

6. La aportación individual

Introducción

La conservación del medio ambiente es tarea de todos.

Es fundamental que la ciudadanía conozca y asuma cuáles deben ser sus comportamientos en los diferentes momentos de la vida.

Partiendo de esta necesidad, en esta Unidad Temática se tratarán las buenas prácticas que deben tenerse en cuenta en el medio natural, en el medio urbano, en el hogar, la escuela y el puesto de trabajo.



LA SEPARACIÓN DE LOS RESIDUOS ES COSA DE TODOS

Nuestra relación con el medio ambiente debe ser lo más positiva posible para que contribuyamos, cada cual dentro de sus posibilidades, a la conservación de los recursos naturales.

En esta Unidad Temática se proponen, a modo de ejemplo, una serie de actitudes y pautas de consumo sosteni-

bles que afectan a diferentes momentos de nuestra vida como seres humanos.

Para cambiar hay que saber, y para saber hay que entender lo que ocurre a nuestro alrededor.

Objetivos

Con esta Unidad Temática se pretende:

- **Que el alumnado conozca las posibilidades de actuación individual a favor del medio ambiente en su vida cotidiana.**
- **Que el alumnado adopte pautas de conducta sostenibles y respetuosas con el medio ambiente.**

Tradicionalmente, las instituciones han utilizado las normas, la vigilancia, las sanciones económicas y otros métodos para promover comportamientos más respetuosos con el entorno.

El uso exclusivo de estos instrumentos no garantiza el desarrollo de actitudes y comportamientos a favor del medio ambiente. Además, precisan de un gran control, son muy costosos y, realmente, sus efectos a largo plazo son poco importantes.

Por ello es necesario desarrollar instrumentos y métodos formativos basados en el aprendizaje social, la responsabilidad, la participación y la experimentación.

Para cambiar de actitud hay que comprender qué influencia tiene nuestro comportamiento cotidiano sobre el medio ambiente.

Para ello, se proponen a continuación, y a modo de ejemplo, una serie de actitudes y pautas de consumo sostenibles en todos los ámbitos en los que se desarrolla nuestra vida cotidiana. Se trata de acciones sencillas de llevar a cabo; la mayoría, sin coste económico alguno (en realidad muchas de ellas suponen un ahorro de dinero).

El hogar

El hogar puede ser una buena escuela donde aprender a vivir en armonía con nuestro entorno.

Dentro de nuestra casa existen multitud de acciones en las que podemos poner en práctica actitudes que favorezcan la conservación del medio ambiente. Pero, además, muchas de estas acciones positivas tienen importantes repercusiones en nuestra salud y la de nuestros semejantes.



DESDE LOS HOGARES SE PUEDE HACER MUCHO POR EL MEDIO AMBIENTE

- Es importante consumir alimentos procedentes de sistemas agrícolas, ganaderos y pesqueros que posean bajo impacto sobre el medio ambiente. Sería el caso de los alimentos con denominaciones de origen, los productos ecológicos, etc. Además de favorecer la conservación de los recursos, estaremos actuando a favor de nuestra salud.
- Las redes de comercio justo permiten que los productores de países subdesarrollados puedan obtener una renta digna que les ayude a salir de su estado actual.
- Debemos elegir materiales de envasado correcto y con identificación clara (punto verde o símbolo del sistema de gestión). Así evitamos despilfarrar nuestros recursos.

The screenshot shows the website of Intermon Oxfam. The main article is titled "Comercio justo para proteger la producción local de cacao de abusos internacionales". The text discusses the cocoa economy in Ghana, mentioning that in 1992, Ghana liberalized its internal market, leading to a direct intervention by the government. It also mentions that in 2003-2004, Ghana generated 735,000 tons of cocoa, ranking second globally. The article highlights the need for fair trade to protect local producers from international abuses and to ensure a sustainable and fair price for their product.

EL USO DE INTERNET ESTÁ FAVORECIENDO LAS REDES DE COMERCIO JUSTO

- Utilizar la energía más adecuada para cada uso. Se debería restringir el empleo de la electricidad a la iluminación y a los electrodomésticos. El

gas es un tipo de energía ideal para utilizar en la calefacción, la cocina y el calentador de agua: contamina menos y, además, su coste es mucho menor. El uso de bombillas de bajo consumo supone un gran ahorro de energía, a veces de hasta el 70%.

- Incorporar sistemas de aislamientos en puertas, ventanas y fachadas puede suponer un ahorro de hasta el 35% en el gasto de energía consumida en calentar o refrigerar nuestro hogar.
- El consumo de agua en las ciudades está aumentando día a día. Ahorrar agua es fundamental para evitar restricciones y cortes en el suministro durante las épocas de sequía: el agua es un recurso limitado.
- Consumir agua de manera racional implica abrir y cerrar el grifo según criterios de necesidad. Son buenas prácticas: optar por la ducha en vez del baño, ajustar la temperatura del calentador e incorporar algunos sistemas para reducir el caudal desde grifos, duchas y cisternas.
- En la cocina, llenar la lavadora y el lavavajillas completamente antes de ponerlos en funcionamiento significa ahorrar muchos litros de agua.

El agua utilizada en los sanitarios supone el 30% del consumo total de una casa. Supongamos que cada persona que vive en España derrochara 1 litro de agua. Si ese agua se vierte sobre un campo de fútbol, alcanzaría una altura de 4 metros.

Otro aspecto en el que el papel de la ciudadanía es fundamental es el control de los residuos:

- Separar los residuos orgánicos y depositarlos en contenedores específicos.
- Desechar las pilas usadas, los envases de vidrio, el papel y los plásticos en sus correspondientes contenedores ayuda a controlar buena parte de la contaminación y a reciclar algunos de estos materiales.

El destino de los aceites, principalmente los utilizados en la cocina, así como el de los escombros, deberá ser el Punto Limpio. También debe evitarse tirar por el sumidero residuos sólidos, tóxicos y peligrosos.

El lugar donde vivimos

Gran parte de nuestra vida se desarrolla en el medio urbano. Por tanto éste es también un espacio ideal en el que poner a prueba nuestros hábitos. Además, esos mismos criterios debemos hacerlos extensibles a los sitios que visitamos durante nuestro ocio.

- Debemos respetar el entorno natural: prevenir incendios, no arrojar basuras, evitar molestar a los animales, no recolectar plantas o rocas, etc. No parece demasiado justo destruir lo que no es del todo nuestro: en gran medida, pertenece a los que aún no han nacido.
- Utilizar alojamientos de tipo tradicional, ya que habitualmente cumplen función de apoyo a la economía rural.



ALOJAMIENTO TRADICIONAL EN UN ENTORNO RURAL

- Para disfrutar de nuestra ciudad y mejorarla, es necesario colaborar en el cuidado de las zonas verdes, el mobiliario urbano, los monumentos y, en general, todo aquello que contribuya a hacer el paisaje urbano más agradable.
- Las ciudades son lugares vivos. Debemos informarnos sobre las iniciativas de mejora ambiental que se estén llevando a cabo en nuestros barrios, para, de esta forma, poder colaborar activamente en ellas.

El coche no siempre es necesario

El tráfico rodado en las ciudades es una de las principales fuentes de contaminación, no sólo del medio urbano, sino que, además, tiene graves repercusiones sobre el deterioro de la atmósfera y la calidad del aire.

- Ir caminando o en bicicleta, siempre que sea posible, ahorra energía y hace trabajar al corazón.
- El transporte público, en trayectos cortos y en desplazamientos urba-

nos, nos puede hacer ganar mucho tiempo para cosas importantes como la lectura.



LA BICICLETA ES UNA ALTERNATIVA ECOLÓGICA Y SALUDABLE AL TRANSPORTE EN COCHE

- Compartir el vehículo privado influye directamente en el consumo de energía y en la disminución de contaminación. Además, no debe olvidarse que nuestros vecinos también son parte de nuestro medio ambiente. La media de ocupación actualmente es de 1,3 personas por coche (ver figura 11 al final de la unidad).
- Una conducción más racional ayuda a ahorrar combustible. También es importante evitar los frenazos y acelerones bruscos e innecesarios en situaciones normales.

El consumo es mínimo a velocidades entre 60 y 80 km/h y aumenta muy rápido si superamos los 120 km/h. El uso de bacas para el transporte de enseres puede hacer consumir al motor un 35% más de energía.

- Llevar el coche al taller con regularidad puede salir barato. Una buena puesta a punto del motor aumenta

su rendimiento de manera significativa; además, la falta de presión en las ruedas también supone un consumo extra de combustible.

- Adquirir el mejor vehículo posible desde el punto de vista medioambiental, considerando el consumo de combustible como una de los criterios principales para la elección de un coche nuevo.
- Los aceites usados deben cambiarse siempre en el taller. Las baterías agotadas deben depositarse en los Puntos Limpios, etc.



EL TRÁFICO DENSO TIENE CONSECUENCIAS NEGATIVAS COMO LA CONTAMINACIÓN POR HUMOS Y LA ACÚSTICA

Centros educativos y de trabajo

El sitio donde estudiamos o trabajamos es, en definitiva, una extensión de nuestro hogar. Por eso, los mismos hábitos que desarrollemos allí deberían repetirse en este espacio. Pero, además:

- Sería recomendable la implantación de sistemas de gestión medioambiental internos, que informarán sobre qué podemos hacer para colaborar con nuestro medio ambiente desde cada centro educativo y de trabajo.

- Siempre que se pueda, debería utilizarse papel reciclado, a ser posible al 100%, blanqueado sin cloro. Es fácil de encontrar en papelerías y su uso no es incompatible con fotocopiadoras ni impresoras. Siempre debería usarse el papel por las dos caras.
- Aprovechar mejor las oportunidades que ofrecen las nuevas tecnologías (mail, mensajería instantánea...) también ayuda a ahorrar papel.
- A falta de un sistema de gestión medioambiental en tu trabajo o centro, sería recomendable la elaboración de guías de "buenas prácticas ambientales" redactadas con un lenguaje sencillo y asequible para todos.
- Habría que fomentar la colaboración con los organismos responsables (administración sanitaria, servicios contra incendios o protección civil) y las asociaciones locales en la prevención de riesgos ambientales y amenazas para la salud.

LECTURA RECOMENDADA



ARRIZABALAGA, A. y WAGMAN, D. (1997). **Vivir mejor con menos**. Ed. Aguilar. Madrid.

LUCENA, A. (2002). **Consumo responsable**. Talasa Ediciones. Madrid.

DOMÍNGUEZ, J. y ROBIN, V. (2002). **La bolsa o la vida**. Planeta, S.A. Barcelona.

GREENPEACE (2005). **Actúa: consejos para una vida sostenible**. Madrid.

PAGINAS WEB DE INTERÉS



Fundación Vida Sostenible
www.vidasostenible.org

Fundación Ecología y Desarrollo
www.ecodes.org/pages/areas/agua/realizacion_campanas.asp

Mediamweb
www.mediamweb.com

Terra. Ecología práctica
www.terra.org

Consume Hasta Morir
www.consumehastamorir.org

Agua Dulce
www.aguadulce.org

Huella Ecológica. Earthday
www.myfootprint.org

ACTIVIDADES



Con estas actividades se pretende que el alumnado comience a prestar atención acerca de cómo sus prácticas cotidianas y actitudes individuales tienen una gran importancia y repercusión respecto a la conservación del medio ambiente.

Con estos ejercicios los alumnos deben comprender que pequeños cambios en sus actitudes pueden ser

enormemente beneficiosos para el medio ambiente:

- 1ª Acercando una vela encendida a una puerta o ventana podremos comprobar si hay corrientes de aire. Si esto ocurre, más vale que coloquemos una cinta aislante en los huecos o ranuras existentes porque si no, a la larga, estaremos tirando nuestro dinero en calefacción.
- 2ª Humedecer un pañuelo de tela (para evitar que se queme) y atarlo al tubo de escape (frío, para no quemarse). Arrancar el coche y mantenerlo un par de minutos al ralentí. Al retirarlo nos puede dar una idea de lo que arrojamamos a nuestra atmósfera y, lo que es peor, cuál es la calidad del aire que tenemos que respirar.
- 3ª Tras la compra, comparar el peso y el volumen de los productos útiles y de los envases que lo contienen.
- 4ª Comprueba qué cantidad de agua utilizas por las mañanas en el aseo. ¿Qué medidas podrías adoptar para reducir el consumo? Tras elaborar un listado con las medidas que se te ocurran, comprueba qué volumen de agua has conseguido ahorrar.
- 5ª Fíjate en la bolsa de basura de tu casa y haz una lista con los residuos de distinta naturaleza. ¿Cuáles podrían ser reciclables?, ¿y reutilizables?, ¿qué proporción sería irrecuperable?
- 6ª Realiza un listado con los elementos reutilizables que encuentres en tu bolsa de basura. ¿Qué utilidad podrías darle dentro de tu hogar?

7ª Existe una Ley, la 27/2006, de 18 de julio, que regula el acceso a la información ambiental. Consíguela en Internet y averigua cómo puede afectar a tu actividad profesional. Por ejemplo, puedes tratar de conseguir información en materia de ruido.

BIBLIOGRAFÍA



- GONZÁLEZ ALONSO, G. (2004). **Ahorrar energía y proteger el medio ambiente**. OC Ed. Madrid.

- MIMAM (1997). **Educación Ambiental para el desarrollo sostenible**. 7 volúmenes. Centro de Publicaciones del Ministerio de Medio Ambiente. Madrid.

- NATERA MARÍN, Mª LUISA (1991). **Libro del Reciclaje**. Agencia de Medio Ambiente. Sevilla.

- RODRÍGUEZ FISCHER, C. (2006). **Manual práctico de reciclaje**. Naturaut, S.A. Barcelona.

Figura 11

Energía consumida por persona según medio de transporte

