficientes en el bombeo de agua puede reducir el consumo de energía asociado a este proceso.
- **Eficiencia de la desalación:** Dado que la desalación es una fuente importante de agua en España y el Mediterráneo, mejorar la eficiencia de los procesos de desalinización, como la ósmosis inversa, puede ayudar a reducir el consumo energético asociado a esta actividad. Sin embargo, esta tecnología no está exenta de diversas consecuencias (perturbación de los ecosistemas costeros (salinización, temperatura, etc.), consumo de energía, que sigue siendo elevado, redes de tuberías, etc.), por lo que esta solución no debe excluir obviamente una racionalización del uso de los recursos hídricos.
- **Instalación de equipos de bajo consumo de agua:** Opte por equipos como grifos e inodoros de bajo flujo. Esto puede reducir significativamente el consumo de agua sin comprometer la eficiencia.
- **Mindfulness:** Educa a los que te rodean sobre la importancia de la conservación del agua y fomenta hábitos eco-responsables.
- **Mantenimiento preventivo:** Asegúrese de que todos los equipos que utilizan agua funcionen correctamente. Repare las fugas rápidamente y realice un mantenimiento regular para evitar desperdicios.
- **Captación de agua de lluvia:** Si es posible, implemente sistemas de captación de agua de lluvia para uso no potable, como el riego de espacios verdes.
- **Uso de tecnologías inteligentes:** Integre sensores y sistemas de gestión inteligente para monitorizar el consumo de agua en tiempo real y detectar anomalías (apto para grandes consumos).
- **Certificaciones medioambientales:** Obtenerlas o elegir las (por ejemplo: la norma ISO 14001 que certifica el cumplimiento de la legislación y normativa medioambiental) ayuda a limitar el impacto medioambiental de la estructura, pero también a mejorar su reputación y reducir costes.

Agua virtual

Es importante tener en cuenta que el consumo de agua no se limita al agua que bebemos o utilizamos para la higiene, sino que también satisface la demanda de los sectores agrícola, industrial o de servicios. Hablamos de "agua virtual": el agua necesaria para producir, procesar y transportar bienes y servicios. En realidad, el agua que consumimos del grifo (que también debe ahorrarse) es una pequeña parte del agua que realmente consumimos. A título meramente informativo ² :



Nota de lectura: 7 litros de agua se esconden detrás de la producción de una botella de plástico, que es el equivalente al agua que bebemos en 4 a 5 días.

Optimice su consumo de agua virtual:

² Fuente: <https://www.waterfootprint.org/>

1. **Estimación del consumo de agua:** Además de analizar el consumo directo de agua, también examina el agua virtual asociada a los productos utilizados o fabricados.
2. **Reducir el consumo de costosos activos de agua** (virtual)
3. **Evaluación del proceso de producción:** Examinar los pasos de producción para identificar dónde se está utilizando el agua de forma intensiva y reducir la huella hídrica general de los productos.

Consumo de electricidad, calefacción y refrigeración:

La elección del origen de la electricidad

La producción de electricidad tiene diferentes implicaciones para las emisiones de CO2 dependiendo de las diferentes fuentes de energía.

Las fuentes de energía para la producción de electricidad se clasificaron en orden ascendente de emisiones de CO2 por kWh (según el IPCC 2018):

- | | | |
|-------------------------------------|------------------------|--------------------------|
| - energía eólica (11 g de CO2/kWh), | - solar (48g), | - fueloil (600 g), |
| - nuclear (12g), | - gas natural (490 g), | - Carbón vegetal (820g). |
| - hidroeléctrica (24g), | | |

Estas emisiones se calculan a lo largo de toda la cadena de producción, incluida la minería, la fabricación de equipos, la instalación, el mantenimiento, el desmantelamiento y la gestión de residuos.

- las centrales térmicas alimentadas por combustibles fósiles (carbón, petróleo, gas natural) se encuentran entre las principales fuentes de emisiones de CO2 del mundo,
- Las centrales nucleares producen electricidad con bajas emisiones de CO2. Cabe señalar, sin embargo, que su uso plantea cuestiones como la emisión de contaminantes distintos del CO2, la gestión de los residuos radiactivos, el agua necesaria para refrigerar los reactores, la seguridad, en particular ante el aumento de los fenómenos meteorológicos extremos, el desmantelamiento, etc.
- Las energías renovables (eólica, solar, hidroeléctrica) también producen electricidad con bajas emisiones de CO2, pero también tienen otros impactos (metales, espacio consumido, etc.).

Fuentes de energía utilizadas para calentar edificios

La calefacción suele ser una fuente importante de emisiones, dependiendo de la fuente de energía. La calefacción (y cada vez más refrigeración en verano) de los edificios es una fuente importante de consumo de energía.

La fuente de energía utilizada (petróleo, gas, leña, calderas eléctricas, etc.) varía el nivel de emisiones de gases de efecto invernadero. El contenido de emisiones de GEI para la calefacción eléctrica también varía no solo según la fuente de energía como se ha visto anteriormente, sino también según la época del año y la demanda de todos los hogares.

Durante las horas pico, hay mucha demanda de electricidad y los medios de producción de electricidad cambian (se agrega más para producir más). Por lo tanto, el resultado de las emisiones depende de las fuentes de energía utilizadas inicialmente y adicionalmente. En Francia, por ejemplo, en invierno, por un kWh consumido en calefacción, hay aproximadamente 2 veces más emisiones que la iluminación media del año³.

¡Sobriedad, el primer paso!

Un enfoque sobrio que permite un importante ahorro energético.

Agencia Francesa de la Energía (ADEME), reducir la calefacción en 1 grado permite un ahorro de energía del 5-10%.⁴

³ <https://www.notre-environnement.gouv.fr/themes/climat/les-emissions-de-gaz-a-effet-de-serre-et-l-empreinte-carbone-ressources/article/les-facteurs-d-emission-de-gaz-a-effet-de-serre>

⁴ <https://expertises.ademe.fr/professionnels/entreprises/performance-energetique-energies-renouvelables/lenergie-bureaux/dossier/chauffage/saviez>

El aislamiento de los cuerpos, antes que el de los edificios.

¿Es mejor calentar una habitación o aislar cuerpos humanos? El volumen medio de un cuerpo humano es de 0,075 m³, mientras que el volumen de una habitación de 25 m² (techo de 3 m) es de unos 75 m³, es decir, 1000 veces más grande... Un cuerpo humano es un radiador, unos 60 vatios/m² en reposo. Bien aislado, es muy posible que el cuerpo se sienta cómodo en un ambiente frío (menos caliente en nuestro caso).

¿Sabías que...?

Existen unidades de medida, como el clo, que se pueden utilizar para medir el poder aislante de la ropa de una persona en reposo. 1 clo es el aislamiento que permite a una persona en reposo mantener el equilibrio térmico en una atmósfera a 21 °C. Por encima de él, la persona suda, por debajo siente el frío. A 19 °C, se requiere una estanqueidad de poco más de 1 clo. Para darte una referencia general, un outfit de verano es de 0,4 clo (estamos a 27°C), un outfit de esquí, de 2 clo, estamos a -6 grados C. Algunas marcas pueden proporcionar información sobre la calidad térmica de la ropa.

Mejora del aislamiento y la eficiencia

El aislamiento de los edificios, el diseño adaptado de los edificios para hacer frente a las olas de frío y calor (sombreado, ventilación, etc.) y la instalación de sistemas de calefacción o refrigeración más eficientes pueden ser vías atractivas. Sin embargo, se debe tener cuidado para garantizar que estas medidas de eficiencia:

- Solo como último recurso, un edificio antiguo se abandona por uno nuevo. Según la ADEME, un edificio nuevo requiere entre 40 y 80 veces más materiales (viviendas colectivas y residencias de ancianos) que un edificio renovado ⁵.
- No consumen demasiada energía ni son contaminantes en la planta (emisiones relacionadas con la producción de materiales e impactos de las obras de construcción). Elija materiales poco contaminantes (cáñamo, madera, lino, cal, etc.) con índices R (resistencia) y λ (Lambda, conductividad) que se adapten a su situación.
- No se realizan de forma independiente entre sí⁶ (la sustitución del sistema de calefacción no debe hacerse antes del aislamiento, con el riesgo de sobredimensionarlo; ¿podría el aislamiento del techo permitir la instalación de paneles solares más adelante? ¿El cambio de carpintería y su colocación son adecuados para futuros aislamientos interiores/exteriores?)
- No causan grandes efectos rebote (mayor calefacción, aire acondicionado más eficiente usado más (en lugar del pequeño ventilador que era suficiente? etc.)).

Otros hábitos a adoptar que pueden ayudar a reducir el consumo de energía:

1. Equípate con un mínimo de electrodomésticos de bajo consumo (con la ayuda de la etiqueta energética)
2. Fomente hábitos como apagar las luces, desenchufar los cargadores y apagar los dispositivos por completo cuando no estén en uso (apagar los modos de espera).
2. Instalar sistemas de generación de energía renovable para generar electricidad/calor localmente.
3. Utilice termostatos programables para optimizar la calefacción y la refrigeración.
4. Reducir el consumo eléctrico en periodos de alta demanda.

Cifras clave:



3 planetas

Si todo el mundo viviera con el mismo consumo de recursos y la misma producción de residuos que un español, un italiano o un francés, se necesitarían 3 planetas ⁷. Solo tenemos uno...



Día de sobregiro

La fecha del 02 de agosto de 2023 corresponde a la fecha a partir de la cual la humanidad ha consumido todos los recursos que la Tierra puede reponer en un año (su biocapacidad).⁸ Vivimos a crédito, recurriendo a reservas y recursos degradados.

⁵ <https://presse.ademe.fr/2019/12/etude-la-construction-neuve-beaucoup-plus-consommatrice-de-materiaux-que-la-renovation.html>

⁶ https://presse.ademe.fr/wp-content/uploads/2012/05/guide_ademe_reussir_renovation_performante.pdf

⁷ <https://data.footprintnetwork.org/#/>

⁸ <https://fr.statista.com/statistiques/888491/planetes-necessaires-ressources-population-par-pays/>

PREFACIO:

¿Por qué no basta con actuar como "consumidor-actor"? Una necesidad para que la gente se mueva a nuestro alrededor.

Aunque las opciones individuales para un consumo responsable son indispensables (en movilidad como la compra de productos sostenibles, la reducción del consumo de energía en los hogares, el apoyo a empresas socialmente responsables, etc.), no son suficientes para resolver los problemas sistémicos y complejos del ¹cambio climático. La escala del impacto es limitada y no permite un cambio estructural. Sobre todo, esta visión debilita la concepción colectiva de la acción, que es esencial para inducir un cambio significativo. Así, la cuestión de "dialogar", "decidir" y "hacer" juntos se juega a nivel de la organización, pero también en la sociedad y existen vías de acción.

Inventar y reinventar el gobierno participativo en la organización, hacia una toma de decisiones más compartida.

¿Necesitamos un individuo "sabio" que centralice y decida por todos y ordene los cambios a realizar para la transición ecológica, aunque eso signifique abrirse paso a la fuerza? Creemos que esta perspectiva, en cierto modo atractiva para avanzar más rápido en tiempos de emergencia climática, no es el camino a seguir, por razones democráticas obvias, pero también por razones de eficacia a largo plazo. La toma de decisiones colectiva, menos centralizada y apoyada en ayudas sólidas para la toma de decisiones (información), puede permitir hacer frente a los grandes desafíos garantizando una sostenibilidad de la acción que ya no dependa de la voluntad de un solo (incluso bien intencionado) contra todos, sino de una voluntad compartida. Legitima la acción y refuerza el deseo y la responsabilidad de todos y cada uno de nosotros de tomar medidas decididas a nivel colectivo, teniendo en cuenta las dificultades y limitaciones. Reinventar la gobernanza y compartirla también puede ayudar a evitar el bloqueo de iniciativas que se ven sofocadas en una miríada de procesos de validación que se acumulan en el escritorio del Gran Jefe. El reto de la transición ecológica pasa por transformarnos colectivamente en muchos aspectos y creemos que la agilidad que confiere un enfoque más horizontal, más participativo, es beneficiosa y deseable. El desafío es demasiado vasto y complejo para que un solo grupo (o pequeño) tenga la respuesta para todos. Inventar y reinventar la gobernanza en una organización es un proceso complejo, pero potencialmente transformador. Esto a menudo implica un cambio de mentalidad y una transición hacia modelos de gobernanza más participativos y colaborativos. Estas son algunas ideas que se pueden explorar para fomentar una gobernanza más compartida dentro de una organización:

- Crear una cultura común, compartir y discutir internamente los valores y los rumbos que nos fijamos (proyecto federal asociativo o de desarrollo empresarial, tiempo de formación colectiva),
- Fomentar una organización que fomente la participación, la iniciativa, la apertura y la colaboración. Cada persona debe sentirse valorada y animada a contribuir activamente a las decisiones de la estructura.
- Decidir y cuestionar conjuntamente las principales orientaciones estratégicas de la organización (ver ficha de consumo y producción),
- Adaptar la gobernanza para una mayor agilidad y horizontalidad, donde la toma de decisiones sea compartida en los diferentes niveles de la organización,
- Dependiendo del tamaño de la estructura, también es posible contar con una organización que permita una mejor comunicación y un equilibrio de poder mediante el uso de palancas como los representantes de los empleadores, de los dirigentes y los sindicatos que son los garantes de los intereses de los trabajadores frente a los del empleador.

¹ <https://www.carbone4.com/publication-faire-sa-part> <https://bonpote.com/les-actions-individuelles-comptent-elles-vraiment-pour-25-des-emissions/>

Afirmar los propios valores y actuar en el espacio público

Afirmar los valores de una organización en el espacio público es una estrategia importante para fortalecer la identidad de la empresa y aumentar su compromiso con los principios éticos. Mostrar qué valores se hacen y/o defienden en la organización permite hacerlos existir en el panorama político (en el sentido del espacio de convivencia). Esto puede permitir mostrar el compromiso con el desafío colectivo que es la transición ecológica e inspirar, invitar a "otros" a comprometerse también. En otros casos, puede tratarse de empujar a los otros actores a la acción a través de un equilibrio de poder, una relación de ideas. Se trata, por tanto, de un conjunto de medios posibles para participar en la vida democrática.

- Cabildeo y defensa política,
- Defender los propios puntos de vista y necesidades a través de peticiones, acciones visuales y atípicas, medios de comunicación y reuniones con responsables de organizaciones privadas o públicas.
- Crear, apoyar y unirse a colectivos de actores comprometidos
- Formar asociaciones, redes de actores, ayudarse mutuamente
- Participar en huelgas y/o movimientos colectivos sobre temas ambientales

¿CÓMO MEJORAR LA DEMOCRACIA?


Schéma « Comment améliorer la démocratie ? »
de Démocratie Ouverte
est mis à disposition selon les termes de la licence
Creative Commons - Attribution
d'après le schéma original de Armel Le Cocq et Cyril Laga

Abrir los datos públicos (Opendata)
para respetar los datos personales

Informar: formar, mostrar los procesos de gobierno, explicar con infográficas, líneas del tiempo, etc.

Consultar: recopilar críticas, comentarios et ideas para afinar un proyecto/una política

Concertar: implicar a l@s ciudadan@s desde el inicio de un proyecto y/o de una política aceptando de cuestionar sus fundamentos

Co-construir: elaborar colectivamente un proyecto en una lógica partnerial con los ciudadan@s y los socios desde la concepción hasta la realización

Transparencia

Democracia abierta

Participación

Colaboración

Garantizar confianza y integridad:
actitud sincera y auténtica, confiar en terceros garantes, afirmar y respetar estatutos y etiquetas, hacer declaraciones de interés, aceptar pruebas de error, experimentaciones, abrir los códigos de los programas informáticos

Empoderar los ciudadan@s a actuar via la educación popular, alianzas entre ciudadan@s, organización y animación de comunidad....

Cultivar la inteligencia colectiva con herramientas creativas, métodos ágiles, talleres, pruebas de error...

Codecidir: referéndum, votaciones, presupuestos participativos

Instalar un gobierno compartido: romper los silos y las estructuras piramidales, tomar decisiones con acuerdo previo, nuevos métodos de votación, holocracia, sociocracia

Datos clave:

De 40 a - 45%

Según un estudio francés² de Carbone⁴ elaborado por , "el compromiso individual permitiría, en principio, reducir la huella de carbono media de un habitante en casi un 45% (cambio de comportamiento e inversión (renovación, cambio de caldera, etc.)".

¿Y el resto?

Sólo puede lograrse a través del liderazgo político y colectivo. Por lo tanto, las empresas y el Estado también deben experimentar una profunda transformación

² <https://www.carbone4.com/publication-faire-sa-part>

³ <https://www.carbone4.com/about>

Nombres de los participantes:

Lugar:

OBJETIVO (ANTES DE LA ESCRITURA con la FICHA « SMART »):



Ejemplo de un objetivo con el método SMART: « Ponemos en marcha un comedor de alimentos ecológicos a km0 en nuestra oficina. »

Criteri SMART : el objetivo es *específico* (por ejemplo, comedor ecológico en la oficina), *medible* (por ejemplo, número de alimentos preparados o distribuidos), *realista y factible* (por ejemplo, según el número de trabajadores que se adhieren a él) *y limitado en el tiempo* (por ejemplo, en el período enero-diciembre).

OBJETIVO REVISADO CON VIGILANCIA MÉTODO SMART :

¿Este objetivo requiere la validación de la dirección? SI NO

Nombres de los participantes:

Lugar:



OBJETIVO (ANTES DE LA ESCRITURA con la FICHA « SMART »): *Comer juntos más a menudo al aire libre.*

Ejemplo de un objetivo con el método SMART: « Ponemos en marcha un comedor de alimentos ecológicos a km0 en nuestra oficina. »

Criteri SMART : el objetivo es *específico* (por ejemplo, comedor ecológico en la oficina), *medible* (por ejemplo, número de alimentos preparados o distribuidos), *realista y factible* (por ejemplo, según el número de trabajadores que se adhieren a él) *y limitado en el tiempo* (por ejemplo, en el período enero-diciembre).

OBJETIVO REVISADO CON VIGILANCIA MÉTODO SMART :

En los próximos 6 meses, tendremos al menos 4 comidas, reuniendo a todo el equipo, al aire libre, en el jardín o en el parque.

¿Este objetivo requiere la validación de la dirección? SI NO

**NO SE REQUIERE
VALIDACIÓN**

*Organicémonos
entre nosotros!*

**RECORDATORIO / Ubicación:
OBJETIVO « SMART » :**



Pasos y subpasos para lograr el objetivo	Persona(s) encargada(s)	Fecha estimada de finalización	Notas

**SÍ, SE REQUIERE
VALIDACIÓN**

*¡Información
para la gestión!*

**RECORDATORIO / Ubicación:
OBJETIVO « SMART » :**



**Lo que parece
importante**

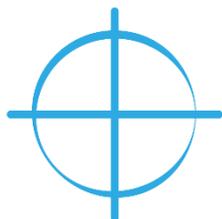
**Posibles obstáculos a
eliminar**

**¿Qué puede ayudar,
voluntarios para
ayudar?**

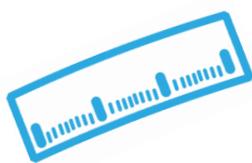
**Vigilancia que debe
tomarse**

**Sugerencias para la
aplicación**

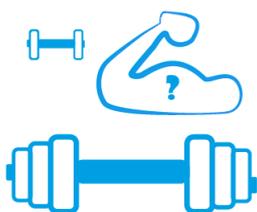
¿El objetivo? Lograr el objetivo planteado, marcando bien su acción. Es la implementación de un enfoque donde describimos con mayor precisión los pasos, los objetivos progresivos que nos proponemos.



Específico: Un objetivo debe ser específico, preciso, concreto, formulado positivamente y sin ambigüedades. Siéntase libre de dividir un objetivo vago en varios objetivos más pequeños si es necesario. ¹



Medible: Un objetivo es medible cuando se utilizan criterios cualitativos o cuantitativos para medir el progreso y evaluar su(s) resultado(s).



Alcanzable: Un objetivo alcanzable requiere esfuerzo y compromiso. El nivel de ambición para cada objetivo debe establecerse en el nivel correcto: ni demasiado alto (frustración) ni bajo (aburrimiento). Esto es esencial, pero no olvides que puedes ajustar la barra sobre la marcha.



Realista: para ser realista, un objetivo tiene en cuenta tu situación actual, tus recursos (tiempo, energía, dinero) integrando el contexto en el que te encuentras actualmente (familiar, profesional, financiero). Evalúe el tiempo que toman las diversas actividades y revise la meta a la luz de las otras metas que se ha fijado, para detectar cualquier incompatibilidad.

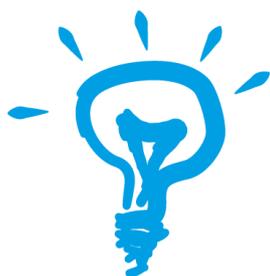


Con límite de tiempo: El objetivo debe estar dentro de un marco de tiempo. Es necesario un plazo, una única fecha de finalización y se puede establecer una periodicidad (por día, por semana, etc.). El objetivo puede ser entonces habitual y/o puntual.

¹ <https://www.welcometothejungle.com/fr/articles/faut-il-encore-prendre-des-bonnes-resolutions-et-comment-les-tenir>

Trabajar juntos, embarcarse en una acción colectiva a veces puede ser simple y evidente. A veces no. Ir demasiado rápido puede llevar a perder pasos de pensamiento y a poner en marcha estrategias insuficientes y/o inapropiadas. Aquí hay algunos métodos que creemos que son interesantes llamar su atención para ayudar a veces en la implementación de planes de acción.

Dialoga y sé creativo:



La Tormenta de Ideas: Este método de Brainstorming facilita que un individuo o grupo surja rápidamente sugerencias, ideas, propuestas para la implementación de la acción. Implica primero una libre expresión de ideas para dejar espacio a la creatividad y luego un análisis diferido.

La cadena de ideas: A partir de una pregunta bien definida presentada a un grupo, este método tiene como objetivo la generación colectiva de tantas ideas como sea posible en un corto período de tiempo, dejando de lado a los asesinos de ideas (miedo al ridículo, juicio automático, encontrar la idea genial y detenerse, querer ser demasiado inteligente...)!

Preparación para la acción:



Análisis DAFO : El análisis de Fortalezas, Debilidades, Oportunidades, Amenazas permite tomarse el tiempo necesario para identificar y aprovechar las ventajas y desventajas actuales, tanto internas a la acción, como externas (en el entorno que la rodea). De este modo, permite adaptar la acción a un contexto y anticiparse a posibles dificultades futuras.

Las fuerzas en juego : Es un método que se centra en el análisis de los actores y que tiene como objetivo identificar lo mejor posible las organizaciones o grupos de individuos potenciales, que pueden ser obstáculos o palancas de acción más o menos fuertes y así determinar formas adaptadas de trabajar con ellos.

Encuentre los pasos detallados de estos métodos (¡así como muchos otros que pueden ser útiles!) en el **MÓDULO 1**.

El Vision Board del equipo



©BY-ND-Département des yvelines



©BY-SA-Fabricio Cardenas

2025!

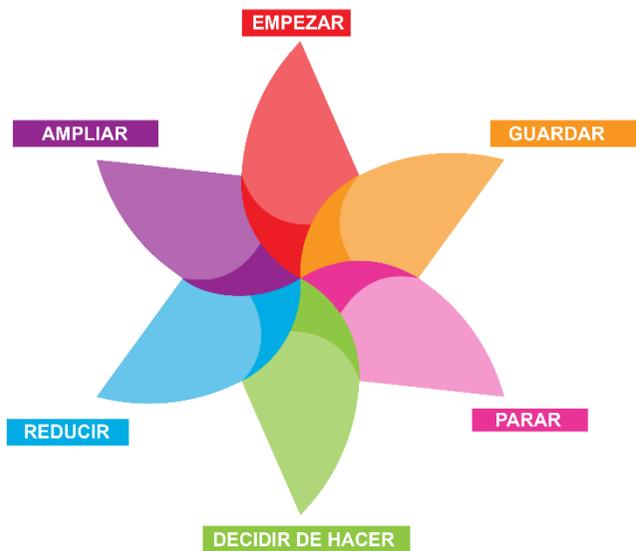


©BY-ND-Département des yvelines

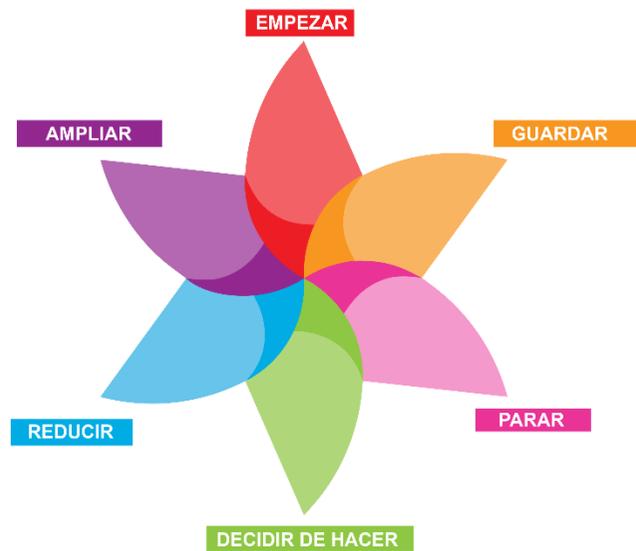


©BY ND-Ville de Victoriaville

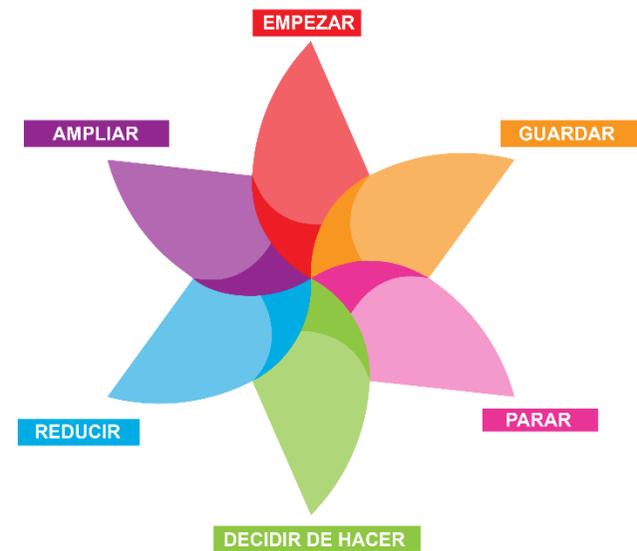




- **Empezar / Iniciar (I):** ¿Qué hay que inventar o configurar que falta actualmente? ¿Qué nuevas acciones puedo iniciar?
- **Mantener/Guardar (M):** ¿Qué funciona bien ahora que necesita ser mantenido, o incluso protegido? ¿De qué tengo que ocuparme? (Para hacer esto, construya sobre las cosas que ya están funcionando bien y que no quiere perder).
- **Amplificar / Ampliar (A):** ¿Qué funciona bien y podría llevarse más lejos? ¿Qué se ha iniciado, tiene potencial y merece más esfuerzo y energía?
- **Reducir/Disminuir (R):** A diferencia del anterior, ¿qué hay y sigue siendo relevante, pero a qué debo dedicar menos tiempo, energía o recursos?
- **Parar / Eliminar (C):** ¿Qué fue relevante en el pasado, pero ya no es relevante hoy que puedo dejar para tener más espacio para algo más relevante hoy?



- **Empezar / Iniciar (I):** ¿Qué hay que inventar o configurar que falta actualmente? ¿Qué nuevas acciones puedo iniciar?
- **Mantener/Guardar (M):** ¿Qué funciona bien ahora que necesita ser mantenido, o incluso protegido? ¿De qué tengo que ocuparme? (Para hacer esto, construya sobre las cosas que ya están funcionando bien y que no quiere perder).
- **Amplificar / Ampliar (A):** ¿Qué funciona bien y podría llevarse más lejos? ¿Qué se ha iniciado, tiene potencial y merece más esfuerzo y energía?
- **Reducir/Disminuir (R):** A diferencia del anterior, ¿qué hay y sigue siendo relevante, pero a qué debo dedicar menos tiempo, energía o recursos?
- **Parar / Eliminar (C):** ¿Qué fue relevante en el pasado, pero ya no es relevante hoy que puedo dejar para tener más espacio para algo más relevante hoy?



- **Empezar / Iniciar (I):** ¿Qué hay que inventar o configurar que falta actualmente? ¿Qué nuevas acciones puedo iniciar?
- **Mantener/Guardar (M):** ¿Qué funciona bien ahora que necesita ser mantenido, o incluso protegido? ¿De qué tengo que ocuparme? (Para hacer esto, construya sobre las cosas que ya están funcionando bien y que no quiere perder).
- **Amplificar / Ampliar (A):** ¿Qué funciona bien y podría llevarse más lejos? ¿Qué se ha iniciado, tiene potencial y merece más esfuerzo y energía?
- **Reducir/Disminuir (R):** A diferencia del anterior, ¿qué hay y sigue siendo relevante, pero a qué debo dedicar menos tiempo, energía o recursos?
- **Parar / Eliminar (C):** ¿Qué fue relevante en el pasado, pero ya no es relevante hoy que puedo dejar para tener más espacio para algo más relevante hoy?



¡DISFRUTE DE LA FORMACIÓN!



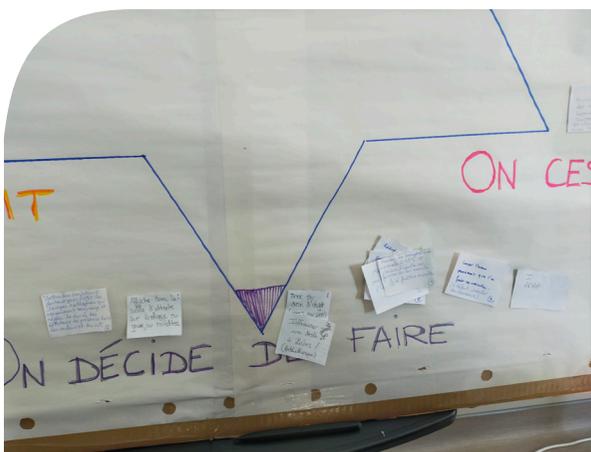
Contactos :

Italia (y otros países) : Milvia RASTRELLI
milvia.rastrelli@lemilleeunanotte.coop / 0039 334 997 12 85

España: Bianca GALUSCA
b.galusca@fagic.org / 0034 93 305 10 71

Francia: Franck BEYSSON
cedecole@laligue42.org / 0033 477 71 25 81





Herramientas de formación para permitir la transformación ecológica necesaria para lograr la neutralidad climática dentro de vuestra estructura y de vuestra ciudad..

TRANSFORMER es un proyecto europeo para crear un catálogo de herramientas educativas de uso individual o colectivamente (grupo, asociación, comunidad, empresa, etc.) para inculcar una dinámica de transformación ecológica resiliente. Este catálogo ofrece recursos formativos para:

1. Federar equipos de diferentes sectores/servicios en torno a un problema transversal que sea crucial resolver para actuar la transición ecológica;
2. Construir una cultura y un vocabulario común para la transformación ecológica resiliente;
3. Implementar acciones concretas para la transformación ecológica resiliente a los cambios climáticos en dirección del objetivo europeo y mundial de la neutralidad climática al 2050.



CON EL APOYO Y PARTICIPACIÓN DE:



Cofinanziato dall'Unione europea



Loire
LE DÉPARTEMENT



la ligue de l'enseignement
FOL Loire

Este proyecto ha sido financiado con el apoyo de la Comisión Europea. Esta comunicación refleja únicamente las opiniones del autor y la Comisión no es responsable del uso que pueda hacerse de la información contenida en ella.