

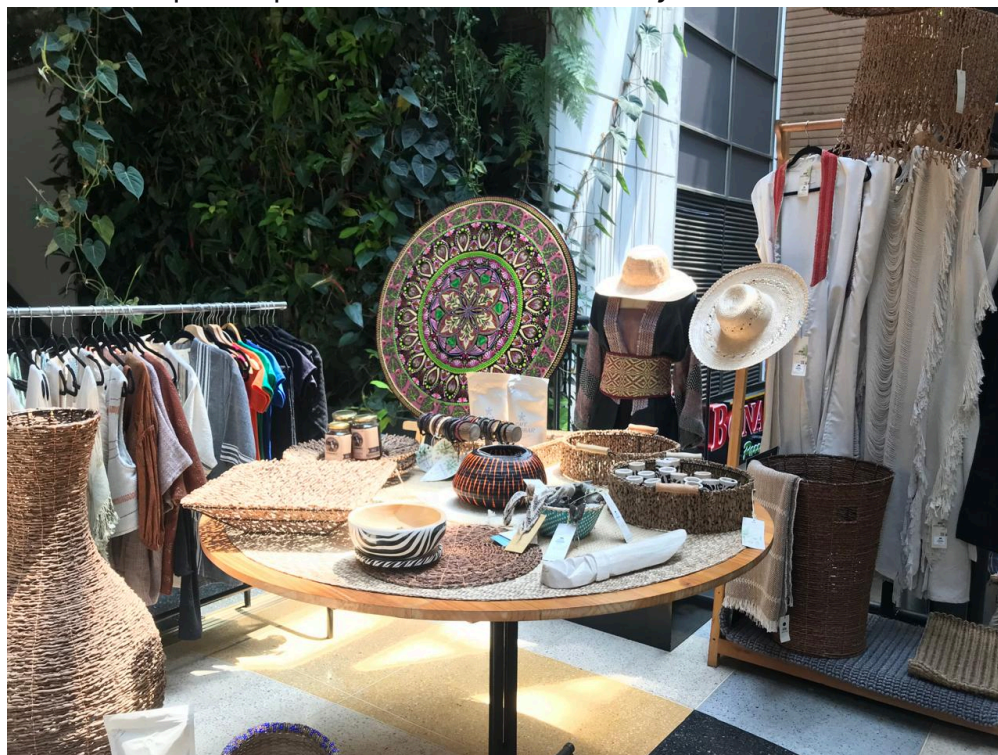
Bitácora Estilos de Vida Sostenible - Samuel Enrique Rivero Urribarri

Experiencias fuera del aula

Salida a Oviedo

Durante esta salida visitamos el centro comercial Oviedo con el objetivo de identificar tiendas que promuevan el consumo responsable y sostenible. La experiencia fue enriquecedora ya que tuvimos la oportunidad de observar diferentes propuestas que buscan reducir el impacto ambiental desde la moda, los accesorios y la decoración.

Una de las experiencias más relevantes fue encontrar una tienda que ofrece productos hechos artesanalmente, elaborados por comunidades indígenas y campesinas. Estos productos, además de ser únicos, están hechos con materiales naturales y procesos manuales que respetan el medio ambiente y las tradiciones culturales.



En el recorrido pudimos ver desde ropa hecha con fibras orgánicas hasta artesanías cuidadosamente elaboradas con técnicas tradicionales. Lo que más llamó nuestra atención fue la intención de estas tiendas por ofrecer alternativas locales y sostenibles frente al consumo masivo e industrial.



Como parte de la actividad, también completamos un formato en el que debíamos elegir un artículo como si fuera un regalo para un amigo, considerando criterios como la durabilidad, el origen del producto y el impacto ambiental. Esto nos ayudó a reflexionar sobre lo que hay detrás de nuestras decisiones de compra y cómo podemos hacer elecciones más conscientes.

RETO FUERA DE CLASE:
NOS VAMOS DE COMPRAS!

1 TU NOMBRE

Samuel Enrique Rivera Uribebarri.

2 En tus palabras define obsolescencia programada (O.Prog) y obsolescencia percibida (O.Per)

O.PROGRAMADA Cosas que los hacen para que se dañen y la gente compre más.
O.PERCIBIDA la gente compra más porque siente que el artículo ya no es novedad

El reto de hoy: Tu mejor amigo te ha invitado a su fiesta de cumpleaños y debes comprar el regalo. Tienes un presupuesto de \$500.000 y debes hacer una compra acorde con un estilo de vida sostenible. Tu quieres comprarle un accesorio personal...

3 Piensa en el producto que quieres comprarle, y escribe

Artículo elegido: Anteo de Sinteria
Necesidad que le satisface: Verse bien

Ahora es tiempo de buscar en el centro comercial el artículo que has elegido darle a tu amigo

Para tu reto considera: ¿Cómo decides qué almacenes visitar y por donde comenzar la búsqueda? ¿Vas a mirar solo los precios? ¿Qué tanto influyen las tendencias de moda en tu decisión? Debes considerar como mínimo tres opciones para tu regalo

4 Nombra las tiendas visitadas donde encontraste el producto

1. Menze
2. Casa Divina
3. Casa Arkana

Tómale una foto al producto seleccionado y postéala en Teams

5 Cuál es el origen de tu artículo?

El origen de los productos es hecho por artesanos y campesinos con cosas naturales.

¿Cuáles es el tiempo de vida útil de tu artículo? Se puede reparar?

Pueden durar entre 5 a 20 años y son fáciles de reparar.

Que desechos genera esta compra que vas a realizar?

Como desechos para son reciclables y reutilizables.

Ahora piensa en los factores que influyen en tu compra y el estilo de vida tuyo y de tu amigo

6 Qué factores impulsores (drivers) han incidido en tu elección? (menciona al menos 2 de diferente determinante cada uno). Por qué han incidido?

Me motivó la iniciativa con los campesinos y artesanos.
Me pareció un regalo accesible y que podría durar mucho tiempo.

7 Qué factores motivadores han incidido en tu elección? (menciona al menos 2 de diferente determinante cada uno). Por qué han incidido?

Me motivó mucho el precio.
Me motivó el hecho de poder reparar esos productos fácilmente.

Busca alternativas que hagan la opción de regalo que elegiste más sostenible

8 Qué determinantes puedes proponer para que este tipo de productos favorezcan estilos de vida sostenibles desde la forma como consumimos? (Estructura tu idea como si fueras emprendedor y justifica con aportes directos a los ODS)

Podríamos comprar productos locales y de origen artesanal y duraderos como propone Arkana.

Además, salir del aula y tener contacto con entornos reales de consumo fue una forma diferente y muy chévere de aprender. También fue interesante investigar, comparar precios, calidades, y entender mejor los factores que influyen en nuestras decisiones de consumo.



En general, esta salida nos permitió ver que es posible consumir de una manera más responsable, apoyando productos locales, hechos a mano y que respeten tanto a las personas como al planeta.

Salida del salón para ir a ver composta

Durante una de nuestras clases, tuvimos la oportunidad de salir a recorrer el pequeño invernadero que tiene la Universidad EAFIT. Esta actividad fue organizada por nuestra profesora con el objetivo de enseñarnos sobre el compostaje, un proceso natural y sostenible que permite transformar los residuos orgánicos en abono para las plantas. La experiencia fue muy enriquecedora, ya que además de ver el proceso en acción, aprendimos sobre qué materiales se pueden compostar y cómo hacerlo correctamente en casa o en pequeños espacios urbanos.



Nos mostraron diferentes etapas del compost, desde los residuos frescos como cáscaras de frutas y vegetales, hasta el material más seco y en descomposición como ramas pequeñas y hojas secas. Aprendimos que una buena composta necesita un equilibrio entre materiales "verdes" (húmedos y ricos en nitrógeno) y materiales "café" (secos y ricos en carbono). También entendimos la importancia de mantener la mezcla aireada para que no se pudra y para evitar malos olores.



Esta actividad me ayudó a ver que pequeños cambios en nuestros hábitos pueden tener un gran impacto ambiental. Por ejemplo, separar los residuos orgánicos en casa para hacer compost es una acción sencilla que reduce la cantidad de basura que generamos y mejora la calidad del suelo. Además, me gustó ver que la universidad fomenta este tipo de iniciativas sostenibles y educativas, conectándonos con la naturaleza y mostrándonos alternativas reales y prácticas para cuidar el planeta.

Separación de desechos en la universidad

Durante esta clase salimos a recorrer la universidad para observar de cerca los sistemas de separación de residuos que tiene la esta. Fue una actividad pensada para generar conciencia sobre el manejo adecuado de los desechos y cómo nuestras acciones cotidianas impactan el entorno.

Uno de los primeros puntos que visitamos fue una zona verde donde había un dispensador de bolsas para recoger los excrementos de mascotas. Allí hablamos sobre la importancia de mantener limpios los espacios comunes, no solo por higiene, sino también

por respeto hacia los demás. Aunque parece algo pequeño, este tipo de iniciativas muestra el compromiso ambiental en detalles del día a día.



Luego fuimos hacia la zona de comidas. En las estaciones de separación ubicadas en la cafetería, observamos cómo los residuos están divididos de forma clara: reciclables, orgánicos y no reciclables. Discutimos cómo muchas veces, por desconocimiento o desinterés, las personas no depositan los residuos donde deben, lo que puede arruinar todo el proceso de reciclaje. La señalización, los colores y las imágenes son herramientas claves para orientar al usuario.



Más adelante llegamos a un punto de recolección que nos llamó especialmente la atención: un contenedor para donar ropa y otro tipo de cosas. Este tipo de acciones van más allá del simple reciclaje, porque promueven la reutilización y fomentan la solidaridad. La idea de darle una segunda vida a lo que ya no usamos también hace parte de una cultura de sostenibilidad.



La clase fue una oportunidad para observar con más atención algo que está presente en nuestro entorno, pero que muchas veces pasamos por alto. Recorrer el campus con este enfoque permitió cuestionar nuestros propios hábitos, y pensar en cómo podemos aportar a una comunidad más consciente y responsable con sus residuos.

Experiencias dentro del aula

Tabla de consumo alimenticio en el hogar

En una de las clases más dinámicas del semestre, estuvimos trabajando en pareja —yo con David— en una actividad muy interesante que consistía en analizar nuestros hábitos de consumo alimenticio en el hogar. Para ello, realizamos una tabla donde evaluamos varios productos según su procedencia, empaque, transporte y si eran reciclables o no, con el fin de determinar qué tan sostenibles eran nuestras decisiones al comprar.

Alimento	Marca o Empresa	Procedencia	Procedencia y empaque	Empaque	Empaque No-Reciclable	Total
1. Huevo	Sal Nacido	100	100	0	100	300
2. Pan Tostado	Harina de Maizena	100	0	50	0	200
3. Maizena	Zen	100	0	50	0	200
4. Papa		100	100	0	0	250
5. Cebolla		100	100	0	0	250
6. Caca-Caca	Caca-Caca	50	0	50	100	250
7. Quinoa	Quinoa	100	0	50	0	200
8. Cereales	Nasacari	100	0	50	100	250
9. Cacao	Vianchi	100	0	50	0	200
10. Aguacate		100	100	0	100	250
Total		950	400	300	400	2350

Estilo de vida sostenible - 2267

Samuel Enrique Rivera
David Alejandro Contreras

La actividad fue más entretenida de lo que esperaba. A medida que íbamos completando la tabla, nos dimos cuenta de cosas que normalmente pasamos por alto. Por ejemplo, notamos que muchos de los productos que consumimos en casa son del D1, lo que en principio podría parecer una elección solo económica, pero al analizarlos desde el punto de vista de la sostenibilidad, no estaban tan mal como pensábamos.

Esto nos ayudó a romper ciertos prejuicios sobre marcas económicas y nos permitió ver que es posible tener una alimentación más responsable sin necesariamente gastar más dinero. Además, fue una buena forma de pensar en el impacto que tienen nuestras decisiones diarias, como el tipo de empaque o la procedencia del alimento.

En general, esta clase me dejó una buena impresión. Fue cercana, aplicada a nuestra realidad y, sobre todo, me enseñó que la sostenibilidad también empieza desde el mercado y desde casa, no solo con grandes acciones sino con decisiones pequeñas pero conscientes.

Objetivos de Desarrollo Sostenible

En otra de las clases del semestre, trabajamos en grupo sobre los Objetivos de Desarrollo Sostenible propuestos por la ONU para el año 2030. La dinámica consistía en que, por grupos, analizáramos dos objetivos asignados y los compartiéramos con otros compañeros del salón. A nosotros nos tocaron dos temas algo complejos: el ODS 6 (Agua limpia y saneamiento) y el ODS 16 (Paz, justicia e instituciones sólidas).



Aunque no fue una de mis clases favoritas, ya que personalmente siento que algunos de estos objetivos son poco realistas o muy ambiciosos para cumplirse realmente de aquí al 2030, sí me pareció interesante escuchar diferentes perspectivas. Siento que, especialmente en temas como la paz o el acceso al agua potable, los problemas son tan estructurales que no basta con proponer metas, sino que se necesita un enfoque completamente diferente y más práctico para lograr cambios reales.

Lo que sí rescato de la clase fue la interacción con otros compañeros del salón, ya que fue un ejercicio que nos obligó a salir de nuestro grupo usual y compartir ideas con personas con las que normalmente no hablamos. Esto ayudó a enriquecer la discusión y a escuchar opiniones muy distintas sobre cómo se podrían abordar esos grandes retos.

Seguimiento de Hábito

Durante este semestre me propuse un hábito sencillo pero muy significativo: caminar al menos 5.000 pasos al día. Lo hice principalmente porque sabía que me ayudaría con mi salud física y mental, pero con el tiempo me di cuenta de que también era una acción muy positiva para el medio ambiente.



No solo empecé a moverme más y sentirme mejor conmigo mismo, sino que también cambié mis hábitos de movilidad. Antes, por comodidad, solía tomar mucho bus, incluso para trayectos cortos. Pero desde que adopté este hábito, empecé a usar más el metro (que contamina mucho menos) y también opté por caminar a muchos lugares a donde antes simplemente no lo habría hecho.



Uno de los logros que más me gustaron de este cambio fue que me obligó a descubrir y disfrutar más de la ciudad. Por ejemplo, un día caminé hasta el Parque de las Luces, que antes ni pensaba visitar caminando. Además, muchas de las salidas que tuve con mi novia también fueron caminando: salíamos a recorrer parques, calles, zonas culturales... y eso también se convirtió en una manera de compartir tiempo de calidad sin necesidad de estar usando medios de transporte contaminantes.



No voy a negar que a veces costaba llegar a los 5.000 pasos diarios, sobre todo en días de mucho estudio o clases, pero en general logré mantenerme constante y siento que fue un hábito que me ayudó a ser más consciente tanto de mi cuerpo como del entorno en el que vivo.



En conclusión, caminar se volvió no solo una forma de moverme, sino una pequeña acción diaria que me conectó más con mi ciudad, con el planeta y conmigo mismo. Fue un hábito que pienso mantener, porque me demostró que no se necesita hacer algo enorme para tener un impacto positivo en el ambiente, a veces con solo caminar se puede hacer la diferencia.

Evidencia de los pasos durante el mes

Febrero





Abril



Análisis del vídeo "LOBOS: Cómo los lobos son capaces de cambiar el curso del río"

[Vídeo](#)

Este video me pareció súper interesante porque muestra cómo algo que, a primera vista, parece tan simple como reintroducir lobos en un ecosistema, termina transformando completamente todo un paisaje. Lo que más me impactó fue ver cómo los lobos no solo afectaron a los animales que cazaban (como los ciervos), sino que, indirectamente, también ayudaron a que regresaran otras especies, creció la vegetación, cambiaron los comportamientos de los animales herbívoros y hasta los ríos cambiaron su curso.

Lo más loco es pensar que todo eso pasó simplemente porque los ciervos dejaron de comerse ciertas plantas cerca de los ríos, lo que permitió que esos árboles y arbustos crecieran, fortalecieran las riberas y así los ríos se volvieran más estables. Es como si todo estuviera conectado y que mover una pieza cambiara todo el juego.

Este tipo de cosas me hacen pensar en cómo muchas veces no vemos el impacto que tiene una sola acción. A veces creemos que algo es pequeño o no tan importante, pero con el tiempo y en conjunto con otros factores, puede generar cambios gigantes. También me pareció una buena forma de entender la importancia de los depredadores en los ecosistemas, que no solo están ahí para cazar, sino que también ayudan a mantener un equilibrio natural.

En resumen, este video me dejó con la idea de que todo en la naturaleza está conectado de una forma más profunda de lo que parece, y que incluso un solo cambio puede tener consecuencias impresionantes.

Reflexión de noticia

[Noticia](#)

Análisis y reflexión: “Condiciones climáticas extremas podrían afectar los precios de los alimentos este 2025”

Al leer esta noticia, me llamó la atención cómo el cambio climático está impactando directamente en aspectos tan cotidianos como el precio de los alimentos. Según el artículo, durante 2024, productos como el cacao y el café experimentaron aumentos de precio significativos debido a condiciones climáticas adversas, como lluvias intensas y temperaturas elevadas en las zonas productoras.

Desde mi perspectiva como estudiante de Ingeniería de Sistemas, veo una oportunidad en la aplicación de tecnologías para mitigar estos impactos. Por ejemplo, podríamos desarrollar sistemas de monitoreo climático en tiempo real que alerten a los agricultores sobre condiciones adversas, permitiéndoles tomar decisiones informadas para proteger sus cultivos. Además, el uso de inteligencia artificial podría ayudar a predecir patrones climáticos y optimizar las cadenas de suministro, reduciendo así las pérdidas y estabilizando los precios.

También me hace reflexionar sobre la importancia de la sostenibilidad en nuestras decisiones diarias. Pequeñas acciones, como reducir el desperdicio de alimentos o apoyar prácticas agrícolas sostenibles, pueden tener un impacto significativo en la lucha contra el cambio climático y sus efectos en la seguridad alimentaria.

Tabla de hábitos

Durante la actividad de evaluación de hábitos sostenibles, analizamos nuestras acciones cotidianas y su impacto en diferentes áreas como la alimentación, el consumo, el transporte, la energía y la diversión. Para esto usamos una tabla llamada "The Habits

Scorecard", en la que debíamos clasificar nuestros hábitos como positivos, negativos o neutros según su efecto ambiental.

Uno de mis hábitos positivos es caminar siempre que puedo en lugar de usar el carro, lo que contribuye positivamente al transporte sostenible y reduce la contaminación. También suelo apagar las luces cuando no las necesito, lo cual ayuda a disminuir el consumo energético. En cuanto a la alimentación, suelo evitar el desperdicio de comida y no consumo carne todos los días, lo que tiene un impacto positivo en la reducción de gases de efecto invernadero.

The Habit Scorecard				
	Positive (+)	Negative (-)	Neutral (=)	
Habit	Alimentación	Carros	Transporte/Diversion	Diversion
Siempre voy a la universidad con mi bicicleta.			+	+
Siempre compro en el DL	+			+
Apagar las luces si no las uso.		+		+
Hacer ejercicio				+
No reciclar siempre		-		
Ver videos en YouTube				=
Samuel Enrique Rivera Noris				

Sin embargo, también identifiqué algunos hábitos negativos o neutrales. Por ejemplo, a veces no reciclo correctamente, lo que representa un impacto negativo en la gestión de residuos. Además, consumo productos empacados en plástico sin considerar otras opciones más sostenibles. Estos aspectos me hicieron reflexionar sobre las mejoras que puedo hacer en mi día a día.

El ejercicio fue útil porque me permitió ver de manera visual cómo mis hábitos están conectados con distintas áreas del consumo responsable. Fue un llamado a actuar con mayor conciencia y a entender que incluso las pequeñas acciones, como llevar mi propia bolsa al mercado o elegir productos locales, pueden marcar la diferencia si se hacen con constancia.

Reflexión final del curso

Este curso ha sido una experiencia increíble, que me permitió salir un poco del mundo técnico y centrado en la ingeniería de sistemas, y adentrarme en temas más cercanos a la sostenibilidad y al impacto que nuestras acciones tienen sobre el planeta. Al principio, no estaba completamente seguro de lo que iba a aprender, pero a medida que avanzaba, me di cuenta de lo importante que es entender cómo nuestras decisiones diarias influyen en el medio ambiente.

Me gustó mucho que este curso me permitió ver el mundo desde una perspectiva diferente, más consciente de los problemas que enfrentamos en términos de cambio climático, residuos y uso responsable de los recursos. Fue refrescante aprender que las soluciones no siempre tienen que ser grandes proyectos, sino que desde las cosas más pequeñas, como la separación de residuos o caminar más en lugar de usar medios de transporte contaminantes, podemos hacer una diferencia real.

Lo más valioso de esta experiencia fue, sin duda, compartirla con compañeros de distintas carreras. Tener la oportunidad de conversar y aprender de personas con perspectivas diferentes enriqueció mucho el aprendizaje. Cada uno aportó ideas y visiones únicas sobre cómo afrontar los retos ambientales desde su campo, lo que me dio una visión más amplia de las soluciones posibles.

Definitivamente, este curso fue una buena experiencia, que no solo amplió mis horizontes, sino que también me dejó con ganas de seguir aportando a la sostenibilidad. Ahora tengo una mayor conciencia sobre el impacto que puedo generar, tanto en mi vida diaria como en la manera en que puedo influir positivamente en el mundo a través de pequeñas acciones. Sin duda, me llevo mucho de este curso, y me hace pensar que todos, desde nuestras profesiones, podemos contribuir a la reducción de problemas ambientales.