

## 6. La aportación individual

### Introducción

La conservación del medio ambiente es tarea de todos.

Es fundamental que ciudadanos y ciudadanas conozcamos y asumamos cuáles deben ser nuestros 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.

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 sostenibles 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 alumnos y alumnas conozcan las posibilidades de actuación in-

dividual a favor del medio ambiente en los diferentes momentos de su vida cotidiana.

- Que alumnos y alumnas adopten 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.

Como ya se ha comentado, 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.



ES NUESTRA LABOR CLASIFICAR Y DEPOSITAR LOS RESIDUOS URBANOS ADECUADAMENTE.

Básicamente, estas actividades deberán ir dirigidas a consumir de manera responsable, escogiendo productos de calidad y evitando el abuso de bolsas, envoltorios y otros residuos. También es importante controlar el consumo de energía, ya que, como hemos visto, en muchos casos procede de fuentes no renovables y, además, repercute en nuestra economía. Por todo ello:

- Es importante consumir alimentos procedentes de sistemas agrícolas, ganaderos y pesqueros que posean bajo impacto sobre el medio ambiente. Sería el caso de los ali-

mentos con denominaciones de origen, los productos ecológicos, etcétera. Además de favorecer la conservación de los recursos y luchar contra la pobreza, 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.



TIENDA Y PRODUCTOS DE COMERCIO JUSTO.

- Debemos elegir materiales de envasado correcto y con identificación clara (punto verde o símbolo del sistema de gestión). Así evitamos despilfarrar nuestros recursos.
- 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 calenta-

dor de agua: contamina menos y, además, es mucho más barata. La utilización de bombillas de bajo consumo supone un importante ahorro de energía, a veces de hasta el 70%.



PUNTO LIMPIO.

- Incorporar sistemas de aislamientos en puertas, ventanas y fachadas puede suponer un ahorro del 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.
- Consumir agua de manera racional implica abrir y cerrar el grifo según la necesidad de cada consumidor; optar por la ducha en vez del baño; ajustar la temperatura del calentador e incorporar algunos sistemas para reducir el caudal.
- En la cocina, llenar la lavadora y el lavavajillas completamente antes de ponerlas 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 del ciudadano es de gran importancia 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 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 nuestros momentos de 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 una función de apoyo a la economía rural.



ALOJAMIENTO TRADICIONAL DE 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. Por ellos debemos informarnos sobre las iniciativas de mejora ambiental que se estén llevando a cabo en nuestros barrios y nuestra ciudad, 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 reper-

cusiones sobre el deterioro de la atmósfera y la calidad del aire.

- Ir caminando o en bicicleta a los sitios, siempre que sea posible, ahorra energía y hace trabajar al corazón.
- El transporte público, en trayectos cortos y en desplazamientos urbanos, nos puede hacer ganar mucho tiempo para cosas importantes como la lectura.
- Compartir el vehículo privado: esto 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 15 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 ambiental,

considerando el consumo de combustible como uno de los criterios principales para la elección de un coche nuevo.

- Los aceites usados deben cambiarse siempre en el taller. Las baterías usadas deben depositarse en los Puntos Limpios, etc.



*LAS REVISIONES PERIÓDICAS DEL VEHÍCULO AHORRAN ENERGÍA Y DINERO.*



*LOS RESIDUOS DE OFICINA TAMBIÉN TIENEN DEPÓSITOS ADECUADOS.*

- Siempre que se pueda, se debería utilizar papel reciclado, a ser posible al 100%. Es fácil de encontrar en las papelerías y su uso no es incompatible con fotocopiadoras ni impresoras. Además, siempre se debería usar el papel por las dos caras.
- Aprovechar mejor las oportunidades que ofrecen las nuevas tecnologías informáticas (como el correo electrónico), también ayuda a ahorrar papel.
- A falta de un sistema de gestión ambiental en tu trabajo o centro, sería recomendable la elaboración de guías de “buenas prácticas medioambientales” redactadas con un lenguaje sencillo y asequible para todos.
- Por último, habría que fomentar la colaboración con los organismos responsables (administración sanitaria, servicios contraincendios, protección civil) y las asociaciones locales, en la prevención de riesgos ambientales y amenazas para la salud, prevención de incendios, recogida selectiva de basuras, etc.

## 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 ambiental internos, que informaran sobre qué podemos hacer para colaborar con nuestro medio ambiente desde cada centro educativo y de trabajo.

## LECTURA RECOMENDADA



- ARRIZABALAGA, A., Y WAGMAN, D. **Vivir mejor con menos.** Ed. Aguilar, Madrid, 1997.
- VARIOS AUTORES. **¿Qué se puede hacer con tu bolsa de basuras?** Mancomunidad de la Comarca de Pamplona, Departamento de Relaciones Institucionales, Pamplona, 1990.
- ADENA/WWF. **Cómo proteger la naturaleza desde nuestra casa.** Madrid, 1989.

## PÁGINAS WEB DE INTERÉS



Adena  
<http://www.wwf.es/conserva/docu.htm>

Internatura  
[http://www2.uji.es/cyes/internatura/estudios/reciclar/r\\_vidrio.html](http://www2.uji.es/cyes/internatura/estudios/reciclar/r_vidrio.html)

Sistemas de Información y Comunicación  
<http://www.innova.es/lifeverd/>

Ecotoner Cerdanyola S.L.L.  
<http://www.galeon.com/ecotoner/tarifa.htm>

Selecciones Metropolitanas  
<http://www.bcn.es/Selectives/webcast.html>

## 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.

- 1.<sup>a</sup> Acercando una vela encendida a una puerta o ventana podremos comprobar si se dan 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.
- 2.<sup>a</sup> Humedecer un pañuelo de tela (para evitar que se queme) y atarlo al tubo de escape (que esté frío, para no quemarse). Arrancar el coche y mantenerlo un par de minutos al ralentí. Retirar después el pañuelo. Un simple vistazo nos puede dar una idea de qué es lo que estamos arrojando a nuestra atmósfera y, lo que es peor, cuál es la calidad del aire que tenemos que respirar.
- 3.<sup>a</sup> Tras la compra, comparar el peso y el volumen de los productos útiles y de los envases que lo contienen.
- 4.<sup>a</sup> Comprueba cuál es la cantidad de agua que utilizas por las mañanas en las labores de aseo. ¿Qué medidas podrías adoptar para reducir este consumo? Tras elaborar un listado con las medidas que se te ocu-

rran, realiza nuevamente la experiencia y comprueba que volumen de agua has conseguido ahorrar.

- 5.<sup>a</sup> Fíjate en la bolsa de basura de tu casa y haz una lista con todos los residuos de distinta naturaleza. ¿Cuáles podrían ser reciclables?, ¿y reutilizables?, ¿qué proporción sería irrecuperable?
- 6.<sup>a</sup> Realiza un listado con los elementos reutilizables que encuentres en tu bolsa de basura. ¿Qué utilidad se te ocurre que podrías darle dentro de tu hogar?
- 7.<sup>a</sup> Introduce una botella de agua de 1,5 litros en el interior de la cisterna y comprueba cómo se reduce el consumo de agua manteniendo la eficiencia.

## BIBLIOGRAFÍA



- ADENA/WWF. **Cómo proteger la naturaleza desde nuestra casa.** Madrid, 1989.
- ARRIZABALAGA, A., Y WAGMAN, D. **Vivir mejor con menos.** Ed. Aguilar, Madrid, 1997.
- COMISIÓN MUNDIAL DEL MEDIO AMBIENTE. **Nuestro futuro común.** Alianza Editorial, Madrid, 1987.
- MIMAM. **Educación Ambiental para el desarrollo sostenible.** 7 vols. Centro de Publicaciones del Ministerio de Medio Ambiente, Madrid, 1997.
- NATERA MARÍN, M.<sup>a</sup> LUISA. **Libro del Reciclaje.** Agencia de Medio Ambiente, Sevilla, 1991.
- VARIOS AUTORES. **Sugerencias didácticas para explorar el mundo de los residuos.** Mancomunidad de la Comarca de Pamplona, Departamento de Relaciones Institucionales, Pamplona, 1990.
- VARIOS AUTORES. **¿Qué se puede hacer con tu bolsa de basura?** Mancomunidad de la Comarca de Pamplona, Departamento de Relaciones Institucionales, Pamplona, 1990.