

## HUELLA ECOLÓGICA DIGITAL



---

### **Tarea:**

Lee atentamente la "Guía de los Vagos para Salvar el Mundo". Analiza todas las cosas que puede hacer. ¿Crees que todas las acciones son factibles y posibles? Justifica tu respuesta, tanto si es posible la acción como si no.

Una vez redactado tu documento, elige 2 o 3 puntos de cada nivel y justifícalo en clase con tus compañeros.

### **Requisitos:**

Justifica todos los puntos de los 4 niveles del documento, dando tu argumento y opinión y justificando tu respuesta.

---

## **NIVEL 1: COSAS QUE HACER DESDE EL SOFÁ.**

- **Ahorre electricidad enchufando los electrodomésticos en una regleta y desconectando por completo cuando no los utilice, incluso su ordenador.**

Estoy de acuerdo con esta práctica ya que ahorramos en la factura de luz lo cual es importante y que igualmente aunque no esté encendido sólo por el hecho de estar enchufado a la corriente eléctrica sigue consumiendo.

- **Deje de utilizar los estados de cuenta bancaria en papel y pague sus facturas en línea o a través del teléfono móvil.**

Cuanto menos papel se use mejor, en muchas tiendas, restaurantes o gasolineras te empiezan a mandar los recibos de forma digital directamente al correo electrónico, es una muy buena idea, el problema es que mucha gente es reacia a dar datos personales como puede ser su propio correo, igual con el tiempo esta mentalidad quede atrás.

- **¡Alce la voz! Pida a las autoridades locales y nacionales que participen en iniciativas que no dañen a las personas ni al planeta. También, puede expresar su apoyo al Acuerdo de París y pedirle a su País que firme el acuerdo o que lo ratifique.**

Cada año se hacen recolección de firmas para hacer campañas de sostenibilidad y concienciación sobre el medio ambiente pero no es algo que parezca salir adelante. La gente prefiere seguir con las cosas como están y se niegan a hacer cambios hasta que les afecte directamente. Pero es verdad que aquí en Sevilla tenemos el sistema de bicicletas compartidas distribuido por el Ayuntamiento así que por algo se empieza.

- **Apague las luces. La televisión y la pantalla del ordenador ya emiten una luminosidad cómoda, así que apague las otras luces si no las necesita.**

Para mejor inmersión en juegos no es mala idea pero me gustaría conservar la vista unos años más así que no estoy de acuerdo con esta práctica.

- **Investigue un poco por la red y compre sólo en empresas que sepa que aplican prácticas sostenibles y no dañan el medio ambiente.**

Con esta idea no estoy ni de acuerdo ni en desacuerdo, compro en páginas de empresas sostenibles pero no en todas como es lógico, por desgracia todo o casi todo lo que es sostenible o reciclado es sinónimo de caro y mi bolsillo tiene un tope, es

cierto que en casa cuando compramos muebles o decoración para el hogar lo hacemos por IKEA ya que muchos de sus productos son reciclados, en cuanto a la ropa he comprado varias prendas de la marca Patagonia que hasta donde sé usan también materiales reciclados pero hasta ahí. También que yo en internet lo que más compro suelen ser videojuegos de segunda mano en Wallapop si sirve de algo.

- **Denuncie el acoso en línea. Si observa acoso en un tablón de mensajes o en un espacio de tertulias, señala a su autor o autora.**

Estoy de acuerdo, si puedo lo hago pero solo se banea a dicha persona y vuelve a aparecer al rato con otro perfil nuevo así que es la historia de nunca acabar.

- **Además de lo anteriormente mencionado, compensa sus emisiones de carbono. Ya puede calcular su huella de carbono y comprar crédito climático en Climate Neutral Now (sólo disponible en inglés).**



Esta es mi huella de carbono, en lo que menos gasto es en "Hogar" con 0.79 lo cual es lógico porque lo llevan mis padres yo solo pongo un poco económicamente. Y en lo que más ha sido "Compras" puesto que soy de comprar por internet porque me da pereza salir de casa con 7.14. No sé si contamina mucho o poco la verdad.

## **NIVEL 2: COSAS QUE HACER EN CASA.**

- **Seque las cosas al aire. Deje que el pelo y la ropa se sequen de forma natural en lugar de encender una máquina. Cuando lave la ropa, asegúrese de que la carga está completa.**

*Lo de la ropa lo hago porque no tengo secadora así que no me queda de otra y en cuanto al pelo como soy un tío y tengo el pelo corto uso una toalla, por último cuando hacemos la colada procuramos llenar el bombo de la lavadora por completo, usando poco detergente y usando el lavado rápido.*

- **Tome duchas cortas. Las bañeras necesitan muchos litros de agua que una ducha de 5 y 10 minutos.**

*No me ducho.*

- **Coma menos carne y pescado. Se destinan más recursos para la obtención de carne que para el crecimiento de las plantas.**

*No, tengo una dieta variada y como de todo, y si como menos carne o pescado no es por ser sostenible sino porque está muy caro en algunas tiendas y encima porciones muy pequeñas para lo que valen.*

- **Fertilizantes orgánicos: utilizar los restos de alimentos como abono puede reducir los efectos del cambio climático al mismo tiempo que se reciclan los nutrientes.**

*Me parece una buena idea pero en casa no usamos fertilizantes de ningún tipo, pero el día que tenga que plantar algo usaré restos de frutas, dicen que la cáscara del plátano es muy buena.*

- **El reciclado del papel, plástico, vidrio y aluminio impide que los vertederos sigan creciendo.**

*Eso es bueno, que siga así.*

- **Compre productos que estén mínimamente empaquetados.**

*Ya lo hacemos, carnes y pescados sólo envueltos en el papel de la charcutería y pescadería, la fruta y verdura la compramos sin empaque y el pan directamente de la panadería.*

- ***Aísle las ventanas y las puertas para aumentar la eficiencia energética.***

*Hemos puesto hace poco en casa doble grosor en los cristales de las ventanas precisamente para eso. Así no traspasa el frío en invierno ni el calor en verano y se ahorra más.*

- ***Ajuste su termostato, más bajo en invierno y más alto en verano.***

*No tengo termostato en casa.*

- ***Sustituya los electrodomésticos viejos por modelos que aporten un consumo energético más eficiente y cambie las bombillas de casa.***

*Todas las bombillas de casa son de bajo consumo y en cuanto a los electrodomésticos también las cambiamos hace algunos años por ese mismo motivo.*

### **NIVEL 3: COSAS QUE HACER FUERA DE CASA.**

- **Compre productos locales. Apoyar los negocios de la zona ayuda a la gente a conservar su empleo y contribuye a impedir que los camiones tengan que desplazarse grandes distancias.**

*Estoy de acuerdo en lo del comercio local, suelen tener incluso mejores ofertas que en los supermercados y el género está en mejores condiciones.*

*Pero no creo que por hacerlo vaya a impedir que los camiones de reparto reduzcan su huella de carbono en cuanto a los kilómetros recorridos. Hay muchísimas personas que prefieren comprar en centros comerciales.*

- **Deje que sus negocios favoritos sepan que el marisco obtenido de forma respetuosa con los océanos está en su lista de la compra.**

*No entiendo por qué deberían de saber eso.*

- **Compre únicamente marisco sostenible. Ahora existen aplicaciones como esta que le indican qué productos es seguro consumir.**

*No me gusta el marisco, se me hace muy desagradable.*

- **Desplácese en bicicleta, andando o en transporte público. Evite utilizar el coche excepto cuando tenga un grupo grande de personas.**

*Es una buena práctica, pero si tu trabajo está muy lejos y en una zona de campo como fue mi caso no me renta ir en bicicleta ni coger el autobús porque por allí no hay ninguna parada. Pero para quien no sea el caso lo recomiendo.*

- **Utilice una botella de agua y una taza de café reutilizables. De este modo, reducirá los desechos y quizá hasta pueda ahorrar dinero en la cafetería.**

*Las botellas reutilizables se ha demostrado que no son una buena opción ya que no dejan de soltar pequeñas partículas que pueden provocar problemas de salud, esto en el caso de botellas de plástico y en el caso de los termos depende del material usado. Lo recomendable es una botella de cristal pero claro, hay que ir con mucho cuidado por si se rompe. En cuanto al café, solo tomo en casa y fuera muy de vez en cuando.*

- **Lleve su propia bolsa de la compra. Deje la bolsa de plástico y empiece a llevar sus propias bolsas reutilizables.**

*Siempre uso mi mochila cuando voy a la compra, también tenemos bolsas de tela grandes cuando vamos a comprar muchas cosas, es muy raro el caso de que usemos bolsas de plástico.*

- **Usa menos servilletas. No necesita un puñado de servilletas para la comida que compra para llevar. Tome solo las que necesite.**

*Desde hace años en casa solo utilizamos servilletas de tela, así no gastamos en papel.*

- **Compre productos de segunda mano. Las cosas nuevas no tienen por qué ser las mejores. Visite tiendas de segunda mano para ver qué puede volver a utilizar.**

*Lo que suelo comprar de segunda mano son los videojuegos, tampoco soy de comprar mucha ropa ni nada. Algún juego de vez en cuando por Wallapop y poco más.*

- **Done lo que no utiliza. Las organizaciones benéficas locales darán nueva vida a su ropa, sus libros y sus muebles poco usados.**

*La ropa nos la solemos dar entre amigos, libros paso de dar, son demasiado valiosos y en cuanto a muebles si los hemos cambiado es porque estaban demasiado estropeados así que una organización no iba a hacer mucho con ellos.*

- **Haga uso de su derecho a elegir a los líderes de su país y comunidad local.**

*Mejor no hablemos de política porque telita.*

#### **NIVEL 4: COSAS QUE HACER EN EL TRABAJO.**

- ***Si tiene alguna pieza de fruta o algún aperitivo que no quiera, no lo tire, dáselo a alguien que necesite y esté pidiendo ayuda.***

*Algunas veces lo he hecho, no tengo problema en hacerlo. Es más creo que también ayuda a hacer amistades.*

- ***¿Todo el mundo en el trabajo tiene acceso a atención médica? Averigüe qué derechos le asisten en el trabajo. Luche contra la desigualdad.***

*Hasta donde sé todo el mundo tiene derecho a la atención médica gracias a la Seguridad Social, claro que ya dependerá del país y del trabajo, imagino que en países menos desarrollados no lo tienen. Como individuo yo no puedo hacer nada para cambiar eso, pero para algo están los gobiernos y las organizaciones como la ONU ¿no?.*

- ***Asesore a los jóvenes. Constituye una manera atenta, estimulante y eficaz de orientar a las personas para mejorar su futuro.***

*No creo que deba ser yo quien deba hacer dicha labor, debería de ocuparse el responsable de dicha tarea. Sólo puedo decir lo básico, que estudien, luego lo agradecerán.*

- ***Expresa su respaldo del principio de igual salario por trabajo igual.***

*Creo que sería lo lógico, si todos estamos en el mismo puesto y haciendo lo mismo deberíamos de cobrar todos lo mismo. Igual es mucho más complicado que eso pero es lo que opino.*

- ***¡Denuncie en su nombre la carencia de retretes en numerosas comunidades de todo el mundo!***

*No sé qué tiene esto que ver con el trabajo pero supongo que cuantos más mejor, eso sí que no gasten apenas agua.*



- **Asegúrese de que su empresa utilice tecnología de calefacción y refrigeración energéticamente eficiente.**

*En mi trabajo teníamos un calefactor en el cuartillo y mucho era. Pero como allí no se paraba ni un segundo acababa en manga corta a las 5 de la mañana con -1 grado, una experiencia.*

- **Alce la voz contra todo tipo de discriminación en su oficina. Todas las personas son iguales independientemente de su género, raza, orientación sexual, origen social y capacidad física.**

*Sí y no, todo depende del trabajo en cuestión si nos referimos a la capacidad física. El resto es lógico, no hay que discriminar.*

- **Vaya al trabajo en bicicleta, caminando o en transporte público. Reserve los desplazamientos en coche para cuando reúna a un grupo grande de personas.**

*No podía ir de otra manera que no fuera en coche, eso sí, nos turnábamos para que cada semana uno pusiera el coche.*

- **Organice en el trabajo una Semana sin Impacto Ambiental. Aprenda a vivir de manera más sostenible durante al menos una semana.**

*No estoy currando ahora.*