



CECILIA PAOLI

**LAS BUENAS PRÁCTICAS; UN CAMINO PARA LOGRAR CAMBIOS DE HÁBITOS Y
VIVIR DE FORMA SUSTENTABLE, RESPONSABLE Y COMPROMETIDA CON SÍ MISMO
Y SU ENTORNO**

INTRODUCCIÓN

En el presente trabajo vamos a exponer la importancia de incluir las buenas prácticas en el día a día de las personas, en base a revisiones y análisis e bibliografías de distintos autores incluso de materiales de las Naciones Unidas, para trabajar en la construcción de los cambios de hábitos y en la incorporación de buenas prácticas para lograr una forma de vivir más amigable con el medio ambiente, responsable y comprometida, y esto no solo para el entorno sino para sí mismo también.

A menudo nos encontramos ante la duda de cómo podemos con nuestro comportamiento influir positivamente en el desarrollo sostenible, es preciso entender que los problemas que afectan la sostenibilidad no están restringidos a las grandes empresas, de una forma u otra todos contribuimos con nuestro granito de arena.

Las soluciones a los problemas que afectan el desarrollo sostenible no deben limitarse únicamente a las políticas, estrategias y estándares diseñados y establecidas en las empresas.

Aunque parezcan insignificantes, nuestras acciones individuales pueden contribuir considerablemente y de manera positiva en la sostenibilidad, es preciso nuestro compromiso y concientización para lograr un desarrollo verdaderamente sostenible.

El futuro que queremos incluye numerosas referencias a los problemas y desafíos a los que se enfrenta la humanidad y a la necesidad de un tratamiento integrado de los mismos, por lo

mencionado previamente es la vital importancia de la incorporación de las buenas practicasen el día a día, para lograr cambios de hábitos y vivir de forma sustentable, responsable y comprometida con sí mismo y su entorno.

Pero mencionar nuestra principal problemática que es lograr el reconocimiento de la necesidad de incorporar aún más el Desarrollo Sostenible en todos los niveles, como buenas prácticas, integrando sus aspectos económicos, sociales y ambientales y reconociendo los vínculos que existen entre ellos, para lograr un entorno sostenible. Y en este punto nos preguntamos si las personas identifican cuales son las buenas prácticas que deben adoptar como hábitos, convirtiéndose en una filosofía de vida.

Teniendo como objetivo general en este articulo analizar las acciones y los hábitos, que favorecen el desarrollo de un ambiente sustentable. además de específicamente crear un canal de comunicación para la difusión de estos hábitos, que se conviertan en buenas prácticas. Elaborando planes de acción alineados a los ODS para que los proyectos esten en consonancia a los objetivos de desarrollo sostenible incentivando las buenas practicas en la comunidad. Y lo mas importante poder identificar y replicar estas buenas prácticas con ejemplos vivenciales con los diferentes actores involucrados en la comunidad.

Conocer e implementar estas buenas prácticas es una acción fundamental, para lograr cambios en las personas de distintas edades Los hábitos de vida son nuestras actividades y comportamientos ordinarios, es decir, nuestras acciones y costumbres diarias.

Con el paso de los años, los hábitos de vida diarios han evolucionado enormemente. En la actualidad, hacemos la compra a través de Internet, vemos mucho más la televisión (en detrimento de otras actividades), caminamos menos (y si lo hacemos es en zonas donde el caminar se convierte en toda una aventura, etc.), estamos gran cantidad de tiempo sentados frente a nuestros ordenadores. En definitiva, nuestra vida es enormemente sedentaria.

Es decir, aunque no lo creamos, los hábitos de vida saludables se están abandonando. De la misma manera, se pierde el concepto de “vivir gracias a lo natural, pero sin abusar de la Naturaleza” que es lo que hoy llamaríamos “desarrollo sostenible”. Debido al nuevo estilo de

vida que estamos desarrollando, no tenemos claras cuáles son las implicaciones de nuestras actividades sobre el medio ambiente.

Es por eso que creemos fundamental dar a conocer e incentivar estas buenas practicas en el día a día en los habitantes del municipio de Ciudad del Este, para lograr cambios de hábitos y vivir de forma sustentable, responsable y comprometida con sí mismo y su entorno.

Pero, así como todo plan ambicioso tenemos riesgos o supuestos que pueden afectar la incorporación de estas acciones y se trata específicamente en la resistencia de los habitantes o que tengan bajo o nulo interés sobre el tema

Para entender mejor el contexto es importante conocer los siguientes tópicos;

1. Que es el desarrollo sostenible

En primer lugar, debemos de entender El **desarrollo sostenible** es la capacidad de una sociedad para cubrir las necesidades básicas de las personas sin perjudicar el ecosistema ni ocasionar daños en el medio ambiente. De este modo, su principal objetivo es perpetuar al ser humano como especie, satisfaciendo sus necesidades presentes y futuras, mediante el uso responsable de los recursos naturales.

“Desarrollo sostenible es aquel que satisface las necesidades del presente sin comprometer la capacidad de las futuras generaciones para satisfacer las propias. (Brundtland, 1987, 41)”

Para alcanzar el denominado desarrollo sostenible se tienen que cumplir una serie de requisitos que permitan alcanzar un estado de **equilibrio entre economía, sociedad y medio ambiente:**

- Economía: viable y equitativa.
- Sociedad: equitativa y vivible.
- Medio ambiente: vivible y viable.

En el siguiente gráfico se hace la representación de como cada trabaja cada aspecto, y cuando logramos que todos estos aspectos trabajen en armonía y en colaboración, logramos un estado de desarrollo sostenible.



gráfico de la representación de los distintos aspectos y su interrelación para lograr la sostenibilidad

1.1 Problemas que impiden el Desarrollo Sostenible

Así como cada vez más se habla de este tema, y a decir verdad no es un tema nuevo, ya que tiene más de 50 años de historia, aun hoy es complicado que el desarrollo sostenible se lleve a cabo y está más cerca de ser una utopía que una realidad, y a esto le sumamos el contexto que vivimos hoy, que complica aún más poder lograr este estado de armonía. Existen numerosos obstáculos que nos impiden **alcanzar el desarrollo sostenible** ideal, entre los cuales merece la pena destacar los siguientes:

- Desigualdad social, pobreza y superpoblación.
- Destrucción de hábitats, alteración de paisajes naturales y extinción de especies.
- Calentamiento global y destrucción de la capa de ozono como consecuencia de la contaminación.
- Deforestación y agotamiento de los recursos naturales.

“concepción «intergeneracional» del desarrollo sostenible fue ampliamente adoptada y la Cumbre para la Tierra de Río la hizo suya en 1992. Uno de los principios básicos de la

Declaración de Río fue que «el desarrollo debe ejercerse de forma tal que responda equitativamente a las necesidades de desarrollo y ambientales de las generaciones presentes y futuras». Jeffrey Sachs”

2. Como lograr las buenas practicas

Como ciudadanos y personas generadoras de cambio, está en nuestras manos replicar acciones, conocimientos y ejercer presión tanto en nuestro entorno como a niveles de autoridades también, ya que las autoridades sean estas de niveles locales o intermedias y/o nacionales también son importantes para poder lograr mayor impacto y promoción de cambios sociales y conciencia sobre la necesidad de cuidar y proteger los recursos y espacios naturales de los que disponemos.

En muchas ocasiones cuando no entendemos plenamente a que nos referimos con desarrollo sostenible, pensamos que es algo absolutamente inalcanzable, pero nada mas lejos de la verdad, desde donde estemos podemos lograr grandes cambios con pequeñas acciones como estas;

“Naciones Unidas ha sido el escenario de una amplia conversación global para formular las nuevas metas post-2015. José Antonio Sanahuja”

Promueve el desarrollo sostenible en tu casa, en tu barrio y en tu ciudad:

- Practica la regla de las tres R: reduce, reutiliza y recicla. Separa los residuos según sean desechos orgánicos, papel y cartón, envases y plásticos o vidrio y deposítalos en el contenedor adecuado.
- Haz tu propio abono casero con los desechos orgánicos que no pueden reciclarse, como los restos de frutas, verduras y otros alimentos. Podrás utilizarlos para nutrir tus plantas o incluso tu propio huerto.

- Cultiva tus propias hortalizas en una parcela de tu jardín o con un huerto urbano en la ciudad. Puedes obtener verduras para tu propio consumo o para distribuirlas en tu comunidad: tomates, habas, rábanos, cebollas, lechugas y zanahorias son fáciles de cultivar.
- Recoge el agua de lluvia siempre que puedas, es la mejor para regar las plantas.
- Dúchate en lugar de bañarte y recoge el agua fría que sale mientras esperas a que se caliente. Cierra el grifo mientras te lavas los dientes y no gastes más agua de la que sea necesaria.
- Sustituye las bombillas tradicionales por bombillas LED, duran mucho más tiempo y gastan menos electricidad. Ahorrarás en tu factura y estarás ayudando al medio ambiente.
- Reemplaza las baterías desechables por baterías recargables. Los componentes de las baterías desechables son muy tóxicos y contaminantes si llegan al medio ambiente.
- En la cocina, utiliza ollas y sartenes con tapadera para aprovechar mejor el calor. Apaga el fuego un poco antes de terminar y deja que el calor retenido termine de cocinar los alimentos.
- Tras hacer la colada, tiende la ropa para que se seque al sol en lugar de utilizar la secadora.

Si puedes permitirte, apuesta por las energías renovables instalando paneles solares en tu vivienda. La energía solar no contamina y es ilimitada.

En pocas palabras hay que cambiar la estructura lineal que se aplica hoy en día y hay que empezar a vivir de una forma más circular donde aprendemos a reusar, reducir, y reciclar, que se conoce como las 3 R del medio ambiente.

1. Reducir. Hemos de tratar de ser ahorrativos en el consumo de recursos tales como luz y agua, y también en el consumo de materiales plásticos.

- **Aprovecha al máximo las horas de luz** durante el día; la luz solar es intensa, saludable y gratuita.
- **Gasta solamente el agua justa y necesaria** en cada ocasión. No dejes nunca los grifos abiertos cuando no sea estrictamente necesario; dúchate en lugar de bañarte y no dejes perder el agua mientras esperas que se caliente, recógela en un cubo y utilízala para otras cosas.
- **Ahorra envases de plástico.** Cuando vayas a hacer la compra lleva tu propia bolsa y no gastes más plástico del que sea necesario.

2. Reutilizar. Reutilizar es dar otra oportunidad a los objetos usados. Alarga la vida útil de los objetos. No los tires al cubo de la basura y úsalos de nuevo, con el mismo uso u otro diferente. Sé creativo. Convierte la "basura" en cosas que puedas utilizar; por ejemplo, puedes utilizar los botes vacíos de cacao soluble como portalápices. Sólo se necesita algo de imaginación.

- Puedes rellenar las botellas de agua y seguir usándolas durante un tiempo.
- Puedes convertir un envase vacío en un nuevo portalápiz o incluso en una maceta. Usa tu imaginación.

3. Reciclar. Cuando no es posible reutilizar un objeto es necesario deshacerse de él. Tanto con los objetos viejos como con la basura es muy importante separar antes de reciclar y depositar cada tipo de residuo en su contenedor correspondiente:

- **Contenedor azul:** Papel y cartón.
- **Contenedor verde** (tipo iglú): Vidrios.
- **Contenedor amarillo:** Plásticos, latas y briks.

Es muy sencillo incorporar la **regla de las tres R** a tu día a día. Con estas tres sencillas directrices podemos hacer una gran contribución en favor del medio ambiente mediante una rutina solidaria y respetuosa con nuestro entorno.

3. Las buenas prácticas y cuidados del medio ambiente

A continuación, mencionaremos y ejemplaremos algunos consejos para empezar a cuidar del medio ambiente. Ponerlos en práctica no requiere un gran esfuerzo, únicamente se necesita estar comprometido con el planeta y estar dispuesto a cambiar aquellos hábitos de tu rutina diaria que no son respetuosos con el medio ambiente. Te aseguro que de esta forma estarás aportando tu granito de arena para ayudar a preservar nuestro planeta.

Apaga las luces al salir

Es algo evidente, pero seguro que muchas veces dejas las luces encendidas de una habitación porque piensas volver a entrar en un rato. Sin embargo, todo ese tiempo estás consumiendo energía de forma innecesaria. Este pequeño gesto no sólo es positivo para la conservación del medio ambiente, sino que también te ayudará a reducir tu factura de la luz.

Del mismo modo, también es recomendable apagar tus aparatos electrónicos mientras no los estés utilizando, como el ordenador o el televisor. No los dejes encendidos ni en modo hibernación, lo mejor es apagarlos por completo.

Gasta sólo el agua que sea necesaria

El agua es un recurso natural preciado y escaso, hasta el punto que la vida en el planeta no sería posible sin agua. Por este motivo, no debes desperdiciarla. Es mejor darse una ducha rápida que llenar la bañera y no te olvides de cerrar el grifo mientras te lavas los dientes o mientras te enjabonas en la ducha. **Cada minuto que pasas con el grifo abierto consumes hasta 20 litros de agua.**

Utiliza las dos caras del papel

Imprime siempre a doble cara y utiliza las dos caras del papel cuando escribas en una libreta. Además, solicita tus extractos bancarios o tus facturas en formato digital siempre que te sea posible. Podrás consultarlas por internet en cualquier momento y no acumularás tanto papel, ayudando a reducir la tala indiscriminada de masa forestal.

Recicla los residuos que generes

Por último, recicla siempre los desechos que generes: vidrio, plástico, papel y cartón. Practica la regla de las tres R para cuidar del medio ambiente. El material reciclado se emplea para fabricar nuevos productos y ayuda a reducir la explotación de los recursos naturales.

3.1 Hábitos sostenibles

Los hábitos de vida son nuestras actividades y comportamientos ordinarios, es decir, nuestras acciones y costumbres diarias.

Con el paso de los años, los hábitos de vida diarios han evolucionado enormemente. En la actualidad, hacemos la compra a través de Internet, vemos mucho más la televisión (en detrimento de otras actividades), caminamos menos (y si lo hacemos es en zonas donde el caminar se convierte en toda una aventura, etc.), estamos gran cantidad de tiempo sentados frente a nuestros ordenadores. En definitiva, nuestra vida es enormemente sedentaria.

Es decir, aunque no lo creamos, los hábitos de vida saludables se están abandonando. De la misma manera, se pierde el concepto de “vivir gracias a lo natural pero sin abusar de la Naturaleza” que es lo que hoy llamaríamos “desarrollo sostenible”. Debido al nuevo estilo de vida que estamos desarrollando, no tenemos claras cuáles son las implicaciones de nuestras actividades sobre el medio ambiente.

Desde las entidades de carácter medioambiental, se intenta promover no sólo hábitos de vida saludables (es decir, beneficiosos para la salud) sino que éstos respeten y protejan el medio ambiente. El objetivo es que el desarrollo social, económico y cultural, vaya asociado a un desarrollo sostenible, entendido como “la satisfacción de las necesidades de las generaciones presentes sin comprometer la satisfacción de las necesidades de las generaciones futuras”.

Actualmente, casi todas las actividades que realizamos conllevan (aunque no seamos conscientes de ello) una serie de consecuencias sobre el medio ambiente. Encender un

interruptor, abrir un grifo, etc., son acciones cotidianas, que casi no nos damos cuenta de que las hacemos pero, ¿qué implicaciones tienen estas actividades sobre el medio ambiente?

Las implicaciones son muchas:

- **Malgasto de recursos naturales** (mineros, combustibles, suelos, aguas, etc.)
- **Contaminación de la atmósfera:** por ejemplo, las centrales generadoras de energía eléctrica emiten grandes cantidades de gases con efecto invernadero.
- **Contaminación de las aguas:** nuestra actividad diaria provoca que sean vertidos desde la red de alcantarillado de las ciudades hacia las corrientes de agua naturales, miles de litros de agua que se encuentran contaminados con una enorme variedad de productos nocivos para la salud y el medio ambiente: jabones, aceites y grasas, materia orgánica disuelta, productos químicos, etc.
- **Generación de enormes cantidades de residuos:** Nuestro actual estilo de vida, en el que se utilizan enormes cantidades de productos desechables así como de envases, provocan un aumento de la cantidad de residuos generados, con el consecuente problema para su gestión
- **Dependencia de los recursos no renovables** (petróleo, carbón, etc.) para la producción de energía. Las fuentes de energía renovables deben implantarse en los próximos años.
- **Deforestación y pérdida de biodiversidad**
- **Desertificación**, es decir, explotación y degradación del suelo con actividades como agricultura intensiva, urbanización descontrolada, etc. Que provoca que el suelo fértil pierda total o parcialmente su potencial de producción.

3.3 Contribuciones acciones

A menudo nos encontramos ante la duda de cómo podemos con nuestro comportamiento influir positivamente en el desarrollo sostenible, es preciso entender que los problemas que afectan la sostenibilidad no están restringidos a las grandes empresas, de una forma u otra todos contribuimos con nuestro granito de arena.

Las soluciones a los problemas que afectan el desarrollo sostenible no debe limitarse únicamente a las políticas, estrategias y estándares diseñados y establecidos en las empresas.

Aunque parezcan insignificantes, nuestras acciones individuales pueden contribuir considerablemente y de manera positiva en la sostenibilidad, es preciso nuestro compromiso y concientización para lograr un desarrollo verdaderamente sostenible.

A continuación, les presento un conjunto de medidas que debemos contemplar para contribuir con esta importantísima causa.

Reducir (no malgastar recursos)

- Controlar el consumo de agua en la higiene, riego y piscinas.
- Incorporar dispositivos de ahorro del agua en grifos y cisternas.
- Ducha rápida; cerrar grifos mientras nos cepillamos los dientes, afeitamos o enjabonamos.
- Proceder al riego por goteo, regar a primeras y últimas horas del día.
- Reducir el consumo de energía en iluminación, usar bombillas de bajo consumo: fluorescentes compactas y LED (Light Emitting Diode).
- Apagar las luces innecesarias (vencer inercias) y aprovechar al máximo la luz natural.
- Utilizar sensores de movimiento para que se encienda la luz sólo cuando es necesario
- Reducir el consumo de energía en calefacción, refrigeración y cocinado.
- Aislar (aplicar las normas adecuadas de aislamiento de las viviendas)
- No programar temperaturas muy altas (abrigarse más) o excesivamente bajas (ventilar mejor, utilizar toldos, persianas...); utilizar temporizador y situar los termostatos en lugares adecuados.
- Apagar los radiadores o acondicionadores innecesarios (vencer inercias)
- Cocinar de manera eficiente: aprovechar el calor residual, no calentar más agua que la necesaria y no precalentar en horno si no es necesario.

- Reducir el consumo de energía en transporte, usar transporte público, la bicicleta y/o desplazarse a pie.
- Organizar desplazamientos de varias personas en un mismo vehículo.
- Reducir la velocidad, conducir de manera eficiente.
- Evitar los ascensores siempre que sea posible.
- Cargar adecuadamente lavadoras, lavaplatos, etc.
- Apagar completamente la TV, el ordenador y otros electrodomésticos.
- Cuando no se utilizan; desconectar los cargadores de móviles y de otros aparatos electrónicos.
- Disminuir el consumo de pilas o utilizar las que sean recargables.
- Descongelar regularmente el frigorífico, comprobar que las puertas cierran bien, revisar calderas y calentadores.
- Reducir el consumo energético en alimentación, mejorándola al mismo tiempo.
- Consumir productos de temporada y de agricultura ecológica.
- Reducir el uso de papel, evitar imprimir documentos que pueden leerse en la pantalla.
- Escribir, fotocopiar e imprimir a doble cara y aprovechando el espacio (sin dejar márgenes excesivos)
- Evitar el correo comercial; borrarse de las bases de datos de las empresas de publicidad.
- Felicitar, comunicar y convocar reuniones electrónicamente.
- Utilizar papel reciclado.
- Reducir (¡mejor evitar!) el uso de plásticos, latas, objetos con pilas, materiales con sustancias tóxicas, etc.
- Disminuir el consumo de plásticos, y en particular de PVC, en juguetes, calzado, pequeños electrodomésticos, productos de limpieza y demás (si es inevitable), elegir reciclables (PET, HDPE, etc.), reutilizándolos al máximo.
- Evitar aparatos y juguetes eléctricos con pilas.

- Reducir el consumo de productos que contengan sustancias tóxicas, como insecticidas, disolventes, desinfectantes, quita manchas, abrillantadores, productos de limpieza agresivos (“limpiar sin cloro”), no comprar ropa que deba limpiarse en tintorerías o utilizar tintorerías ecológicas, etc.
- Rechazar el consumismo: practicar e impulsar un consumo responsable.
- Analizar críticamente los anuncios (ver www.consumehastamorir.com).
- No dejarse arrastrar por campañas comerciales: San Valentín, Reyes, entre otras.
- Programar las compras (ir a comprar con lista de necesidades)

Reutilizar todo lo que se pueda

- Reutilizar el papel
- Imprimir, por ejemplo, sobre papel ya utilizado por una cara
- Reutilizar el agua: utilizar el agua del lavado de frutas y verduras y el de la cocción de huevos (enriquecida con calcio) para regar planta.
- En particular evitar bolsas y envoltorios de plástico, papel de aluminio y vasos de papel.
- Sustituirlos por reutilizables, reparándolos cuando sea necesario, mientras se pueda utilizar productos reciclados (papel, tóner...) y reciclables.
- Rehabilitar las viviendas, hacerlas más sostenibles (mejor aislamiento, etc.) evitando nuevas construcciones)

Reciclar

- Separar los residuos para su recogida selectiva (“compactándolos” para que ocupen menos)
- Llevar a “Puntos Limpios” lo que no puede ir a los depósitos ordinarios.
- Reciclar pilas, móviles, bombillas que contengan mercurio, ordenadores, aceite, productos tóxicos.

Utilizar tecnologías respetuosas con el medio y las personas

- No comprar productos sin cerciorarse de su inocuidad: vigilar la composición de los alimentos, productos de limpieza, ropa... y evitar los que no ofrezcan garantías
- Evitar sprays y aerosoles (utilizar pulverizadores manuales)
- Aplicar las normas de seguridad en el trabajo y en el hogar.
- Optar por las energías renovables en el hogar, automoción, etc.
- Utilizar aparatos que funcionen con energía solar: radios, cargadores de móviles, ordenadores Portátiles.
- Utilizar electrodomésticos eficientes, de bajo consumo y poca contaminación (A++)

Contribuir a la educación y acción ciudadana

- Realizar tareas de divulgación e impulso: aprovechar prensa, Internet, video, ferias ecológicas y materiales escolares.
- Ayudar a tomar conciencia de los problemas insostenibles y estrechamente vinculados: consumismo, explosión demográfica, crecimiento económico depredador, degradación ambiental y desequilibrios.
- Informar de las acciones que podemos realizar e impulsar a su puesta en práctica, promoviendo campañas de uso de bombillas de bajo consumo, reforestación y asociacionismo.
- Ayudar a concebir las medidas para la sostenibilidad como una mejora que garantiza el futuro de todos y no como una limitación.
- Impulsar el reconocimiento social de las medidas positivas para un futuro sostenible.
- Estudiar y aplicar lo que se puede hacer por la sostenibilidad como profesional
- Investigar, innovar y enseñar.
- Contribuir a ambientalizar el lugar de trabajo, el barrio y ciudad donde habitamos.

Participar en acciones sociopolíticas para la sostenibilidad

- Respetar y hacer respetar la legislación de protección del medio de defensa de la biodiversidad
- Evitar contribuir a la contaminación acústica, luminosa o visual.

- Manifestar a los comercios nuestra disconformidad con el uso de envoltorio excesivo, derroche de bolsas de plástico, no separado de basuras, etc.
- No fumar donde se perjudique a terceros y no arrojar nunca colillas al suelo
- No dejar residuos en el bosque, en la playa.
- Evitar residir en urbanizaciones que contribuyan a la destrucción de ecosistemas y/o a un mayor consumo energético.
- Tener cuidado con no dañar la flora y la fauna.
- Cumplir las normas de tráfico para la protección de las personas y del medio ambiente
- Denunciar las políticas de crecimiento continuado, incompatibles con la sostenibilidad
- Denunciar los delitos ecológicos: talas ilegales, incendios forestales, vertidos sin depurar, urbanismo depredador.
- Respetar y hacer respetar los Derechos Humanos, denunciar cualquier discriminación, étnica, social y de género.
- Colaborar activamente y/o económicamente con asociaciones que defienden la sostenibilidad.
- Apoyar programas de ayuda al Tercer Mundo, defensa del medio ambiente, ayuda a poblaciones en dificultad y promoción de Derechos Humanos.
- Reclamar la aplicación de impuestos solidario
- Promover el Comercio Justo.
- Rechazar productos fruto de prácticas depredadoras (maderas tropicales, pieles animales, pesca
- esquiladora, turismo insostenible...) o que se obtengan con mano de obra sin derechos laborales, trabajo infantil y apoyar las empresas con garantía.
- Reivindicar políticas informativas claras sobre todos los problemas.
- Defender el derecho a la investigación sin censuras ideológicas.
- Exigir la aplicación del principio de precaución
- Oponerse al unilateralismo, las guerras y las políticas depredadoras

- Exigir el respeto de la legalidad internacional
- Promover la democratización de las instituciones mundiales (FMI, OMC, BM...)
- Respetar y defender la diversidad cultural
- Respetar y defender la diversidad de lenguas.
- Respetar y defender los saberes, costumbre y tradiciones (siempre que no conculquen derechos humanos).
- Dar el voto a los partidos con políticas más favorables a la sostenibilidad.
- Trabajar para que gobiernos y partidos políticos asuman la defensa de la sostenibilidad
- Reivindicar legislaciones locales, estatales i universales de protección del medio "Ciberactuar": Apoyar desde el ordenador campañas solidarias y por la sostenibilidad.

Evaluar y compensar

- Realizar auditorías del comportamiento personal
- Hacer un adecuado seguimiento de nuestras contribuciones a la sostenibilidad en la vivienda, transporte, acción profesional y ciudadana.
- Compensar las repercusiones negativas de nuestros actos cuando no podemos evitarlos (emisiones de CO2, uso de productos contaminantes...) mediante acciones positivas.

Fragmento extraído de VILCHES, A., GIL PÉREZ, D., TOSCANO, J.C. y MACÍAS, O. (2009). «Educación para la sostenibilidad» OEI. <<http://www.oei.es/decada/accion004.htm>>

4. Construcción de los ODS y el Covid-19

4.1 ODS 1

Según Naciones Unidas: Objetivo 1: Poner fin a la pobreza en todas sus formas en todo el mundo. A nivel mundial, el número de personas que viven en situación de extrema pobreza disminuyó desde un 36 % en 1990 hasta un 10 % en 2015. No obstante, el ritmo al que se produce este cambio está disminuyendo, y la crisis de la COVID-19 pone en riesgo décadas de progreso en la lucha contra la pobreza. Una nueva investigación publicada por el Instituto Mundial de Investigaciones de Economía del Desarrollo de la Universidad de las Naciones Unidas advierte de que las consecuencias económicas de la pandemia mundial podrían incrementar la pobreza en todo el mundo hasta llegar a afectar a 500 millones de personas más, o lo que es lo mismo, a un 8 % más de la población total mundial. Esta sería la primera vez que la pobreza aumente en todo el mundo en 30 años, desde 1990

Más de 700 millones de personas, o el 10 % de la población mundial, aún vive en situación de extrema pobreza a día de hoy, con dificultades para satisfacer las necesidades más básicas, como la salud, la educación y el acceso a agua y saneamiento, por nombrar algunas. La mayoría de las personas que viven con menos de 1,90 dólares al día viven en el África subsahariana. En todo el mundo, los índices de pobreza en las áreas rurales son del 17,2 %; más del triple de los mismos índices para las áreas urbanas.

Para los que trabajan, su puesto de trabajo no les garantiza una vida digna. De hecho, el 8 % de los trabajadores de todo el mundo, y sus familias, vivían en situación de extrema pobreza en 2018. Uno de cada cinco niños vive en situación de extrema pobreza. Garantizar la protección social de todos los niños y otros grupos vulnerables resulta crucial para reducir la pobreza.

4.2 ODS2

Según Naciones Unidas: Objetivo 2: Poner fin al hambre. Tras décadas de una disminución constante, el número de personas que padecen hambre (medido por la prevalencia de desnutrición) comenzó a aumentar lentamente de nuevo en 2015. Las estimaciones actuales indican que cerca de 690 millones de personas en el mundo padecen hambre, es decir, el 8,9

por ciento de la población mundial, lo que supone un aumento de unos 10 millones de personas en un año y de unos 60 millones en cinco años.

El mundo no está bien encaminado para alcanzar el objetivo de hambre cero para 2030. Si continúan las tendencias recientes, el número de personas afectadas por el hambre superará los 840 millones de personas para 2030.

Según el Programa Mundial de Alimentos, alrededor de 135 millones de personas padecen hambre severa ¹, debido principalmente a los conflictos causados por los seres humanos, el cambio climático y las recesiones económicas. La pandemia de COVID-19 podría duplicar ahora esa cifra y sumar unos 130 millones de personas más que estarían en riesgo de padecer hambre severa a finales de 2020.

Con más de 250 millones de personas que podrían encontrarse al borde de la hambruna ², es necesario actuar rápidamente para proporcionar alimentos y ayuda humanitaria a las regiones que corren más riesgos.

4.3 ODS3

Según Naciones Unidas: Objetivo 3: Garantizar una vida sana y promover el bienestar para todos en todas las edades. Garantizar una vida sana y promover el bienestar en todas las edades es esencial para el desarrollo sostenible.

Actualmente, el mundo se enfrenta a una crisis sanitaria mundial sin precedentes; la COVID-19 está propagando el sufrimiento humano, desestabilizando la economía mundial y cambiando drásticamente las vidas de miles de millones de personas en todo el mundo.

Antes de la pandemia, se consiguieron grandes avances en la mejora de la salud de millones de personas. En concreto, estos grandes avances se alcanzaron al aumentar la esperanza de vida y reducir algunas de las causas de muerte comunes asociadas con la mortalidad infantil y materna. Sin embargo, se necesitan más esfuerzos para erradicar por completo una gran variedad de enfermedades y abordar un gran número de problemas de salud, tanto constantes como emergentes. A través de una financiación más eficiente de los sistemas sanitarios, un

mayor saneamiento e higiene, y un mayor acceso al personal médico, se podrán conseguir avances significativos a la hora de ayudar a salvar las vidas de millones de personas.

Las emergencias sanitarias, como la derivada de la COVID-19, suponen un riesgo mundial y han demostrado que la preparación es vital. El Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo señaló las grandes diferencias relativas a las capacidades de los países para lidiar con la crisis de la COVID-19 y recuperarse de ella. La pandemia constituye un punto de inflexión en lo referente a la preparación para las emergencias sanitarias y la inversión en servicios públicos vitales del siglo XXI.

4.4 ODS4

Según Naciones Unidas: Objetivo 4: Garantizar una educación inclusiva, equitativa y de calidad y promover oportunidades de aprendizaje durante toda la vida para todos. La educación permite la movilidad socioeconómica ascendente y es clave para salir de la pobreza. Durante la última década, se consiguieron grandes avances a la hora de ampliar el acceso a la educación y las tasas de matriculación en las escuelas en todos los niveles, especialmente para las niñas. No obstante, alrededor de 260 millones de niños aún estaban fuera de la escuela en 2018; cerca de una quinta parte de la población mundial de ese grupo de edad. Además, más de la mitad de todos los niños y adolescentes de todo el mundo no están alcanzando los estándares mínimos de competencia en lectura y matemáticas.

En 2020, a medida que la pandemia de la COVID-19 se propagaba por todo el planeta, la mayor parte de los países anunciaron el cierre temporal de las escuelas, lo que afectó a más del 91 % de los estudiantes en todo el mundo. En abril de 2020, cerca de 1600 millones de niños y jóvenes estaban fuera de la escuela. Igualmente, cerca de 369 millones de niños que dependen de los comedores escolares tuvieron que buscar otras fuentes de nutrición diaria.

4.5 ODS5

Según Naciones Unidas: Objetivo 5: Lograr la igualdad entre los géneros y empoderar a todas las mujeres y las niñas. La igualdad de género no solo es un derecho humano fundamental,

sino que es uno de los fundamentos esenciales para construir un mundo pacífico, próspero y sostenible.

Se han conseguido algunos avances durante las últimas décadas: más niñas están escolarizadas, y se obliga a menos niñas al matrimonio precoz; hay más mujeres con cargos en parlamentos y en posiciones de liderazgo, y las leyes se están reformando para fomentar la igualdad de género.

A pesar de estos logros, todavía existen muchas dificultades: las leyes y las normas sociales discriminatorias continúan siendo generalizadas, las mujeres siguen estando infrarrepresentadas a todos los niveles de liderazgo político, y 1 de cada 5 mujeres y niñas de entre 15 y 49 años afirma haber sufrido violencia sexual o física a manos de una pareja íntima en un período de 12 meses.

4.6 ODS6

Según Naciones Unidas: Objetivo 6: Garantizar la disponibilidad de agua y su gestión sostenible y el saneamiento para todos. Si bien se ha conseguido progresar de manera sustancial a la hora de ampliar el acceso a agua potable y saneamiento, existen miles de millones de personas (principalmente en áreas rurales) que aún carecen de estos servicios básicos. En todo el mundo, una de cada tres personas no tiene acceso a agua potable salubre, dos de cada cinco personas no disponen de una instalación básica destinada a lavarse las manos con agua y jabón, y más de 673 millones de personas aún defecan al aire libre.

4.7 ODS7

Según Naciones Unidas: Objetivo 7: Garantizar el acceso a una energía asequible, segura, sostenible y moderna. El mundo está avanzando hacia la consecución del Objetivo 7 con indicios alentadores de que la energía se está volviendo más sostenible y ampliamente disponible. El acceso a la electricidad en los países más pobres ha comenzado a acelerarse, la eficiencia energética continúa mejorando y la energía renovable está logrando resultados excelentes en el sector eléctrico.

A pesar de ello, es necesario prestar una mayor atención a las mejoras para el acceso a combustibles de cocina limpios y seguros, y a tecnologías para 3000 millones de personas, para expandir el uso de la energía renovable más allá del sector eléctrico e incrementar la electrificación en el África subsahariana.

4.8 ODS8

Según Naciones Unidas: Objetivo 8: Promover el crecimiento económico inclusivo y sostenible, el empleo y el trabajo decente para todos. Un crecimiento económico inclusivo y sostenido puede impulsar el progreso, crear empleos decentes para todos y mejorar los estándares de vida.

La COVID-19 ha alterado miles de millones de vidas y ha puesto en peligro la economía mundial. El Fondo Monetario Internacional (FMI) prevé una recesión mundial tan mala o peor que la de 2009. A medida que se intensifica la pérdida de empleo, la Organización Internacional del Trabajo estima que cerca de la mitad de todos los trabajadores a nivel mundial se encuentra en riesgo de perder sus medios de subsistencia.

4.9 ODS9

Según Naciones Unidas: Objetivo 9: Construir infraestructuras resilientes, promover la industrialización sostenible y fomentar la innovación. La industrialización inclusiva y sostenible, junto con la innovación y la infraestructura, pueden dar rienda suelta a las fuerzas económicas dinámicas y competitivas que generan el empleo y los ingresos. Estas desempeñan un papel clave a la hora de introducir y promover nuevas tecnologías, facilitar el comercio internacional y permitir el uso eficiente de los recursos.

Sin embargo, todavía queda un largo camino que recorrer para que el mundo pueda aprovechar al máximo este potencial. En especial, los países menos desarrollados necesitan acelerar el desarrollo de sus sectores manufactureros si desean conseguir la meta de 2030 y aumentar la inversión en investigación e innovación científicas.

El crecimiento del sector manufacturero a nivel mundial ha ido disminuyendo constantemente, incluso antes del brote de la pandemia de la COVID-19. La pandemia está afectando gravemente a las industrias manufactureras y está provocando alteraciones en las cadenas de valor mundiales y en el suministro de productos.

4.10 ODS 10

Según Naciones Unidas: Objetivo 10: Reducir la desigualdad en y entre los países. Reducir las desigualdades y garantizar que nadie se queda atrás forma parte integral de la consecución de los Objetivos de Desarrollo Sostenible.

La desigualdad dentro de los países y entre estos es un continuo motivo de preocupación. A pesar de la existencia de algunos indicios positivos hacia la reducción de la desigualdad en algunas dimensiones, como la reducción de la desigualdad de ingresos en algunos países y el estatus comercial preferente que beneficia a los países de bajos ingresos, la desigualdad aún continúa.

La COVID-19 ha intensificado las desigualdades existentes y ha afectado más que nadie a los pobres y las comunidades más vulnerables. Ha sacado a la luz las desigualdades económicas y las frágiles redes de seguridad social que hacen que las comunidades vulnerables tengan que sufrir las consecuencias de la crisis. Al mismo tiempo, las desigualdades sociales, políticas y económicas han amplificado los efectos de la pandemia.

4.11 ODS11

Según Naciones Unidas: Objetivo 11: Lograr que las ciudades sean más inclusivas, seguras, resilientes y sostenibles. El mundo cada vez está más urbanizado. Desde 2007, más de la mitad de la población mundial ha estado viviendo en ciudades, y se espera que dicha cantidad aumente hasta el 60 % para 2030.

Las ciudades y las áreas metropolitanas son centros neurálgicos del crecimiento económico, ya que contribuyen al 60 % aproximadamente del PIB mundial. Sin embargo, también representan alrededor del 70 % de las emisiones de carbono mundiales y más del 60 % del uso de recursos.

La rápida urbanización está dando como resultado un número creciente de habitantes en barrios pobres, infraestructuras y servicios inadecuados y sobrecargados (como la recogida de residuos y los sistemas de agua y saneamiento, carreteras y transporte), lo cual está empeorando la contaminación del aire y el crecimiento urbano incontrolado.

El impacto de la COVID-19 será más devastador en las zonas urbanas pobres y densamente pobladas, especialmente para el mil millón de personas que vive en asentamientos informales y en barrios marginales en todo el mundo, donde el hacinamiento también dificulta cumplir con las medidas recomendadas, como el distanciamiento social y el autoaislamiento.

4.12 ODS12

Según Naciones Unidas: Objetivo 12: Garantizar modalidades de consumo y producción sostenibles. El consumo y la producción mundiales (fuerzas impulsoras de la economía mundial) dependen del uso del medio ambiente natural y de los recursos de una manera que continúa teniendo efectos destructivos sobre el planeta.

El progreso económico y social conseguido durante el último siglo ha estado acompañado de una degradación medioambiental que está poniendo en peligro los mismos sistemas de los que depende nuestro desarrollo futuro (y ciertamente, nuestra supervivencia).

Estos son algunos hechos y cifras:

- Cada año, se estima que un tercio de toda la comida producida (el equivalente a 1300 millones de toneladas con un valor cercano al billón de dólares) acaba pudriéndose en los cubos de basura de los consumidores y minoristas, o estropeándose debido a un transporte y unas prácticas de recolección deficientes.
- Si todo el mundo cambiase sus bombillas por unas energéticamente eficientes, se ahorrarían 120 000 millones de dólares estadounidenses al año.
- En caso de que la población mundial alcance los 9600 millones de personas en 2050, se podría necesitar el equivalente a casi tres planetas para proporcionar los recursos naturales necesarios para mantener los estilos de vida actuales.

La pandemia de la COVID-19 ofrece a los países la oportunidad de elaborar planes de recuperación que reviertan las tendencias actuales y cambien nuestros patrones de consumo y producción hacia un futuro más sostenible.

4.13 ODS13

Según Naciones Unidas: Objetivo 13: Adoptar medidas urgentes para combatir el cambio climático y sus efectos. El 2019 fue el segundo año más caluroso de todos los tiempos y marcó el final de la década más calurosa (2010-2019) que se haya registrado jamás.

Los niveles de dióxido de carbono (CO₂) y de otros gases de efecto invernadero en la atmósfera aumentaron hasta niveles récord en 2019.

El cambio climático está afectando a todos los países de todos los continentes. Está alterando las economías nacionales y afectando a distintas vidas. Los sistemas meteorológicos están cambiando, los niveles del mar están subiendo y los fenómenos meteorológicos son cada vez más extremos.

A pesar de que se estima que las emisiones de gases de efecto invernadero caigan alrededor de un 6 % en 2020 debido a las restricciones de movimiento y las recesiones económicas derivadas de la pandemia de la COVID-19, esta mejora es solo temporal. El cambio climático no se va a pausar. Una vez que la economía mundial comience a recuperarse de la pandemia, se espera que las emisiones vuelvan a niveles mayores.

Es necesario tomar medidas urgentes para abordar tanto la pandemia como la emergencia climática con el fin de salvar vidas y medios de subsistencia.

4.14 ODS14

Según Naciones Unidas: Objetivo 14: Conservar y utilizar sosteniblemente los océanos, los mares y los recursos marinos. El océano impulsa los sistemas mundiales que hacen de la Tierra un lugar habitable para el ser humano. Nuestra lluvia, el agua potable, el tiempo, el clima, los litorales, gran parte de nuestra comida e incluso el oxígeno del aire que respiramos los proporciona y regula el mar.

Una gestión cuidadosa de este recurso mundial esencial es una característica clave de un futuro sostenible. No obstante, en la actualidad, existe un deterioro continuo de las aguas costeras debido a la contaminación y a la acidificación de los océanos que está teniendo un efecto adverso sobre el funcionamiento de los ecosistemas y la biodiversidad. Asimismo, también está teniendo un impacto perjudicial sobre las pesquerías de pequeña escala.

Proteger nuestros océanos debe seguir siendo una prioridad. La biodiversidad marina es vital para la salud de las personas y de nuestro planeta. Las áreas marinas protegidas se deben gestionar de manera efectiva, al igual que sus recursos, y se deben poner en marcha reglamentos que reduzcan la sobrepesca, la contaminación marina y la acidificación de los océanos.

Y es importante mencionar en este punto que el Paraguay no implementara este ODS en su Agenda 2030, teniendo en cuenta que el país cuenta con litorales con el mar

4.15 ODS15

Según Naciones Unidas: Objetivo 15: Gestionar sosteniblemente los bosques, luchar contra la desertificación, detener e invertir la degradación de las tierras, detener la pérdida de biodiversidad. El brote de la COVID-19 resalta la necesidad de abordar las amenazas a las que se enfrentan las especies silvestres y los ecosistemas.

En 2016, el Programa de las Naciones Unidas para el Medio Ambiente (PNUMA) alertó de que un aumento mundial de las epidemias zoonóticas era motivo de preocupación. En concreto, señaló que el 75 % de todas las enfermedades infecciosas nuevas en humanos son zoonóticas y que dichas enfermedades están estrechamente relacionadas con la salud de los ecosistemas.

«Con la COVID-19, el planeta ha enviado su mayor alerta hasta la fecha indicando que la humanidad debe cambiar», ha explicado la Directora Ejecutiva del PNUMA, Inger Andersen.

En Trabajar con el medio ambiente para proteger a las personas, el PNUMA detalla cómo «reconstruir mejor», mediante una base científica más sólida, políticas que contribuyan a un planeta más sano y más inversiones verdes.

La respuesta del PNUMA se ocupa de cuatro áreas:

1. Ayudar a las naciones a gestionar los desechos médicos de la COVID-19.
2. Producir un cambio transformativo para la naturaleza y las personas.
3. Trabajar para garantizar que los paquetes de recuperación económica creen resiliencia para crisis futuras.
4. Modernizar la gobernanza ambiental a nivel mundial.

Para prevenir, detener y revertir la degradación de los ecosistemas de todo el mundo, las Naciones Unidas han declarado la Década para la Restauración de los Ecosistemas (2021-2030). Esta respuesta coordinada a nivel mundial ante la pérdida y degradación de los hábitats se centrará en desarrollar la voluntad y la capacidad políticas para restaurar la relación de los seres humanos con la naturaleza. Asimismo, se trata de una respuesta directa al aviso de la ciencia, tal y como se expresa en el Informe especial sobre cambio climático y tierra del Grupo Intergubernamental de Expertos sobre el Cambio Climático, a las decisiones adoptadas por todos los Estados Miembros de las Naciones Unidas en las convenciones de Río sobre cambio climático y biodiversidad y a la Convención de las Naciones Unidas para la Lucha contra la Desertificación.

4.16 ODS16

Según Naciones Unidas: Objetivo 16: Promover sociedades justas, pacíficas e inclusivas. Los conflictos, la inseguridad, las instituciones débiles y el acceso limitado a la justicia continúan suponiendo una grave amenaza para el desarrollo sostenible.

El número de personas que huyen de las guerras, las persecuciones y los conflictos superó los 70 millones en 2018, la cifra más alta registrada por la Oficina del Alto Comisionado de las Naciones Unidas para los Refugiados (ACNUR) en casi 70 años.

En 2019, las Naciones Unidas registraron 357 asesinatos y 30 desapariciones forzadas de defensores de los derechos humanos, periodistas y sindicalistas en 47 países.

Por otro lado, los nacimientos de alrededor de uno de cada cuatro niños en todo el mundo con menos de 5 años nunca se registran de manera oficial, lo que les priva de una prueba de

identidad legal, que es crucial para la protección de sus derechos y para el acceso a la justicia y a los servicios sociales.

4.17 ODS17

Según Naciones Unidas: Objetivo 17: Revitalizar la Alianza Mundial para el Desarrollo Sostenible. Los ODS solo se pueden conseguir con asociaciones mundiales sólidas y cooperación.

Para que un programa de desarrollo se cumpla satisfactoriamente, es necesario establecer asociaciones inclusivas (a nivel mundial, regional, nacional y local) sobre principios y valores, así como sobre una visión y unos objetivos compartidos que se centren primero en las personas y el planeta.

Muchos países requieren asistencia oficial para el desarrollo con el fin de fomentar el crecimiento y el comercio. Aun así, los niveles de ayuda están disminuyendo y los países donantes no han respetado su compromiso de aumentar la financiación para el desarrollo.

Debido a la pandemia de la COVID-19, se espera que la economía mundial se contraiga fuertemente, en un 3 %, en 2020, lo que constituiría su peor recesión desde la Gran Depresión.

Ahora más que nunca es necesaria una sólida cooperación internacional con el fin de garantizar que los países que poseen los medios para recuperarse de la pandemia reconstruyan mejor y consigan los Objetivos de Desarrollo Sostenible.

5. Consideraciones finales

Llegado a este punto, en primer lugar hemos comprendido los conceptos de lo que es el desarrollo sostenible, las esferas que hacen parte de este proceso y entendimos que solo cuando todas estas esferas se tocan verdaderamente logramos un estado de armonía y de desarrollo sostenible, podemos identificar las acciones que se convierten en buenas prácticas cotidianas, que son las que verdaderamente logran el cambio en el

habito de las personas, convirtiéndolas en personas comprometidas consigo mismo y con su entorno.

A partir del momento que logramos la incorporación de estas buenas practicas, y que el sujeto tome conciencia de que sus acciones tienen reacciones, y que las mismas repercuten de forma directa o indirecta en si mismo, en el entorno y el consumo de recursos que por ende afecta al medio ambiente en el cual se desarrolla, hemos conseguido romper y cambiar paradigmas que fueron “pre establecidos” por la sociedad a lo largo de los años.

También es importante mencionar que “esto” no es un tema nuevo, es un tema que ya se viene hablando hace muchos años atrás, ya en 1952 Rachel Carson hablaba en su libro “Silent Spring” o Silencio de la Primavera, los problemas mas graves que produjo el siglo XX, y era la contaminación de la tierra, ella ya alertaba de los efectos nocivos para la naturaleza del uso y abuso de los productos químicos en el campo. En este punto también mencionaremos el libro “Los limites del Crecimiento” que mas que un simple libro es un informe donde se menciona principalmente el incremento de la población mundial, la industrialización, la contaminación, la producción de alimentos y la posible crisis de esta, y además sobre la explotación de los recursos naturales, en pocas palabras un informe concreto y objetivo de como estos factores en caso de alcanzar los limites nos llevarían a un caos ambiental total, tanto es que en 2008 una universidad de Australia, la Universidad de Melbourne, recreo los datos y proyecciones originales y confirmaron todo lo expuesto previamente. Por lo que tenemos que empezar a hacernos cargo de la huella que generamos en el medio ambiente y trabajar por disminuir esa huella que diariamente marcamos individualmente.

Por esto es importante reconocer, identificar, comprender y aplicar las buenas prácticas en nuestra vida diaria, solo así también vamos a tener la autoridad moral de poder reclamar a los que los gobiernos, sea este local, intermedio o nacional, mas acciones que generen impactos positivos, más aun en relación a los ODS, los objetivos de desarrollo

sostenible, ya que estos en todos los niveles de gobernanza deben de alinear y planificar sus acciones en base a los objetivos, metas e indicadores, los que deben ser creados en base a la realidad propia de cada nivel, pero buscando hacer un trabajo cohesivo, evaluados y monitoreados, para hacer informes y comunicar los impactos a la comunidad, de forma que todos los actores involucrados trabajen en conjunto de forma armónica y coordinada.

A lo anterior es importante tener en cuenta el derecho al desarrollo, que fue adoptado por la Asamblea General de las Naciones Unidas en 1986, donde fundamentalmente se expone; “El derecho al desarrollo es un derecho humano inalienable en virtud del cual todo ser humano y todos los pueblos están facultados para participar en un desarrollo económico, social, cultural y político en el que puedan realizarse plenamente todos los derechos humanos y libertades fundamentales, a contribuir a ese desarrollo y a disfrutar del él”.

Por lo que reconocer que somos el problema y la solución es fundamental para el proceso de cambio e incorporación de nuevas prácticas, nuevos hábitos que nos lleven a mejores destinos como individuo y como sociedad, y como mundo, ya que tenemos que también ser conscientes que no estamos solos en este mundo, y que en este mundo globalizado tenemos que aprender a trabajar de forma integradora y colaborativa a fin de poder construir un futuro más promisor para las generaciones futuras.

Bibliografía

ACOSTA A (2010). El buen vivir en el camino del post-desarrollo. Fundación Friedrich Ebert, Quito. ACOSTA A (2013). Buen vivir/sumak kawsay. Icaria, Barcelona.

ACOSTA A, MARTÍNEZ E (2009). Derechos de la Naturaleza. Abya Yala, Quito.

AGENCIA ESPAÑOLA DE COOPERACIÓN INTERNACIONAL PARA EL DESARROLLO
AECID (2015). La Agenda 2030. El Reto de los Objetivos de Desarrollo Sostenible. AECID, Madrid.

BAUTISTA R (2010). Hacia una constitución del sentido significativo del «Vivir Bien». Rincón Ediciones, La Paz.

BRUNDTLAND HG (dir.) (1987). Our Common Future. Naciones Unidas, Nueva York.

CUBILLO-GUEVARA AP, HIDALGO-CAPITÁN AL, GARCÍA-ÁLVAREZ S (2016). El buen vivir como alternativa al desarrollo para América Latina. Revista Iberoamericana de Estudios del Desarrollo.

GUDYNAS E (2011). Buen vivir. Germinando alternativas al desarrollo. América Latina en Movimiento.

Carson Rachel, (1962) Silent Spring

Jeffrey Sachs, Ban Ki Moon (2015), La era del desarrollo sostenible.

MIT (*Massachusetts Institute of Technology* (1972), *the limits to growth*)

Asamblea General de las Naciones Unidas (en su resolución 41/128, de 4 de diciembre de 1986) Derecho al desarrollo.

VILCHES, A., GIL PÉREZ, D., TOSCANO, J.C. y MACÍAS, O. (2009). «Educación para la sostenibilidad» OEI. <<http://www.oei.es/decada/accion004.htm>>

José Antonio Sanahuja (2015) De los objetivos del milenio al desarrollo sostenible y las metas globales post-2015

W.V. Reid, H.A. Mooney, A. Cropper, D. Capistrano, S.R. Carpenter, K. Chopra, P. Dasgupta, T. Dietz, A.K. Duraiappah, R. Hassan, R. Kaspersen, R. Leemans, R.M. May, A.J. McMichael, P. Pingali, C. Samper, R. Scholes, R.T. Watson, A.H. Zakri, Z (2005) Ecosystems and human well-being - Synthesis: A Report of the Millennium Ecosystem Assessment

