



10 claves

para incorporar la
sostenibilidad en mi vida diaria

Introducción

El término sostenibilidad se refiere a las acciones y actividades humanas que tienen como objetivo encontrar formas de satisfacer las necesidades actuales de la humanidad sin afectar negativamente el futuro de las próximas generaciones.



Todos podemos ser parte del desarrollo sostenible.

La forma de relacionarnos a nivel personal con el entorno en el que vivimos determina nuestro grado de concientización ante la necesidad de proteger el planeta.

Es responsabilidad de todos encontrar un balance que permita preservar la biodiversidad sin renunciar al progreso económico ni social. Debemos quitarnos de la cabeza el pensamiento egoísta de que “no nos tocará a nosotros” y, más bien, trabajar desde lo individual y hasta lo colectivo en accionar una actitud sostenible que implica transformar nuestros patrones de consumo de manera sistémica.

Aún estamos a tiempo de que el daño sea irreversible, pero cada minuto cuenta. Comencemos una revolución sostenible desde Guatemala para el mundo. De verdad. Todos y cada uno de los lectores de este manual formamos parte de la solución.

Desde 2015, con el nacimiento de la Agenda Global de 17 Objetivos para el Desarrollo Sostenible, las empresas han sido un actor clave para generar impactos masivos, pero con impulsar estos objetivos dentro de las empresas no basta, para lograr el real cambio se necesita una gran conciencia sostenible en la sociedad.

AGEXPORT ha desarrollado este manual para brindar una colección de 10 claves facilísimas que podemos poner en marcha en nuestra vida. Un día a la vez. Y, si todos lo hacemos, lograremos grandes cambios.

No importa si tu vecino de enfrente no lo hace,
No importa si tu competidor no lo hace,
No importa si tu pareja no lo hace,

HAZLO TÚ

PREDIQUEMOS CON EL EJEMPLO

ORIGEN DE LA SOSTENIBILIDAD

El concepto de sostenibilidad aparece por primera vez en el Informe Brundtland, publicado en 1987, alertando por primera vez sobre las consecuencias negativas del desarrollo económico y la globalización.

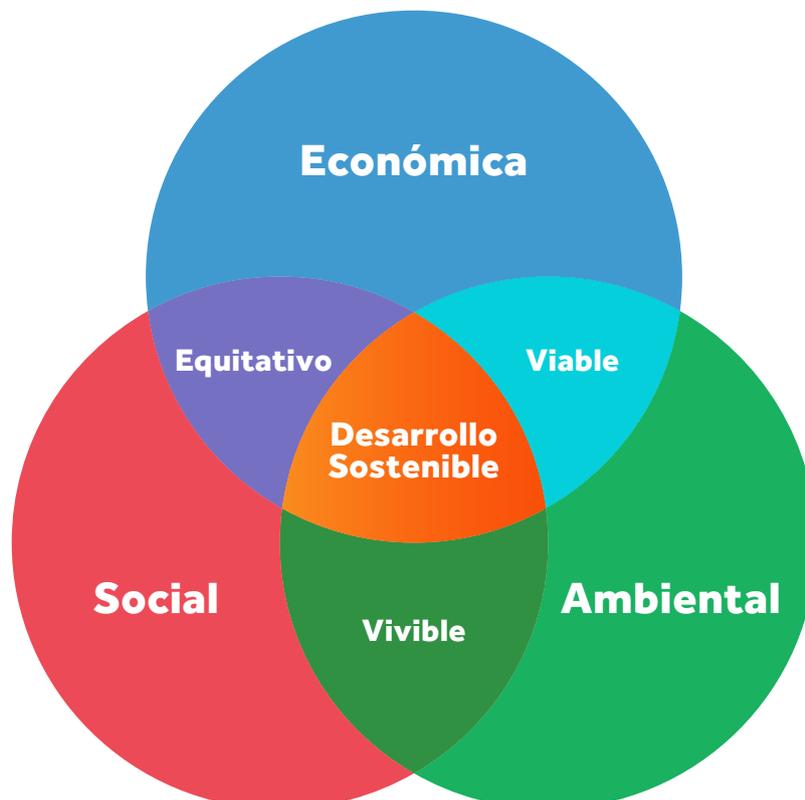
Posteriormente, tras la Cumbre del Milenio de 2010, se acordaron los Objetivos de Desarrollo del Milenio (ODM). Debido a que estos objetivos no se cumplieron para ese año, ese compromiso evolucionó para convertirse en la Agenda 2030, que se presenta como un plan de acción a favor de las personas, el planeta y la prosperidad, sin dejar a nadie atrás.

¿QUÉ ES SOSTENIBILIDAD?

La sostenibilidad consiste en satisfacer las necesidades de las generaciones actuales sin comprometer las necesidades de las generaciones futuras, al mismo tiempo que se garantiza un equilibrio entre el crecimiento de la economía, el respeto al medioambiente y el bienestar social.

¿QUÉ ABARCA LA SOSTENIBILIDAD?

La Sostenibilidad es un reflejo de equilibrio, que toma en cuenta tres esferas fundamentales: la ambiental, la social y la económica.



ESFERAS FUNDAMENTALES



ESFERA ECONÓMICA

Impulsa un crecimiento que genere riqueza equitativa para todos. Una inversión y reparto igualitario de los recursos económicos permitirá potenciar los demás pilares de la sostenibilidad para lograr un desarrollo conjunto.



ESFERA AMBIENTAL

Se trata de asumir que la naturaleza y el medio ambiente no son una fuente inagotable de recursos, sino que requieren la acción conjunta de todos para asegurar su protección y uso racional.



ESFERA SOCIAL

Promueve el desarrollo social buscando la cohesión entre comunidades y culturas para alcanzar niveles satisfactorios en la calidad de vida, equidad, sanidad y educación.

Dicho esto, la sostenibilidad en las tres esferas están estrechamente relacionadas. Muchos de los retos a los que se enfrenta el ser humano solo se pueden resolver desde una perspectiva unificada, global y promoviendo el desarrollo sostenible.

Ahora que ya sabes qué es la sostenibilidad,
**recuerda actuar en el presente
pero pensando en el futuro.**



ACTITUD
SOSTENIBLE



AGEXPORT
GUATEMALA

Podríamos comenzar este manual diciéndote que cierres la llave del agua cuando te laves los dientes o que uses más la bicicleta, sin embargo esos son ejemplos que hemos escuchado tantas veces durante tantos años que ya no podemos concluir que sean claves innovadoras para introducir en tu rutina.

Aunque si aún no lo estás haciendo, ámate, siguen siendo buenos consejos.

El compendio de tips que leerás a continuación buscan ser actividades fáciles para aplicar pero distintas a lo que siempre escuchamos.

Hay un proverbio en lengua malaya: «Sedikit-sedikit lama-lama jadi bukit», que significa “una muy pequeña cantidad, poco a poco se acumulará en una montaña”. Este proverbio ilustra que juntos podemos hacer un mundo mejor.

Únete con nosotros para

**DETONAR
LA ACTITUD
SOSTENIBLE**

de Guatemala para el mundo.



CLAVE #1

de **ACTITUD SOSTENIBLE**
para tu vida diaria

Separa la basura

Antes que nada, una excelente idea es pasar a pensar no en basura, y, sí, en residuos. Basura, técnicamente llamada desecho, es algo que no sirve para nada más. Los residuos tienen valor, solo necesitan ser separados adecuadamente.

Para Guatemala, desde 2021, entró en vigencia el Reglamento para la Gestión Integral de los Residuos y Desechos Sólidos Comunes, el cual indica que todas las personas individuales o jurídicas, públicas o privadas, nacionales o extranjeras, que como resultado de sus actividades produzcan residuos o desechos sólidos comunes deberán separarlos al momento de su generación.

El acuerdo establece que las personas deben clasificar su basura en dos niveles:

Clasificación primaria:

- Orgánico
- Inorgánico

Clasificación secundaria:

- Papel y cartón
- Vidrio
- Plástico
- Metal
- Multicapa
- Otros

MANDA LOS RESIDUOS SECOS A RECICLAR

Seco



Papel



Plástico



Lata



Vidrio

Húmedo



Filtro de café



Papel sucio o húmedo



Comida



Recuerda limpiar
los envases antes de enviarlos
al centro de acopio.

CLAVE #2

de **ACTITUD SOSTENIBLE**
para tu vida diaria

Seca las cosas al aire

Deja que el cabello y la ropa se sequen de forma natural en lugar de encender una máquina. Cuando laves la ropa, asegúrate de que la carga está completa.



Secar una carga de ropa con una secadora que no utiliza calor, sino que simplemente gira la tela para eliminar la humedad, libera microfibras potencialmente dañinas en el aire.

Lo mejor que puedes hacer es planificar los días de lavado con toda tu familia para que se garanticen cargas completas de ropa y, que puedan contar con el tiempo suficiente para poder secarlo con el aire natural del ambiente.

CLAVE #3

de **ACTITUD SOSTENIBLE**
para tu vida diaria

Elige productos a granel

Cuando te sea posible, compra productos que no presenten envases, especialmente alimentos, se reducirá considerablemente los residuos.

Utiliza tus propias **bolsas reutilizables** - de tela, papel, malla o mimbre - para no tener que pedir una de plástico en el supermercado.



Utiliza botes que dejen a la vista el contenido para **facilitar la identificación del producto** por parte del cajero a la hora de pasar y cobrar.

Apunta, por poco que sea, el peso de cada bote. Así en la tienda les será más fácil **descontarte esos gramos del total** que marque la báscula.



Ten un juego de botes - cereales, legumbres, etc - y otro de bolsas - frutas, verdura, etc - para utilizarlas en **función del tipo de producto.**

Al llegar a casa **coloca los alimentos en tarros de cristal y etiquétalos.** Anota la fecha de caducidad de los alimentos percederos y cierra bien las tapas.



CLAVE #4

de **ACTITUD SOSTENIBLE**
para tu vida diaria

Repara los artículos

Intenta arreglar los artículos antes de comprar un nuevo producto.



Es normal que las cosas fallen, pero en muchos casos esas fallas son solucionables. A estas alturas quizás deberíamos considerarlo como un deber. Por ejemplo, podemos elegir coser la ropa cuando se rompe o intentar pegar un juguete si se le despega una parte.

Cuando hablamos de aparatos electrónicos sabemos que el tema se pone más complejo pero si como consumidores, empezamos a reparar y dar mantenimiento a nuestros propios aparatos, o incluso emprender a partir de ello, generaremos una presión natural a las grandes marcas para que faciliten la existencia de centros autorizados de reparación que nos simplifique la vida cuando la pantalla de nuestro móvil se rompa o cuando un componente deje de funcionar.

CLAVE #5

de **ACTITUD SOSTENIBLE**
para tu vida diaria

Desconecta los aparatos

Desconecta los aparatos completamente mientras duermes y no se utilicen.

Durante el día, desconecta los cargadores de celulares y de otros aparatos electrónicos que no estés utilizando.



Los aparatos eléctricos que permanecen enchufados aunque no los usemos suponen, de media, casi un 10% del consumo mensual eléctrico en cada hogar. Es lo que se llama el "consumo fantasma". Por ejemplo, dejar la tele preparada para encenderla desde el mando o enchufar una lámpara durante todo el día para no tener que hacer nada más que darle a un botón son casos que se incluyen dentro de este tipo de gasto.

La explicación es sencilla. Gran parte de estos aparatos cuentan con una especie de piloto de luz o con un temporizador que consume electricidad. Por ello, tomar el hábito de desenchufarlos cuando no vayan a ser usados conllevará una rebaja considerable en la factura de la luz y un apoyo al ambiente.

La solución más fácil es ser conocedores del problema que supone y habituarse a desconectar la tecnología que no vayamos a utilizar. Sin embargo, hay otras formas de solventar el problema, como utilizar regletas con un interruptor que se pueda apagar cuando dejemos de hacer uso de los aparatos.

CLAVE #6

de **ACTITUD SOSTENIBLE**
para tu vida diaria

No desperdicias comida

En el mundo se desperdician millones de toneladas de comida al año. Si tienes residuos de comida, congélalos o dónalos a personas que lo necesiten de tu comunidad, así lograrás cumplir dos objetivos: ser solidario y ser sostenible.



**Se estima que en Guatemala se desperdician
52 millones de toneladas de alimentos al año**

Disminuir el desperdicio de alimentos reduciría las emisiones de gases de efecto invernadero, al mismo tiempo, mejoraría la disponibilidad de alimentos y, por lo tanto, reduciría el hambre y se ahorraría dinero.

CLAVE #7

de **ACTITUD SOSTENIBLE**
para tu vida diaria

Aumenta tu educación financiera

Aumenta tu educación financiera y encuentra fuentes alternativas de ingresos, tales como invertir en el mercado de valores y convertir pasatiempos en negocios. Hoy en día existen muchas alternativas para realizar inversiones pequeñas y hacer más con tu dinero.

Lo ideal es contar con inversiones diversificadas, no apostarle a un sólo caballo ganador, sino depositar tu dinero en diferentes productos financieros

Toma en cuenta la siguientes consideraciones iniciales:

- 01** No pongas en riesgo tu estabilidad financiera por querer invertir, recuerda que el dinero que utilices siempre debe estar separado al monto que destines para vivir.
- 02** Define cuánto tiempo deseas que esté invertido tu dinero, al tener claro esto puedes definir plazos de inversión en instrumentos en los que no puedas retirar tu dinero para acceder a mejores rendimientos.
- 03** Un instrumento de mayor riesgo, suele otorgar mayor rentabilidad, lo que se relaciona con la disponibilidad de tu efectivo, recuerda, mientras mayor sea el plazo en el que dejes tu dinero intacto, mayores ganancias obtendrás.
- 04** Conoce tu nivel de tolerancia al riesgo, para evitar que te estreses y vivas angustiado el tiempo en que tu dinero permanezca invertido, lo importante es que disfrutes y estés realmente convencido de la inversión que llesves a cabo.



CLAVE #8

de **ACTITUD SOSTENIBLE**
para tu vida diaria

Define tu presupuesto

Sal de casa con un presupuesto definido para tus compras. Incluso puedes dejar tus tarjetas de crédito y sacarlas únicamente cuando vas a comprar algo, así evitarás las compras de impulso.

Mantén un registro de tus gastos. El primer paso para ahorrar dinero es observar a dónde va tu dinero.



Aprovechar la despensa. La mayoría de nosotros tenemos artículos en la despensa que no sabíamos que estaban ahí. Desafíate a ti mismo a usar todo lo que hay en tus armarios, nevera y congelador antes de ir a la tienda.

CLAVE #9

de **ACTITUD SOSTENIBLE**
para tu vida diaria

Realiza una limpieza frecuente

Realiza una limpieza frecuente de tu hogar u oficina. Todos tenemos algo con lo que ya no tenemos una conexión, que ya no brinda alegría a nuestras vidas. No acumules tu pasado en objetos, mejor dónalos para que otras personas puedan aprovechar aquello que contigo ya cumplió su función.



Ropa, juguetes, libros, muebles, electrodomésticos...

Todo sirve al momento de darle un segundo o tercer uso. ¡No límites a esos objetos! Déjalos servir a alguien más, que su vida se prolongue.

Cuando donamos, estamos dando orden a nuestro hogar y vida, dejamos de conservar cosas ya sin utilidad para ti y ayudamos a alguien que necesitaba esa pequeña ayuda.

CLAVE #10

de **ACTITUD SOSTENIBLE**
para tu vida diaria

Apoya con conocimiento

Considera utilizar tus conocimientos para apoyar a emprendedores o a estudiantes.

Inicia alguna actividad de voluntariado en algo que te parezca divertido y además ayude. Si te interesa aportar tu tiempo, conocimiento, talento y creatividad, consulta las oportunidades en tu comunidad y conviértete en un agente de cambio.



Además vas a poder integrar en tu vida una serie de habilidades que se generan a través de la experiencia del voluntariado:

1. Capacidad de aprendizaje
2. Trabajo en equipo
3. Liderazgo
4. Organización y planificación
5. Compromiso
6. Innovación y creatividad
7. Empatía y comunicación interpersonal
8. Autoestima

UN MUNDO MEJOR ES POSIBLE



ACTITUD
SOSTENIBLE



AGEXPORT
GUATEMALA

Si tienes un consejo adicional, lo puedes compartir con nosotros,
así lograremos cambios más grandes entre todos.

Si te gustó este material, ¡compártelo!

Envía este link: (link)