



2023-1-ES01-KA210-ADU-000151197

VADEMECUM SOSTENIBLE



Co-funded by
the European Union

Financiado por la Unión Europea. No obstante, los puntos de vista y opiniones expresados son exclusivamente los del autor o autores y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea ni los de la Agencia Ejecutiva en el Ámbito Educativo y Cultural Europeo (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA pueden ser consideradas responsables de las mismas.

ÍNDICE

ACERCA DE ESTE VADEMECUM

CAPÍTULO-1. INTRODUCCIÓN A LA ALFABETIZACIÓN MEDIÁTICA E INFORMACIONAL RELACIONADA CON LOS VIAJES SOSTENIBLES

- 1.1. SEÑALANDO EL PROBLEMA
- 1.2. ALFABETIZACIÓN MEDIÁTICA E INFORMACIONAL EN VIAJES SOSTENIBLES
 - 1.2.1. COMPRENDER LOS ODS
 - 1.2.2. COMPRENDER LA HUELLA DE CARBONO
 - 1.2.3. METODOLOGÍA Y ÉTICA DEL FACT-CHECKING
 - 1.2.4. EXPLORACIÓN DE LOS RETOS PARA LA COMPRENSIÓN DE LOS HECHOS
 - 1.2.5. COMPRENDER LAS FUENTES Y EL CONTENIDO VISUAL
 - 1.2.6. ¿POR QUÉ ES IMPORTANTE VERIFICAR LAS FUENTES Y EL CONTENIDO VISUAL?

CAPÍTULO 2. ANTES DEL VIAJE

- 2.1. TRANSPORTE
- 2.2. EMBALAJE
- 2.3. EN EL LUGAR DE DESTINO

CAPÍTULO 3. DURANTE EL VIAJE

- 3.1. TRANSPORTE
- 3.2. EMBALAJE
- 3.3 EN EL LUGAR DE DESTINO

CAPÍTULO 4. DESPUÉS DEL VIAJE

- 4.1. TRANSPORTE
- 4.2. REEMBALAJE
- 4.3. EN EL LUGAR DE DESTINO

CAPÍTULO 5. BUENAS PRÁCTICAS PROPORCIONADAS POR EL PROGRAMA ERASMUS

- 5.1. MEDIO AMBIENTE Y LUCHA CONTRA EL CAMBIO CLIMÁTICO COMO PRIORIDAD DEL PROGRAMA ERASMUS +
- 5.2. PROYECTOS ERASMUS+ QUE FOMENTEN LA SOSTENIBILIDAD EN LA EDUCACIÓN Y LA MOVILIDAD PARA APRENDER
 - 5.2.1. LEAF - LEARNING ECOLOGIC ATTITUDE FUNDAMENTALS
 - 5.2.2. WE: REAL-WORLD EDUCATION TO FOSTER ENVIRONMENTAL AWARENESS
 - 5.2.3. BUILDING A EUROPEAN ZERO WASTE ACADEMY
 - 5.2.4. C-EN - CIRCULAR ENTREPRENEURSHIP FOR UNEMPLOYED WOMEN
 - 5.2.5. GREEN ERASMUS
 - 5.2.6. GOING BACK TO GREEN FUTURE

OBSERVACIONES FINALES

VADEMECUM SOSTENIBLE REFERENCIAS

ANEXOS

VADEMECUM SOSTENIBLE LISTA DE CONTROL PARA VIAJEROS INDIVIDUALES

- PARTE 1: EVALUACIÓN DE LAS OPCIONES DE TRANSPORTE
- PARTE 2: EVALUACIÓN DE LAS PRÁCTICAS DE EMBALAJE Y REEMBALAJE
- PARTE 3: EVALUACIÓN DE LA UBICACIÓN DE DESTINO

ACERCA DE ESTE VADEMECUM



Bienvenido a Vademecum Sostenible, tu guía esencial para viajar de forma sostenible.

En un momento en que la conciencia medioambiental es primordial, el Vademecum Sostenible ofrece un completo conjunto de herramientas para adultos, estudiantes y personas que se desplazan diariamente al trabajo, que les permite realizar viajes no sólo cómodos, sino también respetuosos con el medio ambiente.

Tanto si eres un viajero experimentado como si simplemente te desplazas al trabajo o a la escuela, este documento te servirá de brújula para adoptar prácticas de viaje más ecológicas. Incorporar los sencillos pero eficaces consejos que se describen en Vademecum Sostenible reducirá tu huella de carbono y contribuirá a un planeta más sano para las generaciones futuras.

En esencia, Vademecum Sostenible pretende educar a las personas sobre la importancia de los viajes sostenibles desde una perspectiva medioambiental y ética. Adoptando las estrategias recomendadas, te convertirás en un viajero más consciente, un mejor planificador, un observador más agudo de tu entorno y un participante proactivo en el movimiento global hacia el cuidado del medio ambiente y la responsabilidad social.

Y lo que es más, el Vademecum Sostenible no es sólo para viajeros individuales: es un valioso recurso para las instituciones de educación de adultos que deseen enseñar a sus alumnos los principios de los viajes sostenibles. Gracias a su formato fácil de usar y a sus ideas prácticas, los educadores pueden educar y motivar eficazmente a los alumnos para que adopten prácticas de viaje más ecológicas y fomenten una cultura de concienciación y responsabilidad medioambiental en sus comunidades.

Así que, tanto si te desplazas diariamente como si estás planeando tu próxima aventura, deja que Vademecum Sostenible sea tu compañero de confianza en el camino hacia un futuro más sostenible. Demos un paso cada vez hacia un planeta más verde y limpio.

CÁPITULO 1

INTRODUCCIÓN A LA ALFABETIZACIÓN MEDIÁTICA E INFORMACIONAL RELACIONADA CON LOS VIAJES SOSTENIBLES



1.1. SEÑALANDO EL PROBLEMA

Es triste que la sostenibilidad se haya convertido en un tema controvertido, como tantas otras cosas hoy en día. Esto se debe principalmente a la preocupante propagación de noticias falsas y escepticismo irracional, que socavan los esfuerzos honestos que tanto se necesitan para ayudar a hacer frente a los efectos adversos del calentamiento global. Por desgracia, algunas personas con intereses financieros y algunos teóricos de la conspiración están intentando complicar las cosas más de lo necesario. Intentan hacernos dudar de la existencia de la crisis climática y de nuestra capacidad para combatirla. Es una batalla por la verdad, los hechos y la supervivencia de nuestra generación y de las futuras. Y se está librando principalmente en el campo de los medios de comunicación y la información.

Es triste ver que la gente se deja llevar por miedos y emociones irracionales y que ganan los que niegan el cambio climático y promueven el consumo ilimitado. Pero ¡podemos cambiar esto! Podemos contraatacar con racionalidad, sano escepticismo y acción para luchar contra el cambio climático.

CÁPITULO 1

INTRODUCCIÓN A LA ALFABETIZACIÓN MEDIÁTICA E INFORMACIONAL RELACIONADA CON LOS VIAJES SOSTENIBLES

Todos podemos marcar la diferencia siendo consumidores informados y responsables de noticias e información. No siempre es fácil entender las cuestiones relacionadas con el calentamiento global y la sostenibilidad, pero podemos confiar en los científicos, los ecologistas y otros expertos para que nos guíen a través del laberinto de la desinformación, los conceptos erróneos y los errores honestos hacia actitudes y acciones eficaces para preservar el medio ambiente.

Todo empieza con la actitud correcta. Para separar las noticias falsas y la manipulación de la información objetiva, hay que adoptar una actitud honesta y escéptica. A menudo se presenta el escepticismo como algo malo e improductivo, y puede serlo si es deshonesto e irracional, como suele ocurrir con los negacionistas o «escépticos» del cambio climático. Sin embargo, el escepticismo racional y honesto trata de encontrar la verdad y los hechos, independientemente de nuestros prejuicios y motivos egoístas.

Ser escéptico significa examinar las afirmaciones y la información que se nos presenta en un intento honesto de determinar la verdad. Significa utilizar el pensamiento crítico para hacer preguntas que nos ayuden a determinar si una fuente de información es fiable o está intentando manipularnos. Preguntar: «¿Quién lo dice? (¿Es un experto? ¿Sabe de lo que habla?)», «¿Cuáles son sus fuentes? (¿Lo que dice es un hecho o una opinión?)», «¿Cuáles son sus motivos? (¿Cuál es su objetivo? (¿Intentan ayudarme o manipularme?)», «¿A quién representan? (¿Presentan sus creencias o las de otra persona?)» nos ayudarán, en la mayoría de los casos, a separar las fuentes de información fiables de las que no lo son.

Identificando medios de comunicación y fuentes de información fiables, podemos empezar a ampliar nuestros conocimientos sobre medio ambiente y sostenibilidad. Hay que empezar por comprender el vocabulario y los conceptos clave. Sólo sabiendo qué es la huella de carbono o reconociendo el lavado verde podemos actuar de forma sostenible, y aquí es donde nuestra alfabetización mediática e informativa es clave.

Otro aspecto importante del consumo de medios es la capacidad de resistencia frente a quienes intentan convencernos constantemente de que el cambio climático es inevitable y de que no podemos ni debemos hacer nada al respecto. La resiliencia viene de ser un consumidor de información crítico, honesto pero también consciente. Es importante no caer en la trampa de comprobar constantemente la información, ya que esto puede conducir a la «catastrofización» y al «catastrofismo», es decir, a buscar escenarios negativos y esperar que se hagan realidad.

Para convertirnos en consumidores de información conscientes y equilibrados, debemos comprender que la protección del medio ambiente, aunque importante, no es nuestra única responsabilidad y no debe consumirnos. Nuestro objetivo debe ser contribuir al esfuerzo medioambiental colectivo.

La alfabetización mediática e informacional requiere un individuo que sea en parte científico, en parte periodista y en parte ciudadano responsable. Podemos convertirnos en ese individuo utilizando las herramientas que tenemos a nuestra disposición: capacidad de pensamiento crítico, sentido de la responsabilidad medioambiental y muchos expertos reales que pueden proporcionarnos información de calidad.

CAPÍTULO 1

INTRODUCCIÓN A LA ALFABETIZACIÓN MEDIÁTICA E INFORMACIONAL RELACIONADA CON LOS VIAJES SOSTENIBLES

1.2. ALFABETIZACIÓN MEDIÁTICA E INFORMACIONAL EN VIAJES SOSTENIBLES

1.2.1. COMPRENDIENDO LOS ODS

En primer lugar, es esencial destacar cómo las Naciones Unidas tomaron la iniciativa en la elaboración de los 17 Objetivos de Desarrollo Sostenible. Así, en la web de Naciones Unidas, podemos encontrar un poco de historia de estos objetivos.

Todos los estados miembros de la ONU adoptaron la Agenda 2030 para el Desarrollo Sostenible en 2015, estableciendo un plan típico para promover la paz y la prosperidad mundial. Sus 17 Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) llaman a la acción a todos los países, destacando la necesidad de luchar contra la pobreza, mejorar la salud y la educación, reducir la desigualdad, promover el crecimiento económico y hacer frente al cambio climático.

Esta iniciativa se basa en compromisos anteriores como la Agenda 21 en 1992 y los Objetivos de Desarrollo del Milenio en 2000. La adopción de la Agenda 2030 en 2015 supuso un hito, acompañado de importantes acuerdos como el Marco de Sendai y el Acuerdo de París. La División de la ONU para los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) apoya la implementación de los ODS, promueve la participación de todas las partes interesadas y evalúa los avances a través del Foro Político de Alto Nivel sobre Desarrollo Sostenible.

Siguiendo esta línea de desarrollo, destacaremos estos 17 Objetivos de Desarrollo Sostenible:



United Nations. (n.d.). *Sustainable Development* | Naciones Unidas
<https://www.un.org/es/teach/SDGs>

CAPÍTULO 1

INTRODUCCIÓN A LA ALFABETIZACIÓN MEDIÁTICA E INFORMACIONAL RELACIONADA CON LOS VIAJES SOSTENIBLES

1.2. ALFABETIZACIÓN MEDIÁTICA E INFORMACIONAL EN VIAJES SOSTENIBLES

1.2.3. COMPRENDIENDO LA HUELLA DE CARBONO

Para ayudarnos a entender la huella de carbono, recurriremos a Greenpeace para explicar en qué consiste.

Greenpeace afirma que el dióxido de carbono (CO₂) es el gas de efecto invernadero más impactante debido a su presencia de larga duración en la atmósfera y los océanos. Además, el CO₂ es responsable del 80% del aumento del forzamiento radiativo de 1990 a 2019, causado principalmente por las actividades humanas. La concentración de CO₂ en 2018 fue un 147% mayor que en la era preindustrial.

Es esencial entender que la huella de carbono mide las emisiones masivas de gases de efecto invernadero en CO₂ equivalente, lo que es esencial para comprender y abordar el calentamiento global. Como ejemplo de cómo reducir las emisiones, se están impulsando medidas a nivel internacional, como el Acuerdo de París, en vigor desde 2016 y desarrollado en el seno de la Convención Marco de las Naciones Unidas sobre el Cambio Climático (CMNUCC).

A nivel individual, conocer la propia huella de carbono permite tomar medidas para reducir las emisiones, contribuyendo a un futuro sostenible y poniendo de manifiesto la importancia de la concienciación medioambiental.

Otro aspecto importante que destaca Greenpeace sobre la huella de carbono es la importancia de no confundir los términos «huella de carbono» y «huella ambiental». En este caso, la huella ambiental trata de evaluar el coste ambiental de un elemento a lo largo de su ciclo de vida, lo que permite a las organizaciones adoptar medidas de mitigación y reducción. A pesar de las similitudes, la huella de carbono se centra en cuantificar las emisiones de gases de efecto invernadero relacionadas con el cambio climático. En cambio, la huella ambiental ofrece una visión más completa del impacto global de un producto u organización en su entorno.

1.2.4. METODOLOGÍA Y ÉTICA DEL FACT-CHECKING

Para continuar, estableceremos una relación entre las fake news y la innovación en sostenibilidad.

En primer lugar, la definición de fake news no está clara debido a factores como la naturaleza difusa del fenómeno, su equiparación con otras formas de contenido falso y engañoso, y su intercambiabilidad con la desinformación. Esta ambigüedad se ve exacerbada en la investigación sobre sostenibilidad, complicada aún más por la diversidad de definiciones existentes.

Seguiremos centrándonos en la verdadera definición de fake news, que se refiere a diversas narrativas o informaciones falsas, en su mayoría compartidas en línea, con la intención de engañar, llamar la atención o atraer lectores con fines financieros, políticos o de otro tipo. Sin embargo, existen algunas excepciones, como la desinformación, que no pretende engañar a la audiencia, y la manipulación deliberada con intención maliciosa, denominada desinformación.

CAPÍTULO 1

INTRODUCCIÓN A LA ALFABETIZACIÓN MEDIÁTICA E INFORMACIONAL RELACIONADA CON LOS VIAJES SOSTENIBLES

1.2. ALFABETIZACIÓN MEDIÁTICA E INFORMACIONAL EN VIAJES SOSTENIBLES

Siguiendo la relación entre ambos términos, vemos que en el contexto de la investigación sobre sostenibilidad hay ejemplos en los que se aborda la desacreditación de las iniciativas sobre cambio climático, pero se utiliza terminología asociada al escepticismo y la deslegitimación en lugar de términos explícitos como desinformación.

Una iniciativa para combatir las noticias falsas puede encontrarse en la comprobación de hechos, que la Comisión Europea considera esencial para mejorar la alfabetización mediática. Estas medidas no sólo pretenden refutar las noticias falsas, sino también educar a usuarios y periodistas sobre cómo identificar la información veraz.

Además, la transparencia en el proceso de verificación, promovida por organismos como la International Fact-checking Network (IFCN), aumenta la utilidad y fiabilidad de los servicios ofrecidos por los fact-checkers. Tampoco hay que olvidar la crucial actividad comunicativa de los fact-checkers, cuyo éxito puede contribuir significativamente a frenar la difusión de bulos y fake news, fomentando así la transparencia en el entorno informativo.

1.2.5. EXPLORANDO LOS DESAFÍOS A LA COMPRENSIÓN DE LOS HECHOS

Al hablar de los retos a los que se enfrentan quienes quieren hacer sus viajes más sostenibles, uno de los más importantes, como ya se ha explicado, es la accesibilidad a fuentes fiables que faciliten la comprensión de conceptos relacionados con la sostenibilidad, algunos de los cuales pueden ser complejos o controvertidos. Comunicar cuestiones científicas y medioambientales suele ser complicado, lo que pone de relieve la necesidad de un tratamiento preciso y cuidadoso para contrarrestar la desinformación.

Además, el campo de la sostenibilidad se enfrenta a un dilema entre los intereses económicos y la protección del medio ambiente. El público carece a menudo de herramientas para distinguir entre la comunicación engañosa y la veraz, especialmente en la publicidad, los productos de consumo y los medios de comunicación.

Otro reto crítico para la sostenibilidad es el «lavado verde», que consiste en proporcionar información engañosa o incompleta sobre la política medioambiental de una empresa o los beneficios medioambientales de un producto o servicio, contribuyendo así a crear noticias medioambientales falsas. Combatir esta práctica exige un esfuerzo conjunto de medios de comunicación y empresas para contextualizar la información, sobre todo en cuestiones climáticas.

CAPÍTULO 1

INTRODUCCIÓN A LA ALFABETIZACIÓN MEDIÁTICA E INFORMACIONAL RELACIONADA CON LOS VIAJES SOSTENIBLES

1.2. ALFABETIZACIÓN MEDIÁTICA E INFORMACIONAL EN VIAJES SOSTENIBLES

1.2.6. COMPRENDIENDO LAS FUENTES Y EL CONTENIDO VISUAL

En primer lugar, existen varias técnicas para registrar la actividad cerebral y los patrones cerebrales al ver contenidos audiovisuales. Una de ellas utiliza la resonancia magnética funcional (fMRI) para estudiar patrones de percepción visual, mostrando cómo la segmentación narrativa en las películas activa regiones cerebrales específicas.

Otra técnica, el análisis de correlación entre sujetos (ISC) con fMRI, muestra similitudes en las respuestas cerebrales de los espectadores, lo que demuestra que el contenido de las películas puede influir colectivamente en las respuestas cerebrales. La electroencefalografía (EEG) también aborda la percepción, mostrando cómo los cortes y los eventos visuales afectan a las respuestas eléctricas del cerebro. El tiempo de parpadeo, medido mediante electrooculografía (EOG), está relacionado con el interés del espectador por la narración.

Otro aspecto a tener en cuenta es que percibimos la realidad basándonos en constantes predicciones sensoriales. Aunque la realidad puede tener interrupciones, las películas interrumpen constantemente la continuidad con cortes. El aumento del tiempo de pantalla ha dado lugar a estudios sobre cómo afecta el visionado en pantalla a la tasa de parpadeo y su relación con la atención. Aunque en la pantalla distinguimos entre realidad y ficción, poco se sabe sobre las diferencias en la percepción del contenido narrativo en una presentación en vivo frente a otra en pantalla.

Por último, cabe señalar qué elementos relacionados con el contenido y estilísticos de los audiovisuales influyen en la percepción del espectador. Los cortes, como acontecimientos estilísticos, influyen en la percepción visual y en la frecuencia de parpadeo. Aunque los cortes interrumpen la continuidad, las narraciones fílmicas siguen siendo comprensibles para el espectador. La «ceguera del montaje» sugiere que los cambios de montaje pasan desapercibidos. Las acciones dirigidas en la narración gestionan la atención del espectador, mientras que los vídeos sin historia no sincronizan la frecuencia de parpadeo.

1.2.7. ¿POR QUÉ ES IMPORTANTE VERIFICAR LA FUENTE Y EL CONTENIDO VISUAL??

Como ya se ha mencionado, una de las técnicas de marketing más utilizadas por las empresas hoy en día es el «lavado verde». Basada en engañar al consumidor sobre un servicio, esta práctica pretende hacer creer que la empresa está comprometida con el desarrollo sostenible.

La importancia de verificar toda la información que llega al público sobre viajes sostenibles está relacionada, por ejemplo, con una comunicación eficaz que permita concienciar a los clientes de los beneficios asociados a la sostenibilidad, como la salud física, mental y emocional. También implica evitar las burbujas de información en las redes sociales y utilizar verificadores de información en caso de duda

CAPÍTULO 1

INTRODUCCIÓN A LA ALFABETIZACIÓN MEDIÁTICA E INFORMACIONAL RELACIONADA CON LOS VIAJES SOSTENIBLES

1.2. ALFABETIZACIÓN MEDIÁTICA E INFORMACIONAL EN VIAJES SOSTENIBLES

1.2.7. ¿POR QUÉ ES IMPORTANTE VERIFICAR LA FUENTE Y EL CONTENIDO VISUAL??

La identificación de estas prácticas empieza por prestar especial atención a términos como «ecológico», «verde», «respetuoso con el medio ambiente» o «sostenible», que pueden utilizarse de forma ambigua o poco clara. A continuación, hay que analizar las etiquetas, anuncios, declaraciones y comunicados de prensa, así como las afirmaciones imprecisas, exageradas o carentes de suficiente fundamento.

Uno de los principales problemas del desarrollo sostenible se contrarresta verificando la información y detectando las noticias falsas. Centrarse en el negacionismo subraya la importancia de abordar este fenómeno desde una perspectiva informada y basada en la verdad.

CAPÍTULO 2

ANTES DEL VIAJE



2.1 TRANSPORTE

Todos sabemos que todo viaje empieza y termina con el uso de algún medio de transporte para llevarnos a nuestro destino y volver. No importa lo lejos que vayamos; el transporte influye significativamente en la huella de carbono de nuestro viaje. Es muy difícil evitar los efectos negativos del transporte, ¿verdad? Pero no te preocupes: hay muchas formas de minimizarlos eligiendo la opción más ecológica que tengamos a nuestro alcance. Sin embargo, no siempre es obvio qué es eso; muchos factores pueden confundirnos e incluso inducirnos a elegir la forma de viajar más perjudicial para el medio ambiente. La buena noticia es que podemos aplicar algunas estrategias de probada eficacia para determinar la opción de transporte más ecológica para nuestro viaje.

Infórmate sobre el impacto del transporte en el medio ambiente:

La pirámide de la movilidad es un buen punto de partida para elegir la forma más ecológica de desplazarse. Como regla general, evitar volar y conducir coches de gasolina es siempre una buena idea. El transporte público, como el autobús o el tren, es una buena opción. Y para distancias cortas, la bicicleta y los desplazamientos a pie son siempre una opción fantástica.

CAPÍTULO 2

ANTES DEL VIAJE

2.1 TRANSPORTE

Aspectos a tener en cuenta

- ▶ Aunque seguir la pirámide de la movilidad es un buen comienzo, tenga en cuenta que cada viaje es diferente y que hay muchos factores que determinan qué modo de transporte es el mejor para su viaje. Esto significa que siempre debes tener en cuenta factores como la distancia del viaje, el número de pasajeros, la fuente de energía utilizada para alimentar tu medio de transporte y otros.

Adapta tu elección de transporte a la distancia de su viaje

Es muy importante pensar en lo lejos que vas a ir cuando elijas cómo llegar. Por ejemplo, volar y conducir un coche de gasolina es más respetuoso con el medio ambiente cuanto más lejos vayas, ¡e incluso puede ser una gran opción! En cambio, cuanto menor es la distancia, más perjudiciales son estas opciones. Todos sabemos que viajar menos es mejor para el medio ambiente, así que es importante elegir el modo de transporte adecuado para tu viaje.

Aunque no existe una clasificación universal, a efectos de planificación podemos dividir las distancias de viaje en 3 categorías:

- 300 km o menos o desplazamientos de corta distancia (las distancias de hasta 10 km se consideran micromovilidad)
- 999 – 301 km o desplazamientos de media distancia
- 1000 km o más o viajes de larga distancia

Aspectos a tener en cuenta

- ▶ Para viajes cortos, siempre es una buena idea evitar el coche y utilizar el transporte público, la bicicleta o incluso caminar para distancias cortas. Conducir no es una buena idea, sobre todo si vas solo.
- ▶ Seguimos considerando el avión como la peor opción y el transporte público como la mejor para viajes de media distancia. Conducir es una buena opción, sobre todo con el coche lleno o con un coche híbrido o eléctrico.
- ▶ En cuanto a los viajes de larga distancia, la cosa cambia. Las diferencias entre los distintos modos de transporte son menos notables. A veces, volar puede ser una buena opción medioambiental, ¡incluso un poco más ecológica que un autobús o un coche!
- ▶ Saber qué es lo mejor para los viajes de media y larga distancia es un poco más complicado, ¡pero lo conseguiremos! Utilizar una calculadora de emisiones de carbono para averiguar qué opción de transporte es la mejor para distancias más largas es siempre una gran idea.

Calcula las emisiones de varias opciones de transporte para encontrar la más ecológica

Estamos aquí para ayudarte a encontrar la forma más ecológica de ir de A a B. Para ello, utiliza una calculadora de la huella de carbono. La calculadora es realmente útil para hacerse una idea de la huella de carbono que generará el medio de transporte que elijas.

Te recomendamos la calculadora Erasmus Goes Green, que ofrece muchos parámetros diferentes.

CAPÍTULO 2

ANTES DEL VIAJE

2.1 TRANSPORTE

Creemos que la calculadora te resultará útil. Te dará una idea mucho más clara de tus emisiones de transporte y te ayudará a decidir tu modo de transporte, especialmente para viajes de media y larga distancia, en los que los resultados pueden diferir de lo que esperarías.

Lo mejor de esta calculadora es que incluso tiene una opción para calcular tu huella de carbono secundaria, que es la huella que creas al elegir tu ropa, la cantidad de comida que compras, etc. Hay muchas más calculadoras similares disponibles en Internet, y puedes elegir cualquiera que te ayude a decidir el modo de transporte óptimo.

Aspectos a tener en cuenta

- ▶ Hay otros factores que también pueden influir en tu huella de carbono. El número de pasajeros que te acompañan, la cantidad de equipaje que llevas y la antigüedad y el modelo del vehículo en el que viajas pueden influir. Siempre es buena idea reducir al mínimo el número de pasajeros y la cantidad de equipaje para provocar menos emisiones.
- ▶ Cuando se viaja en coche, más pasajeros equivalen a menos emisiones por persona, por lo que compartir coche es una buena opción. Si puedes, elige empresas de viajes que utilicen vehículos más nuevos y eficientes en el consumo de combustible.

Piensa en otros pros y contras de las distintas formas de desplazarse

A todos nos ha pasado. Investigas sobre los distintos medios de transporte y obtienes resultados contradictorios. A veces, los resultados no son tan claros como te gustaría, o te sugieren una opción de transporte que no es tu primera opción. Puede que sea más lenta o incluso más cara que otra opción menos respetuosa con el medio ambiente.

En este caso, piensa en otros pros y contras de tus opciones. Por ejemplo, sabes que ir en tren es más ecológico que ir en coche o en avión, pero te llevará un poco más de tiempo y te costará un poco más. Para decidirte por la opción más ecológica, recuerda todas las cosas buenas que tiene viajar en tren, como por ejemplo:

- es una de las formas más seguras de viajar
- no produce estrés
- disfrutar del paisaje
- conocer a otros viajeros
- se puede trabajar durante el viaje

Aspectos a tener en cuenta

- ▶ Piensa en hacer un viaje de dos kilómetros al supermercado. En lugar de coger el coche, como hacemos la mayoría, ¿por qué no ir andando o en bicicleta? Hay muchas razones para ir al supermercado andando o en bicicleta. Es muy bueno para ti, disfrutas del aire libre, ahorras dinero en gasolina y proteges el medio ambiente.

CAPÍTULO 2

ANTES DEL VIAJE

2.1 TRANSPORTE

Utiliza estrategias sencillas para que tus viajes sean aún más ecológicos

Siempre hay algunas cosas que puedes hacer para que tu viaje sea lo más respetuoso posible con el planeta:

Volar

Siempre hay algunas cosas que puedes hacer para que tu viaje sea lo más respetuoso posible con el planeta:

- Elige vuelos directos (el despegue es lo que más combustible consume durante el vuelo).
- Vuela en clase turista.
- Elige aerolíneas económicas.
- Vuele distancias más largas (volar es menos perjudicial para el medio ambiente cuanto más lejos se vaya).
- Elige aviones nuevos.
- Lleva poco equipaje, utiliza objetos reutilizables y come alimentos vegetales.

Conducir

Si has decidido ir en coche, aquí tienes algunos consejos que te ayudarán.

- Compartir coche es una forma estupenda de ahorrar combustible y reducir la huella de carbono.
- Conduce de forma eficiente, evita frenazos y aceleraciones innecesarias y mantén los neumáticos bien inflados para ahorrar energía y dinero.
- Utiliza combustibles sostenibles para ayudar al planeta.
- Quita la baca del coche para reducir la resistencia aerodinámica y ahorrar combustible.

Bus y tren

Si buscas una forma más ecológica de viajar, ¡tenemos algunos consejos para ti!

- Evita imprimir billetes
- Haz la maleta ligera.
- Haga los viajes más largos en trenes-cama.
- Lleve su almuerzo y rellene su botella de agua para evitar los residuos plásticos.
- Elija trenes y autobuses modernos.



¿Tienen las redes sociales algo que decir al respecto?

Los blogs especializados en viajes son una fantástica fuente de información e inspiración para utilizar medios de transporte sostenibles. Los blogueros son viajeros apasionados y experimentados con amplios conocimientos sobre opciones de transporte ecológico. Con su ayuda, seguro que aprendes algo nuevo y aprecias los medios de transporte sostenibles. Incluso puede que descubras nuevas y emocionantes formas de viajar.

CAPÍTULO 2

ANTES DEL VIAJE

2.1 TRANSPORTE

¿Buscas influencers de viajes sostenibles? Echa un vistazo a algunos de ellos para inspirarte.

- ✿ The savvy backpacker. Complete guide to train travel in Europe. Travel blog.
<https://thesavvybackpacker.com/complete-guide-to-train-travel-in-europe/>
- ✿ GreenCitizen. Carpooling 101: Everything you need to know for a sustainable ride. Travel blog.
<https://greencitizen.com/blog/carpooling/>
- ✿ Green travel blog. Travel and lifestyle and green tips.Blog.
<https://green-travel-blog.com/>

Conclusiones

- ✦ A todos nos gusta un poco de aventura, pero cuando se trata de volar y conducir un coche de gasolina, probablemente sea mejor ahorrarlo cuando sea necesario. Los trenes y autobuses son una gran alternativa. Además, cuanto más lejos vayas y más gente te acompañe, menos contaminante será tu viaje.
- ✦ Siempre es buena idea consultar una de esas prácticas calculadoras de la huella de carbono para saber exactamente cuánto CO2 produces. Y si puedes, intenta viajar ligero y evita llevar demasiados pasajeros y equipaje. La diferencia será enorme.
- ✦ También hay muchas formas inteligentes de reducir la huella de carbono, como imprimir los billetes por las dos caras (o mejor no imprimirlos), elegir vuelos directos y compartir el coche.

2.2 EMPAQUETADO

En los últimos años, la protección global del medio ambiente ha ido cobrando cada vez más interés. El envasado sostenible es un concepto relativamente nuevo que ha atraído mucha atención recientemente. De hecho, es crucial cumplir los objetivos de desarrollo sostenible con implicaciones sociales y económicas[1].

Entonces, ¿te estás preparando para viajar ligero? ¡Estupendo! Es una forma maravillosa de hacer tu viaje más agradable. Pero no basta con llevar poco equipaje. También tienes que pensar en lo que necesitas para tu viaje. Antes de empezar a hacer la maleta, tómese un tiempo para pensar en los detalles de su viaje. Piensa en la duración del viaje, lo que vas a hacer, el tiempo que hará en tu destino y las normas culturales o sociales a las que tendrás que atenerte.

Una vez que conozcas estos aspectos, podrás confeccionar tu lista de equipaje para asegurarte de que llevas todo lo que necesitas.

Piensa en lo que necesitas:

Puede ser complicado saber qué meter en la maleta, pero estamos aquí para ayudarte. Es fácil dejarse llevar y meter en la maleta muchas cosas que no necesita. En lugar de eso, céntrese en lo esencial: los artículos que harán que su viaje sea más cómodo, seguro y agradable.

CAPÍTULO 2

ANTES DEL VIAJE

2.2 PACKING

Aspectos a tener en cuenta

- ▶ A todos nos gusta viajar, pero es muy importante ser respetuosos con el planeta. Una forma de ayudar es elegir el equipaje o la mochila adecuados. Optar por opciones ligeras puede influir significativamente en la cantidad de combustible que se utiliza durante el viaje, lo que se traduce en menos emisiones de carbono.
- ▶ Cuando busques equipaje o mochilas, ¿por qué no tener en cuenta opciones fabricadas con plástico reciclado, algodón orgánico, cáñamo, fibras naturales como el yute o el bambú, o poliéster o nailon reciclados? Estos materiales tienen un menor impacto ambiental que los materiales sintéticos tradicionales, ¡lo que es estupendo para el planeta!

Prioriza

Identificar y priorizar lo esencial según su importancia y ventajas puede ser útil. Esto te ayudará a decidir qué empacar y qué dejar atrás.

Aspectos a tener en cuenta

- ▶ A todos nos gusta viajar, pero también queremos aportar nuestro granito de arena al planeta. Una de las mejores formas de hacerlo es utilizar documentos de viaje digitales. Si eliges tarjetas de embarque, itinerarios, mapas y guías electrónicas, puedes marcar una gran diferencia para el medio ambiente. Los documentos digitales son más fáciles de transportar, consultar y actualizar, lo que los convierte en una gran opción para los viajeros modernos que quieren tener un menor impacto en el planeta.
- ▶ Los artículos de aseo, medicamentos y cuidado personal son realmente importantes para la comodidad. Es una buena idea elegir recipientes biodegradables y opciones rellenables. Además, elija envases rellenables pequeños e intente no llevar más de lo necesario. Estos sencillos ajustes ayudarán a reducir los residuos y apoyarán las prácticas de viaje sostenibles.
- ▶ Hidratarse sobre la marcha es muy fácil con una botella de agua reutilizable. Busca una de acero inoxidable o de plástico sin BPA para que tu botella sea resistente y segura. Te alegrará saber que muchos aeropuertos y espacios públicos ofrecen estaciones de recarga de agua, así que puedes decir adiós a las botellas de plástico de un solo uso. Si adoptas esta práctica ecológica, reducirás los residuos y harás que viajar sea una experiencia más ecológica para todos.

Versatilidad

Elegir objetos que sirvan para varias cosas o que puedan utilizarse en distintas situaciones es siempre una buena idea. ¡Así podrás aprovechar al máximo cada objeto y meter menos cosas en la maleta!

Aspectos a tener en cuenta

- ▶ Es importante elegir prendas y accesorios respetuosos con el planeta y que reduzcan los residuos. Busque tejidos ligeros, resistentes a las arrugas y fáciles de empaquetar y transportar. Esto ayuda a reducir la necesidad de equipaje voluminoso y ahorra energía y recursos para lavar y planchar.

CAPÍTULO 2

ANTES DEL VIAJE

2.2 PACKING

- ▶ Todos sabemos lo difícil que puede ser hacer la maleta para un viaje. Un buen consejo es aprovechar al máximo los dispositivos electrónicos multiusos para llevar menos aparatos. ¿Por qué no utilizar el smartphone o la tableta como un práctico todo en uno para la comunicación, la navegación, la fotografía y el entretenimiento?
- ▶ Siempre es una buena idea plantearse si es necesario meter en la maleta todos esos aparatos adicionales, como lectores electrónicos o dispositivos de juego portátiles, para el viaje. Puedes cubrir tus necesidades de otras formas.
- ▶ Es muy importante asegurarse de que cargamos nuestros dispositivos de la forma más eficiente posible desde el punto de vista energético. Esto significa cargarlos sólo cuando sea necesario y desenchufar los cargadores cuando no los estemos utilizando. Esto ayuda a evitar el consumo de energía en modo de espera, también conocido como energía vampiro. También es una buena idea asegurarse de que utilizamos fuentes de energía renovables cuando cargamos en puntos públicos. Muchas ciudades y aeropuertos disponen ya de puntos de recarga que funcionan con energía solar, ¡un paso fantástico para viajar de forma más ecológica!

Mindfulness

Un pequeño aviso. A la hora de hacer la maleta, es bueno pensar en el impacto que pueden tener tus decisiones. Por ejemplo, ¿necesitas llevar todo lo que piensas? ¿Y cuánto pesará tu equipaje?

Aspectos a tener en cuenta

- ▶ Puede que merezca la pena tener en cuenta el impacto medioambiental de hacer demasiadas maletas y las implicaciones prácticas de llevar un equipaje pesado. No sólo estarás más cómodo si haces una maleta ligera, sino que además estarás aportando tu granito de arena a las prácticas de viaje sostenibles.



¿Tienen las redes sociales algo que decir al respecto?

¿Has pensado alguna vez en seguir a blogueros de viajes sostenibles? Es una forma estupenda de aprender, participar y contribuir al creciente movimiento hacia un turismo responsable y respetuoso con el medio ambiente. Es una forma estupenda de que las personas se conviertan en viajeros más conscientes. Aprenderás muchos consejos prácticos y estrategias para reducir tu huella de carbono, minimizar los residuos, apoyar a las comunidades locales y respetar el patrimonio cultural mientras viajas. Pueden compartir consejos y trucos útiles, como listas de equipaje, recomendaciones de productos ecológicos y formas de compensar las emisiones del viaje.

¿Buscas influencers de viajes sostenibles? Echa un vistazo a algunos de ellos para inspirarte.

✱ Ben & Ciara. Eco travel. Plant-based living. Instagram.
Instagram Handle [@goinggreenmedia](#)

✱ [Christine Williams](#). Sustainable travel & lifestyle. Instagram.
Instagram Handle [@dontforget2move](#)

✱ [Bret Love & Mary Gabbett](#). Ecotourism, wildlife conservation & cultural preservation. Instagram.
Instagram Handle [@green_global_travel](#)

CAPÍTULO 2

ANTES DEL VIAJE

2.2 PACKING

Conclusiones

- ✦ Un equipaje más ligero no sólo significa más flexibilidad en el transporte, sino que también ahorra CO₂.
- ✦ El equipaje pesado consume más combustible.
- ✦ Llevar sólo lo necesario ahorra combustible y energía, ya sea en coche, tren, avión o barco.
- ✦ Llevar poco equipaje no significa renunciar a lo esencial. Se trata de sustituir los artículos desechables por alternativas sostenibles.

2.3 EN EL LUGAR DE DESTINO

Es estupendo ver que cada vez más gente es consciente de la importancia de proteger el medio ambiente. Es estupendo ver que la gente es más consciente de sus acciones y del impacto de las mismas. Esto significa que están tomando decisiones más conscientes en su vida cotidiana, ¡lo cual es fantástico! Incluso de viaje podemos tomar decisiones sostenibles. Desde elegir un hotel ecológico hasta compartir nuestros recursos, todos podemos poner de nuestra parte para tener un impacto positivo.

Planifica con antelación

Cuando estás fuera de casa, puede resultar complicado encontrar un lugar donde alojarse, un sitio donde comer y cosas que hacer. Es fácil dejarse llevar y permitirse lujos y extravagancias, pero es importante pensar con lógica y elegir opciones que se adapten a tus ideas medioambientales.

Aspectos a tener en cuenta

- ▶ Todos queremos aportar nuestro granito de arena al medio ambiente, ¿verdad? ¿Por qué no elegir un alojamiento respetuoso con el medio ambiente? También es una buena idea comprobar que tienen certificados de sostenibilidad. Hay muchas páginas web de reservas de alojamiento en las que puedes filtrar por la posesión de certificados de sostenibilidad reconocidos.
- ▶ Siempre es una buena idea buscar alojamientos pequeños o privados que no requieran mucha electricidad o agua.

Infórmate

Siempre es una buena idea investigar un poco antes de viajar, para asegurarte de que conoces las distintas políticas medioambientales del país que vas a visitar. También es una buena idea informarse sobre las opciones de reciclaje del país, así como sobre otras formas de ayudar al medio ambiente.

CAPÍTULO 2

ANTES DEL VIAJE

2.3 EN EL LUGAR DE DESTINO

Aspectos a tener en cuenta

- ▶ ¡Buenas noticias! En la mayoría de los países de la UE encontrarás contenedores de basura para reciclar en muchos lugares, como aeropuertos y calles. Están ahí para ayudarle a deshacerse correctamente de sus residuos.
- ▶ ¡Es estupendo que muchos gobiernos fomenten el reciclaje! Ofrecen recompensas como máquinas de reciclaje de plástico que dan dinero.

Decide qué quieres hacer:

Hay tantas cosas interesantes que hacer cuando se está en una ciudad nueva. Para aprovechar al máximo tu tiempo y tu dinero, es una buena idea tener un plan de lo que quieres hacer y cómo puedes conseguirlo.

Aspectos a tener en cuenta

- ▶ Haz una lista de los lugares que quieres visitar y cómo llegar. Piense con lógica y haga un plan con los sitios cercanos a los que pueda llegar utilizando el mínimo número de medios de transporte.
- ▶ Comprueba si hay descuentos para visitar varias atracciones turísticas o realizar varias acciones, esto te ahorrará tiempo y dinero.

Apuesta por lo local:

Aproveche al máximo su viaje descubriendo todas las maravillas que le ofrece su destino. Antes de partir, averigua qué alimentos y productos locales están disponibles y prueba algunos para contribuir a apoyar la economía local.

Aspectos a tener en cuenta

- ▶ ¿Por qué no busca algunos restaurantes locales encantadores, como tabernas, o incluso podría probar comida callejera? Estos lugares pueden incluirse en su plan de actividades, ¡haciendo su viaje mucho más divertido y eficaz!
- ▶ Nos encantaría que se informara sobre el tipo de agricultura y artesanía local que puede probar durante su visita. No sólo probarás cosas nuevas, sino que también ayudarás a la economía local y a sus productores.



¿Tienen las redes sociales algo que decir al respecto?

Planificar un viaje puede ser estresante, sobre todo cuando se trata de ser sostenible. Por eso hemos reunido algunos de los mejores consejos de personas influyentes en las redes sociales y cuentas de difusión para que tu viaje sea lo más ecológico posible. Tanto si viajas por trabajo como por placer, estos consejos te ayudarán a viajar de forma más sostenible.

CAPÍTULO 2

ANTES DEL VIAJE

2.3 EN EL LUGAR DE DESTINO

¿Buscas influencers de viajes sostenibles? Echa un vistazo a algunos de ellos para inspirarte.

- ✿ Transforma. 6 tips for sustainable travel. Instagram.
Instagram Handle : @transformaglob
Threds @<https://www.threads.net/@transformaglob>
- ✿ Business travel tips to travel and consume more sustainably, find hotels, restaurants, shops and more. Instagram.
Instagram link <https://www.instagram.com/biospheresustainable/>

Conclusiones

- ✦ Todos podemos beneficiar al planeta eligiendo alojamientos ecológicos con certificaciones de sostenibilidad y pequeños alojamientos privados. Esto ayuda a reducir el consumo de electricidad y agua, ¡lo cual es estupendo para el medio ambiente!
- ✦ ¡Investigar un poco antes de viajar siempre es una buena idea! Comprobar las políticas medioambientales y las opciones de reciclaje del destino es una forma estupenda de asegurarse de que está eliminando correctamente sus residuos y adoptando medidas respetuosas con el medio ambiente.
- ✦ Una planificación eficiente de las actividades minimiza el uso del transporte, permite visitar lugares cercanos de forma secuencial y facilita el ahorro de tiempo y dinero.

CAPÍTULO 3

DURANTE EL VIAJE



3.1 TRANSPORTE

Una vez que llegue a su destino, sus necesidades y circunstancias de transporte cambiarán, como es natural. La buena noticia es que las distancias que recorrerás serán probablemente mucho más cortas, de unos 10 km, que es lo que llamamos micromovilidad. Es muy importante mantener una actitud positiva hacia los viajes ecológicos, ¡incluso para distancias cortas! Es muy importante recordar que incluso los trayectos cortos pueden tener un impacto significativo en el medio ambiente. Es una pena que muchos de nosotros no pensemos en ello tanto como deberíamos. Asegurémonos de no ser una de esas personas. La buena noticia es que la mayoría de las zonas urbanas tienen muchas opciones estupendas para la micromovilidad. Así que lo único que tienes que hacer es conocerlas y empezar a utilizarlas, ya sea viajando o simplemente explorando tu ciudad natal.

Conozca las opciones de transporte de micromovilidad en su destino

¿Has oído hablar del transporte por micromovilidad? Es una forma estupenda de desplazarse, ¡y es respetuosa con el medio ambiente! Hay muchas opciones diferentes, como bicicletas, e-bikes, e-scooters y caminar. Siempre es una buena idea investigar un poco en Internet antes de ir, y si conoces a algún lugareño, probablemente estará encantado de darte algunos consejos sobre cómo moverte. ¡Feliz exploración!

CAPÍTULO 3

DURANTE EL VIAJE

3.1 TRANSPORTE

Aspectos a tener en cuenta

- ▶ Estamos seguros de que le resultará útil saber que la mayoría de las ciudades tienen sitios web dedicados a encontrar información sobre las opciones de transporte de la zona. Eche un vistazo y encontrará toda la información que necesita, incluidos los precios de los billetes, dónde comprarlos y qué tipo de billete le conviene más. Así ahorrará tiempo, dinero y sorpresas desagradables cuando llegue. Si conoces a alguien que viva en tu destino, pregúntale por las opciones de micromovilidad. Podrán darte los mejores consejos basados en su experiencia.
- ▶ Busca aplicaciones de transporte para tu destino. Son muy fáciles de usar y una gran fuente de información sobre el transporte público de la zona que visitas. Al familiarizarte con una aplicación, aprenderás mucho sobre las opciones de transporte público disponibles, la ubicación de las paradas importantes, los tiempos de viaje, los precios de los billetes y mucho más. ¡Esto le ayudará a planificar mejor sus desplazamientos y le dejará más tiempo para disfrutar del viaje!
- ▶ Siempre es buena idea consultar el parte meteorológico del lugar que vas a visitar. Todos sabemos lo imprevisible que puede ser el tiempo. El mal tiempo o el calor extremo pueden hacer que no puedas utilizar algún tipo de micromovilidad, lo que podría obligarte a cambiar tus planes.

Prioriza caminar

No nos olvidemos de caminar. Es una forma maravillosa de desplazarse y merece una mención especial y mucha atención. Caminar es la forma más ecológica, sana y natural de ir de A a B. ¡Tantos son los beneficios de caminar! Puede ayudar a reducir la presión arterial, el azúcar en sangre y la grasa corporal, así como el estrés, mejorar la calidad del sueño y las funciones cognitivas. Incluso caminar poco es beneficioso. Además, es la forma más barata de desplazarse. Caminar no tiene inconvenientes. Debería ser su primera opción de movilidad siempre y cuando sea posible.

Aspectos a tener en cuenta

- ▶ Caminar todo lo posible es siempre una gran idea. Planifica tus actividades para saber hasta dónde vas a llegar. Utiliza herramientas de navegación como Google Maps para planificar las mejores rutas a pie. Si puedes, reserva alojamiento a poca distancia de los lugares que quieras visitar.
- ▶ Si vas a dar un largo paseo, ponte ropa y calzado cómodos y llévate agua, sobre todo si el día es caluroso.
- ▶ Todos necesitamos a veces un poco de motivación, y caminar es una forma estupenda de conseguirla. Piensa en todas las cosas maravillosas que caminar puede hacer por ti. Utilízalo para explorar y experimentar la ciudad o la zona que estás visitando. Márcate un objetivo, ya sea una distancia determinada o un número de pasos. Y recuerda que no es necesario llegar a los 10.000 pasos diarios para sentir los increíbles beneficios de caminar.

CAPÍTULO 3

DURANTE EL VIAJE

3.1 TRANSPORTE

Considere el transporte de micro-movilidad

Sabemos que caminar no siempre es una opción para todo el mundo, ¡y no pasa nada! El transporte en micromovilidad puede ser una estupenda segunda opción. Muchos lugares ofrecen alquileres de bicicletas asequibles y cómodos, para que puedas explorar tu destino con una sonrisa sin dejar de ser ecológico. Aunque la micromovilidad no es tan natural como caminar, sigue siendo una opción maravillosa, especialmente la bicicleta. No daña el medio ambiente y es una forma estupenda de mantenerse sano. Además, no es caro.

Aspectos a tener en cuenta

- ▶ Al igual que para caminar, planificar y conocer las rutas y distancias que necesitas cubrir es siempre una buena idea. Así podrás elegir la mejor forma de micromovilidad para ti. Ahorrarás tiempo y dinero, y tendrás otras opciones si algo no sale como habías planeado.

Utiliza el transporte público

Aunque las opciones de micromovilidad sean limitadas o inexistentes, en su destino habrá algún tipo de transporte público disponible. El transporte público sigue siendo una buena opción, y sin duda es mejor que conducir un coche. Autobuses, metros, tranvías o incluso trenes locales son formas buenas y fiables de viajar dentro de una ciudad e incluso por la región que visites, ampliando tu autonomía a decenas de kilómetros o incluso más de cien. Como estos vehículos suelen funcionar con electricidad o gas natural, también son bastante respetuosos con el medio ambiente.

Aspectos a tener en cuenta

- ▶ Sabemos que el sistema de transporte público puede resultar un poco abrumador para quienes lo utilizan por primera vez, así que investigue un poco de antemano para saber qué líneas debe coger para llegar a sus destinos, dónde están las paradas, etc. También es una buena idea informarse sobre los distintos tipos de billetes. Los billetes de larga duración suelen ser más baratos que los de un solo uso.
- ▶ Compra los billetes por internet o mediante una app para evitar usar billetes impresos en papel. También puedes comprar un billete de transporte público recargable que podrás reciclar correctamente cuando dejes de usarlo o regalar a alguien que lo necesite.



¿Tienen las redes sociales algo que decir al respecto?

Las redes sociales pueden mostrar lo divertido y atractivo que puede ser desplazarse en bicicleta o a pie por una ciudad. La inspiración suele ser la motivación más importante para abandonar el coche y optar por una opción de micromovilidad.

Looking for Sustainable Travel influencers? Check some of them for inspiration!

- ✱ Momentum Mag. Smart living by bike. Instagram. Instagram Handle @momentummag
- ✱ Amsterdamcyclechic. Sharing Amsterdam's bicycle culture with the world. Instagram. Instagram Handle @amsterdamcyclechic
- ✱ Comodule_iot. Empowering micromobility with Connectivity solutions. Instagram. Instagram link: <https://www.instagram.com/momentummag/>

CAPÍTULO 3

DURANTE EL VIAJE

3.1 TRANSPORTE

Conclusiones

- ✦ Siempre es una buena idea investigar las distintas formas de desplazarse por la ciudad o la zona que vas a visitar. Le facilitará mucho el viaje.
- ✦ Si buscas una forma rápida y sencilla de desplazarte por la ciudad, por ejemplo para un trayecto de unos 10 km o menos, ¡el transporte de micromovilidad es la opción perfecta!
- ✦ El transporte de micromovilidad es un término encantador para referirse a vehículos pequeños y ligeros como bicicletas, e-bikes, e-scooters y e-mopeds.
- ✦ No hay nada mejor para tu cuerpo y tu planeta que un agradable y relajante paseo. Es la forma perfecta de desplazarse cuando se dispone de poco tiempo.
- ✦ Es estupendo que el transporte público esté disponible en todas partes. Es sin duda una opción mejor que conducir un coche.
- ✦ ¡Sólo un aviso! Sería estupendo no tener que imprimir billetes y utilizar billetes de transporte público recargables para coger el metro o el autobús.

CAPÍTULO 3

DURANTE EL VIAJE

3.2 PACKING

Viajar es una forma maravillosa de explorar nuevos lugares y culturas, pero también es importante recordar que tenemos una responsabilidad con el medio ambiente. Una forma sencilla de reducir nuestro impacto es empacar y desempacar con conciencia. Este enfoque ayuda a viajeros como nosotros a minimizar nuestra huella ambiental y fomenta prácticas turísticas responsables que respetan el medio ambiente y las comunidades locales.

La idea del turismo sostenible ha ganado popularidad recientemente y pretende crear un equilibrio saludable entre los efectos económicos positivos de los viajes y sus posibles inconvenientes. La dinámica y significativa industria del turismo puede influir en el futuro de ecosistemas y comunidades de todo el mundo.

Adopta un enfoque correcto para desembalar sus pertenencias

¡Merece la pena deshacer la maleta con cuidado y mantener el espacio organizado! Te beneficia personalmente y contribuye a que tu viaje sea más sostenible y respetuoso. Es una forma pequeña pero significativa de influir positivamente en tu viaje y en los lugares que visitas.

Aspectos a tener en cuenta

- ▶ ¡Sólo un recordatorio! Cuantas más cosas lleves, más tiempo dedicarás a deshacer las maletas cuando llegues. ¡Hacer la maleta ligera es siempre una buena idea para poder disfrutar más del viaje y dedicar menos tiempo a deshacer las maletas!
- ▶ Todos sabemos que saber dónde está cada cosa puede ahorrarte tiempo de búsqueda posterior y permitirte concentrarte más en disfrutar del viaje. Además, mantener las cosas ordenadas reduce los residuos y el desorden y minimiza el impacto medioambiental durante tu estancia. ¡Así que tómate un respiro, deshaz la maleta con respeto y disfruta de una estancia más organizada y respetuosa con el medio ambiente!

Piensa qué comprar

A todos nos gusta darnos un capricho cuando viajamos, pero ¿se ha planteado alguna vez el impacto que tiene comprar artículos nuevos mientras viaja? La fabricación y el transporte de productos consumen valiosos recursos naturales y contribuyen a las emisiones de gases de efecto invernadero. Los envases de estos productos se suman a los residuos que todos intentamos reducir.

Aspectos a tener en cuenta

- ▶ Siempre es una buena idea comprobar cuánto espacio libre tienes en tu mochila o equipaje antes de salir de viaje. Comprar más equipaje durante el viaje no es lo más sostenible, y suele tener un coste, ya sea en autobús, tren o avión.
- ▶ Antes de dirigirte a las tiendas y centros comerciales, recuerda que es estupendo centrarse en las experiencias por encima de los bienes materiales y tomar decisiones conscientes sobre lo que consumimos. Esto nos ayuda a viajar de una forma más respetuosa con el medio ambiente y reflexiva.

CAPÍTULO 3

DURANTE EL VIAJE

3.2 PACKING

Da prioridad a los artículos reutilizables que lleves contigo

A todos nos gusta viajar, pero podemos hacerlo aún mejor para todos siguiendo el principio de «sacar lo que se pone». Esto significa pensar detenidamente en cómo utilizamos los recursos y cómo afectamos a las comunidades locales. Así pues, exploremos el mundo con tantos artículos reutilizables como sea posible, como botellas de agua, bolsas y artículos de higiene personal en envases rellenables.

Aspectos a tener en cuenta

- ▶ Sólo un pequeño recordatorio: evitar la compra continua de agua embotellada durante los viajes puede suponer un importante ahorro económico a largo plazo. También es una buena forma de tomar una decisión económica inteligente. Y aún hay más. Llevar una botella reutilizable también es muy práctico cuando viajas.
- ▶ Si incluyes bolsas reutilizables en tus planes de viaje, estarás ayudando a reducir los residuos plásticos y teniendo un impacto positivo en el medio ambiente. Además, disfrutarás de las ventajas prácticas de la durabilidad, la comodidad y el ahorro durante todo el viaje. Hay muchas formas de utilizar bolsas reutilizables durante un viaje: para ir de compras, para ir a la playa o a la piscina, para excursiones de un día, para hacer turismo y mucho más. ¿Sabía que las bolsas reutilizables pueden servir incluso como fundas de emergencia para la lluvia para aparatos electrónicos, mantas de picnic o fundas para los asientos cuando sea necesario?

Mindfulness en términos de prácticas de carga energéticamente eficientes

Hay muchas formas de ayudar a reducir la energía utilizada para cargar los dispositivos mientras se viaja y promover hábitos de viaje responsables con el medio ambiente.

Aspectos a tener en cuenta

- ▶ Puedes marcar la diferencia incorporando a tu rutina sencillos hábitos de carga energéticamente eficientes. Es una buena idea cargar los dispositivos cuando tienen poca batería en lugar de dejarlos enchufados todo el tiempo. Desenchufar el cargador de la toma de corriente es una buena idea cuando los dispositivos no se están cargando. Algunos dispositivos tienen modos de ahorro de energía o ajustes que ayudan a que la carga sea más eficiente. Es una buena idea activar estos modos siempre que puedas, ya que te ayudarán a reducir el consumo de energía durante la carga. ¡Lo mejor es evitar sobrecargar los dispositivos, ya que esto puede reducir la duración de la batería y desperdiciar energía! Cuando el dispositivo esté completamente cargado, ¡desenchúfalo! Esto ayuda a ahorrar energía.
- ▶ También es buena idea tener en cuenta hasta qué punto dependemos de la electricidad de la red, que no siempre procede de fuentes sostenibles. Siempre que sea posible, es bueno cargar los dispositivos con fuentes de energía renovables, como cargadores solares o baterías recargables.

CAPÍTULO 3

DURANTE EL VIAJE

3.2 PACKING



¿Tienen las redes sociales algo que decir al respecto?

A todos nos gustan los blogs de viajes y las publicaciones en redes sociales, ¿verdad? Están llenos de información útil que puede hacer que el proceso de hacer y deshacer la maleta sea pan comido. Si aprovechas la sabiduría de viajeros experimentados, podrás organizarte mejor, ser más eficiente y estar mejor preparado para tu próxima aventura. Desde listas de comprobación detalladas hasta tutoriales para hacer la maleta, pasando por reseñas de productos y consejos en tiempo real de la comunidad, estas plataformas rebosan de recursos inestimables que te ayudarán a sortear las complejidades de hacer y deshacer la maleta con confianza y facilidad.

¿Buscas influencers de viajes sostenibles? Echa un vistazo a algunos de ellos para inspirarte.

✿ Tortuga. Packing isn't the fun part of travelling. We'll take care of it so you can focus on having a great trip. Blog.

Link: <https://blog.tortugabackpacks.com/>

✿ CleanHub. The Complete Guide to Sustainable Beauty. Blog.

Link: <https://blog.cleanhub.com/sustainable-beauty-guide>

✿ Express VPN. From charging phones to mining Bitcoins: The energy use of everything. Blog.

Link: <https://www.expressvpn.com/blog/energy-use-of-everyday-tech/>

Conclusiones

- ✦ Todos podemos aportar nuestro granito de arena al medio ambiente reduciendo nuestras compras y absteniéndonos de adquirir equipaje adicional durante nuestros viajes. ¡Es una forma estupenda de minimizar nuestro impacto en el planeta y fomentar prácticas de viaje sostenibles!
- ✦ Deshacer la maleta puede ser tan estresante como hacerla, sobre todo cuando uno se instala rápidamente en un lugar nuevo. Organizar la mochila o el equipaje es siempre una buena idea para poder encontrar fácilmente lo que necesitas y preparar un espacio agradable y cómodo en tu hotel o casa de alquiler.
- ✦ Deshacer las maletas con eficacia es una buena manera de instalarse rápidamente y asegurarse de que sus pertenencias sean fácilmente accesibles durante toda la estancia. Es una buena idea designar una zona específica para lo esencial, como artículos de tocador, aparatos electrónicos y cargadores. Así tendrá todo en el mismo sitio y evitará perder objetos.
- ✦ Otro consejo útil es reunir todos los aparatos electrónicos y montar una estación de carga en un escritorio o una mesilla de noche. ¡Incluso puedes llevar un cargador multi USB para cargar varios dispositivos a la vez!

CAPÍTULO 3

DURANTE EL VIAJE

3.3 EN EL LUGAR DE DESTINO

Aprender algunos trucos y consejos locales siempre es una buena idea cuando estamos en lugares nuevos. Al fin y al cabo, queremos asegurarnos de que respetamos las normas y mantenemos la sostenibilidad durante nuestra estancia. Ya sea en nuestro alojamiento o explorando la ciudad, siempre es una buena idea tener en cuenta cómo afectan nuestras acciones al medio ambiente.

Comportamiento

Compórtate de la forma más respetuosa con el medio ambiente durante tu estancia en el alojamiento. Algunos alojamientos nos ofrecen muchas facilidades y cosas que probar, y podemos decidir aprovecharlo al máximo.

Aspectos a tener en cuenta

- ▶ Sólo un pequeño recordatorio para que tengas cuidado y sólo uses lo que necesitas en su justa medida, ¿vale? Por ejemplo, date una ducha agradable y relajante como harías en casa. Aunque no pagues la factura de la luz o el agua, ¡ser amable con nuestro planeta sigue siendo importante!
- ▶ Es muy importante ajustar la temperatura de forma realista, amigos. Al igual que la electricidad y el agua, consumirlas en exceso puede ser un derroche. A menudo nos sentimos tan cómodos en nuestro alojamiento que nos olvidamos de comprobar si el aire acondicionado o la calefacción están encendidos. Y a veces no nos damos cuenta de que debemos apagarlos cuando salimos de la habitación. Conviene asegurarse de que las ventanas están cerradas para aprovechar al máximo estos sistemas de aire acondicionado. Y apagarlos cuando no se utilicen.

Utiliza lo que está a tu alcance

Es bonito que en muchos lugares podamos encontrar diferentes contenedores de reciclaje e incluso máquinas que nos dan beneficios como descuentos o dietas a cambio de reciclar. Las ciudades ofrecen muchas facilidades y podemos aprovecharlas para seguir con nuestro comportamiento ecológico.

Aspectos a tener en cuenta

- ▶ En su viaje, considere la posibilidad de comprar alimentos o productos envueltos en plástico. Si no encuentras un contenedor de reciclaje cerca, ¿por qué no guardas el envoltorio y te deshaces de él cuando encuentres un contenedor adecuado? ¡Es algo sencillo que supone una gran diferencia para el medio ambiente!



¿Tienen las redes sociales algo que decir al respecto?

¿Has pensado alguna vez cómo puedes hacer que tus viajes sean más sostenibles? Pues estás de suerte. Hay muchos influencers maravillosos que comparten sus consejos y trucos para reducir la huella de carbono, elegir alojamientos ecológicos, llevar botellas reutilizables, evitar el plástico de un solo uso y apoyar a las empresas locales comprando productos y servicios sostenibles. Es una forma estupenda de conocer distintas acciones que contribuyen a proteger el medio ambiente y adoptar un estilo de vida más responsable y consciente. Así que, ¿por qué no intentarlo?

CAPÍTULO 3

DURANTE EL VIAJE

3.3 EN EL LUGAR DE DESTINO

¿Buscas influencers de viajes sostenibles? Echa un vistazo a algunos de ellos para inspirarte.

✿ Ruteando con Marco: ¿Seguro que viajar es insostenible?
<https://www.tiktok.com/@ruteandoconmarco/video/7286138456898604321?lang=es-es&q=como%20hacer%20viajes%20de%20empresa%20sostenibles&t=1708683546739>

✿ Love of Earth Co. : 10 sustainable features in my sustainable hotel
<https://www.tiktok.com/@loveofearthco/video/7279529035246652718>

Conclusiones

- ✦ Todos podemos ayudar al medio ambiente cumpliendo la normativa local y adoptando medidas sostenibles, incluso en entornos desconocidos.
- ✦ Es importante hacer un uso responsable de la electricidad y el agua y seguir los hábitos domésticos a la hora de ajustar los niveles de calefacción y refrigeración. Esto ayuda a reducir el consumo de energía.
- ✦ Todos podemos contribuir a una gestión adecuada de los residuos aprovechando al máximo los contenedores de reciclaje y las máquinas que ofrecen recompensas, así como guardando los residuos reciclables cuando no sea posible su eliminación inmediata.

CAPÍTULO 4

DESPUÉS DEL VIAJE



4.1 TRANSPORTE

Una vez que hayas terminado tu viaje, es hora de echar la vista atrás y pensar en las distintas formas en que te has desplazado y cómo han afectado al medio ambiente. Esto te ayudará a ver dónde podrías haberlo hecho mejor y te dará ideas para la próxima vez. Es una forma estupenda de aprender y de convertirte en un viajero más respetuoso con el medio ambiente.

Calcula la huella de carbono de tu viaje

Una vez finalizado el viaje, haz una lista de todos los medios que has utilizado para desplazarte y la distancia que has recorrido con cada uno de ellos. Para disponer de los datos más precisos, te será de gran ayuda guardar los billetes que hayas comprado o llevar un sencillo cuaderno de viaje para poder consultarlo más adelante. Después, puedes utilizar la calculadora Erasmus Goes Green o una herramienta similar para calcular las emisiones de cada modo de transporte y sumarlas para obtener tu puntuación total.

CAPÍTULO 4

DESPUÉS DEL VIAJE

4.1 TRANSPORTE

Aspectos a tener en cuenta

- ▶ No te desanimes por los resultados. Si tus emisiones son altas, significa simplemente que tienes mucho margen de mejora. Por otro lado, si tus resultados son muy buenos, intenta ver esto como una motivación para mejorar aún más y convertirte en un viajero verdaderamente ecológico. Recuerda también que las calculadoras de emisiones no son perfectamente precisas, simplemente te dan una buena aproximación de tus emisiones. Algunas calculadoras pueden ofrecer más cálculos para más modos de transporte que otras, así que utilice diferentes calculadoras para obtener el resultado más exacto.
- ▶ Otra buena forma de comprobar y comprender la cantidad de emisiones que has calculado para tu viaje es compararlas con las cifras de emisiones de fuentes fiables en línea. Para encontrar datos fiables, utiliza las páginas oficiales de los gobiernos o de organizaciones internacionales dedicadas a la protección del medio ambiente. Estas fuentes no tienen motivos para engañarte con datos sesgados.

Reflexiona sobre tus opciones de transporte y busca mejoras

Tómate un momento para pensar en la puntuación de emisiones y tener en cuenta la críticamente. ¿Por qué no pruebas la calculadora para encontrar formas más ecológicas de desplazarte? Incluso puedes fijarte en las opciones que generan más emisiones y ver si puedes encontrar algo más ecológico. Piensa en todas las formas en que te desplazas y comprueba si puedes crear opciones más ecológicas. Pensar en tus experiencias con los proveedores de transporte también es una buena idea. ¿Aportan su granito de arena al medio ambiente? ¿Te dan opciones para ser más respetuoso con el medio ambiente como pasajero? Mira en Internet lo que otros clientes tienen que decir sobre ellos.

Aspectos a tener en cuenta

- ▶ Es muy importante ser sincero a la hora de tener en cuenta las opciones de transporte. Es muy importante estar abierto a las opiniones y pensar de forma crítica sobre los datos que estás consultando. ¡Sólo así podrás mejorar!
- ▶ Acepta el hecho de que, para viajar de forma más ecológica, a menudo hay que hacer algunas concesiones. Normalmente (pero no a menudo) esto significa un poco menos de comodidad, un poco más de tiempo de viaje o costes más elevados. No descartes de antemano las opciones de transporte más ecológicas porque creas que te resultarán menos cómodas. Investiga las opciones para ver qué implican y quizá te sorprendan. Recuerda que elegir medios de transporte más ecológicos, y en general viajar de forma más ecológica, es también un reflejo de tus valores.

Utiliza lo aprendido en tus futuros viajes

Utiliza lo que has aprendido en tu próximo viaje para tomar decisiones aún más ecológicas. Prestar más atención al uso compartido del coche, o cambiar de proveedor de vuelos supondrá una gran diferencia. Tal vez te hayas dado cuenta de que coger un tren en vez de volar te llevaría el mismo tiempo y costaría aproximadamente lo mismo. Piense en los cambios que puede hacer e incorpórelos a su próximo viaje. Después, repita el proceso para mejorar aún más.

CAPÍTULO 4

DESPUÉS DEL VIAJE

4.1 TRANSPORTE

Aspectos a tener en cuenta

- ▶ Sigue este proceso y pronto tendrás la estrategia de transporte perfecta para todos tus viajes de larga, media y corta distancia. ¡Le resultará especialmente útil si vuelve al mismo lugar varias veces, ya que cada viaje es una oportunidad para mejorar aún más las cosas!
- ▶ Y no te desanimes si cometes algún error. Convertirse en el mejor viajero ecológico es un proceso que requiere tiempo y práctica, ¡y tú lo tienes!
- ▶ No intentes ser perfecto. Todos sabemos que perseguir la perfección a veces puede hacernos sentir mal si fracasamos, y también puede restarnos motivación. En lugar de eso, céntrate en aplicar estrategias de transporte ecológico que sean viables para ti. Con el tiempo, podrás mejorar y probar nuevas estrategias aún más ecológicas.



¿Tienen las redes sociales algo que decir al respecto?

Todos queremos aportar nuestro granito de arena al medio ambiente, lo que para muchos de nosotros significa reducir nuestra huella de carbono. Pero ¿sabías que las emisiones del transporte son sólo una parte de tu huella total? Hay muchas fuentes de emisiones de carbono, algunas inesperadas e inusuales. Incluso el viajero ecológico más consciente no puede entender cómo se crea su huella. Pero no te preocupes. Los blogs de expertos y ecologistas experimentados son una forma excelente y fiable de aprender al respecto. Te ayudarán a mejorar tus estrategias de transporte ¡y mucho más!

¿Buscas influencers de viajes sostenibles? Echa un vistazo a algunos de ellos para inspirarte.

✱ Ethical Influencers. A Digital Community Doing Good. Blog.

Link: <https://ethicalinfluencers.co.uk/>

✱ Greenly. Carbon footprint: everything you need to know. Blog.

Link: <https://greenly.earth/en-gb/blog/company-guide/carbon-footprint-calculate-reduce-and-offset-your-impact>

Conclusiones

- ✦ Una vez que hayas recuperado el aliento tras el viaje, ¿por qué no te tomas un tiempo para reflexionar sobre tus opciones de transporte?
- ✦ Puede ser muy útil utilizar una calculadora de la huella de carbono para hacerte una idea del impacto de tus decisiones en el medio ambiente. Y siempre es bueno plantearse cómo hacer cambios para reducir tu huella de carbono.
- ✦ No hace falta que seas perfecto, ¡basta con que introduces algunos pequeños cambios en tu próximo viaje y veas cómo te va!

CAPÍTULO 4

DESPUÉS DEL VIAJE

4.2 REEMBALAJE

A todos nos gusta viajar, pero ser ecológicos y respetuosos con el medio ambiente al deshacer la maleta después de un viaje puede ser difícil. Requiere un poco de esfuerzo consciente y planificación, ¡pero merece la pena! Reutilizar y reciclar el material de embalaje, buscar envases reutilizables, practicar hábitos de lavado ecológicos, reducir al mínimo los plásticos de un solo uso y elegir equipos de viaje sostenibles pueden reducir significativamente tu huella ecológica. Estas prácticas conscientes ayudan a proteger el medio ambiente y promueven un enfoque más sostenible y responsable de los viajes.

Promueve el desembalaje energéticamente eficiente

Aportemos todos nuestro granito de arena al medio ambiente siendo conscientes del consumo de energía. Al fin y al cabo, el consumo de energía es una de las principales causas del cambio climático.

Aspectos a tener en cuenta

- ▶ Tómate tu tiempo y piensa cuál es el mejor momento para deshacer la maleta. Sabemos lo que pasa cuando acabas de llegar de viaje y estás cansado. ¿Es realmente necesario deshacer las maletas a altas horas de la noche?
- ▶ Utilizar la luz natural durante el día es una forma estupenda de ser más respetuoso con el planeta. Es una alternativa sostenible a la iluminación artificial, que nos ayuda a reducir nuestra dependencia de la electricidad. Adoptando estas bonitas prácticas de ahorro energético, puedes contribuir activamente a los esfuerzos de conservación y cultivar un estilo de vida más bello y ecológico.
- ▶ Lavar la ropa a máquina consume mucha agua y electricidad, y los detergentes pueden liberar sustancias nocivas para el medio ambiente. Adoptar prácticas de lavado sostenibles implica lavar con menos frecuencia y ser consciente de cuándo la ropa necesita realmente una limpieza. En lugar de lavar la ropa después de cada uso, considere un enfoque diferente. Si la ropa no está muy sucia o sudada, puede que no sea necesario lavarla inmediatamente. En su lugar, cuélgala en una percha fuera del armario o en un tendedero para que se airee. Este sencillo paso puede refrescarlas eficazmente, dejándolas listas para usar de nuevo y ahorrando agua y energía.

Reutiliza los materiales de envasado

La reutilización de materiales de envasado ofrece ventajas significativas, como la conservación de recursos, la reducción de residuos y contaminación, el ahorro de costes, la protección del medio ambiente, el fomento de la sostenibilidad, la comodidad y la mejora de la responsabilidad corporativa. Estas ventajas la convierten en una práctica sencilla pero poderosa para cualquiera que desee reducir su impacto medioambiental y contribuir a un futuro más verde.

Aspectos a tener en cuenta

- ▶ Reutilizar las bolsas de algodón o cualquier bolsa reutilizable después de un viaje aporta numerosas ventajas. Son versátiles y pueden utilizarse para otros fines además de viajar, como llevar la compra, la ropa del gimnasio o guardar cosas en casa.

CAPÍTULO 4

DESPUÉS DEL VIAJE

3.2 REEMBALAJE

- ▶ Encontrar formas creativas de reutilizar el plástico de burbujas y el papel de seda permite alargar su vida útil, reducir los residuos y ahorrar dinero. Ya sea para proteger objetos frágiles, aislar tu casa, hacer manualidades u organizar tus pertenencias, estos materiales ofrecen soluciones versátiles y prácticas para las necesidades cotidianas.
- ▶ ¿Sabías que el plástico de burbujas puede utilizarse como aislante temporal si lo pegas a las ventanas en invierno para reducir la pérdida de calor y mantener el calor fuera en verano? ¿Has oído que forrar neveras o bolsas de almuerzo con plástico de burbujas puede ayudar a mantener fríos los alimentos y las bebidas durante más tiempo? También puedes envolver macetas o plantas con papel de burbujas para protegerlas de las heladas en los meses más fríos.
- ▶ Puedes reutilizar el papel de seda para múltiples manualidades y proyectos artísticos o incluso para rellenar bolsas de regalo, añadiendo una capa decorativa y protectora alrededor del regalo. También es bien sabido que puedes colocar papel de seda entre la ropa doblada para evitar arrugas, sobre todo al hacer la maleta para tu próximo viaje.
- ▶ Sea sostenible y no tire ni «olvide» sus botellas de agua reutilizables y recipientes rellenables en su bolsa de viaje. Limpiar las botellas de agua reutilizables y los recipientes rellenables con regularidad aporta numerosos beneficios, como mejorar la salud evitando la proliferación de bacterias y los malos olores, apoyar la sostenibilidad medioambiental reduciendo los residuos y conservando los recursos, ahorrar dinero reduciendo la dependencia de los artículos de un solo uso y garantizar la comodidad y la practicidad en el uso diario. Además, mantiene el aspecto estético y prolonga la vida útil de sus artículos reutilizables, convirtiéndolos en una opción fiable y ecológica para las necesidades diarias de hidratación y almacenamiento de alimentos.

Adopta soluciones de almacenamiento ecológicas

Si eliges soluciones de almacenaje sostenibles, ayudarás al planeta y harás que tu casa sea más bonita y funcional. Hay muchas formas de ser ecológico en el almacenamiento, desde elegir materiales sostenibles hasta reutilizar objetos y adoptar principios minimalistas. Y lo mejor es que, a la vez que mantienes tu casa organizada, la estás preparando para futuras aventuras.

Aspectos a tener en cuenta

- ▶ Considera la posibilidad de reutilizar artículos de viaje para el día a día o para futuros viajes, en lugar de comprar otros nuevos. Esto reduce los residuos y alarga el ciclo de vida de tus pertenencias.
- ▶ En lugar de deshacerte de tu equipaje o mochila después de un viaje, guárdalos para utilizarlos en el futuro. Lávelo sólo si es necesario y utilice detergentes ecológicos. Seque al aire su equipaje o mochila siempre que sea posible para ahorrar energía antes de guardarla, a fin de mantenerla en buen estado y evitar la formación de moho.
- ▶ Guarde las pertenencias en un lugar seco y fresco para evitar que se dañen por la humedad o las fluctuaciones de temperatura. Esto ayuda a mantener la calidad de los tejidos, aparatos electrónicos y otros artículos delicados, alargando la vida útil del equipo de viaje y reduciendo la necesidad de nuevas compras.
- ▶ Guarde los objetos pequeños o los recuerdos en recipientes reutilizables de bambú, vidrio o plástico reciclado. Evite las bolsas o envases de plástico de un solo uso.

CAPÍTULO 4

DESPUÉS DEL VIAJE

3.2 REEMBALAJE

- ▶ Empaqueta las cosas de forma organizada para aprovechar al máximo el espacio y encontrarlas más fácilmente cuando las necesites. Utiliza cubos de embalaje o separadores fabricados con materiales sostenibles. Busque bolsas o recipientes biodegradables fabricados con fibras naturales que se descomponen antes que los plásticos tradicionales.
- ▶ Si ya no necesita determinados artículos de viaje o recuerdos, considere la posibilidad de donarlos a organizaciones benéficas o reciclarlos de forma responsable para reducir los residuos de los vertederos.



¿Tienen las redes sociales algo que decir al respecto?

Las redes sociales son un lugar estupendo para que los viajeros compartan sus rutinas a la hora de deshacer las maletas, sus soluciones de almacenamiento y sus prácticas ecológicas. Es una magnífica fuente de inspiración y consejos para cualquiera que quiera optimizar su organización después de viajar. La gente suele compartir sus experiencias personales e historias relacionadas con el desembalaje después de un viaje. Pueden ser desde anécdotas divertidas hasta retos a los que hay que enfrentarse al deshacer las maletas u objetos culturales únicos recogidos durante los viajes.

¿Buscas influencers de viajes sostenibles? Echa un vistazo a algunos de ellos para inspirarte.

- ✿ Lynsey Queen Of Clean. Focusing on eco-friendly cleaning products that work, TV cleaning expert Lynsey provides us with simple life hacks and solid advice on how to make cleaning quick and easy. Instagram.
Link: https://www.instagram.com/lynsey_queenofclean/
- ✿ Zero Waste Living – Agnes Mike. Waste less, buy less, live more. This page features many hacks, tips, and tricks for greener, healthier living. Instagram.
Link: <https://www.instagram.com/wasteless.at/>
- ✿ Future Earth Foundation. Follow this if you're interested in daily reminders about why the fight for climate justice is so important. Instagram.
Link: <https://www.instagram.com/futureearth/>

Conclusiones

- ✦ Desembalar correctamente es esencial para prolongar la vida útil del equipo de viaje y reducir la necesidad de nuevas compras.
- ✦ Reutilizar los artículos de viaje para el día a día o para futuros viajes en lugar de comprar otros nuevos es importante para la sostenibilidad.
- ✦ Adoptar soluciones de almacenamiento sostenibles puede contribuir a los esfuerzos de sostenibilidad al tiempo que se organizan las pertenencias de forma práctica y estéticamente agradable.
- ✦ La reutilización de materiales de envasado ofrece ventajas significativas, como la conservación de recursos, la reducción de residuos y contaminación, el ahorro de costes, la protección del medio ambiente, el fomento de la sostenibilidad, la comodidad y la mejora de la responsabilidad corporativa.
- ✦ La conciencia del consumo de energía promueve un medio ambiente verde y sostenible. El consumo de energía es uno de los factores que más contribuyen al cambio climático.

CAPÍTULO 4

DESPUÉS DEL VIAJE

4.3 EN EL LUGAR DE DESTINO

Bienvenido. Esperamos que hayan tenido un viaje estupendo. Sólo un recordatorio rápido de que sus viajes no terminan cuando llegue a casa. Todavía hay muchos pequeños detalles de los que ocuparse antes de volver a la rutina. Mientras has estado fuera, han ocurrido muchas cosas que han afectado al medio ambiente. Es muy importante pensar en estas cosas. Analizar tus gastos y pensar en lo que has hecho es una forma estupenda de asegurarte de que viajas de forma más eficiente en el futuro. Puedes utilizar muchas herramientas en línea, foros y redes sociales para compartir tus experiencias con otras personas, recibir sus consejos y aprender unos de otros. ¡Esto nos ayuda a crear una comunidad de viajeros responsables y sostenibles!

Analiza las actividades realizadas y sus implicaciones financieras

No se trata sólo de ceñirse a un presupuesto, sino también de comprender el impacto que tu viaje está teniendo en el medio ambiente. Si analizas tus gastos y reflexionas sobre sus efectos, podrás ver en qué aspectos has tomado decisiones sostenibles y en cuáles podrías hacerlo mejor. Este proceso te ayuda a reflexionar sobre tus hábitos de consumo y te anima a tomar decisiones sostenibles, para que puedas planificar tu próximo viaje con un mayor conocimiento de cómo afecta al medio ambiente.

Aspectos a tener en cuenta

- ▶ Conservar los recibos de las compras y realizar un análisis detallado del presupuesto permite a los viajeros controlar los gastos financieros y evaluar la huella ecológica de su viaje. Los viajeros pueden identificar las áreas en las que se tomaron decisiones respetuosas con el medio ambiente y en las que se pueden introducir mejoras para potenciar las prácticas sostenibles en futuros viajes.
- ▶ Revisar las decisiones de compra y su impacto ambiental fomenta hábitos de consumo conscientes que minimizan los residuos y promueven prácticas sostenibles. Este proceso permite a los viajeros tomar decisiones informadas para reducir su huella ecológica y garantizar que sus viajes se ajustan a sus objetivos personales de sostenibilidad.

Reflexiona sobre tu actitud ecológica durante el viaje

Es normal que las primeras decisiones que tomes al visitar un lugar nuevo no sean 100% ecológicas. Es importante reflexionar sobre el grado de sostenibilidad de las cosas que haces durante el viaje. Esto te ayudará a comprender tu impacto en el medio ambiente y a encontrar formas de mejorarlo. Por ejemplo, puedes pensar en cómo te desplazas, dónde te alojas y qué compras. Unos pequeños cambios como éstos pueden suponer una gran diferencia para el medio ambiente en el futuro.

Aspectos a tener en cuenta

- ▶ Poner en práctica todas las acciones sostenibles previstas puede no ser factible dependiendo del destino. Por lo tanto, se recomienda investigar y planificar a fondo las políticas y prácticas respetuosas con el medio ambiente para minimizar el impacto ambiental. Aprender de las experiencias e identificar áreas de mejora señala el desarrollo de una mentalidad eco-consciente.

CAPÍTULO 4

DESPUÉS DEL VIAJE

4.3 EN EL LUGAR DE DESTINO

Compartir experiencias

Compartir experiencias auténticas de compañeros de viaje que se enfrentan a retos u objetivos similares aporta información valiosa. Tanto si el alojamiento no cumplió las expectativas como si la logística del transporte no fue como estaba previsto, compartir estas experiencias puede beneficiar enormemente a otros viajeros.

Aspectos a tener en cuenta

- ▶ Numerosos sitios web, herramientas y plataformas de redes sociales ofrecen oportunidades para compartir experiencias, poner de relieve los retos o sugerir mejoras. Estas opiniones y puntos de vista compartidos facilitan el aprendizaje mutuo, fomentando una comunidad dedicada a la preservación del medio ambiente y a las prácticas de viaje sostenibles.



¿Tienen las redes sociales algo que decir al respecto?

Después de un viaje o una visita sostenible, es muy importante compartir tu experiencia en las redes sociales de una forma profesional pero que también muestre tu personalidad. Haz fotos y vídeos y compártelos en Instagram o Facebook Stories. ¡Deja que tus seguidores vean lo que has hecho!

¿Buscas influencers de viajes sostenibles? Echa un vistazo a algunos de ellos para inspirarte.

✱ The Top 8 Influencers of Responsible Tourism. Blog.

Link: <https://www.ticpymes.es/marketing/el-top-8-de-influencers-de-turismo-responsable/>

✱ Travel Tips & Tricks: theultimatevacation. Instagram.

Link: https://www.instagram.com/theultimatevacation_/

Conclusiones

- ✦ La reflexión sobre tu actitud ecológica mientras viajas fomenta la toma de decisiones consciente y ayuda a mejorar las prácticas de sostenibilidad para futuros viajes.
- ✦ Hacer un seguimiento de los gastos y evaluar su impacto ambiental fomenta el consumo consciente y apoya las prácticas de viaje sostenibles.
- ✦ Compartir experiencias auténticas fomenta una comunidad dedicada a los viajes sostenibles, enriquece los conocimientos y anima a tomar decisiones responsables.

CAPÍTULO 5

BUENAS PRÁCTICAS PROPORCIONADAS POR EL PROGRAMA ERASMUS+



5.1 EL MEDIO AMBIENTE Y LA LUCHA CONTRA EL CAMBIO CLIMÁTICO, PRIORIDADES DEL PROGRAMA ERASMUS+

El medio ambiente y la acción por el clima son prioridades clave para la UE ahora y en el futuro. En consonancia con el Pacto Verde Europeo, el programa Erasmus+ tiene el medio ambiente en su centro y ha definido la sostenibilidad medioambiental como una de sus prioridades para el periodo 2021-2027. El programa Erasmus+ es clave para crear conocimientos, capacidades y actitudes sobre el cambio climático y apoyar el desarrollo sostenible dentro y fuera de la Unión Europea. El Programa apoya el uso de prácticas innovadoras para que los estudiantes, el personal y los trabajadores en el ámbito de la juventud se conviertan en verdaderos agentes del cambio (por ejemplo, ahorrar recursos, reducir el consumo de energía, los residuos y la huella de carbono, optar por opciones sostenibles en materia de alimentación y movilidad).

5.2 PROYECTOS ERASMUS+ QUE FOMENTAN LA SOSTENIBILIDAD EN LA EDUCACIÓN Y LA MOVILIDAD PARA APRENDER DE ELLOS

Nuestro proyecto Green Edu Trips es una prueba de nuestro compromiso con la sostenibilidad. Hemos seleccionado cuidadosamente una serie de proyectos Erasmus+ para mejorar tu comprensión e inspirarte a tomar decisiones de movilidad más sostenibles. Estos proyectos están diseñados para motivarte y capacitarte para adoptar prácticas respetuosas con el medio ambiente, especialmente en lo que respecta a los viajes y la movilidad, ya sea a nivel individual o institucional.

CAPÍTULO 5

BUENAS PRÁCTICAS PROPORCIONADAS POR EL PROGRAMA ERASMUS+

En consonancia con los objetivos generales del proyecto Green Edu Trips, nos enorgullece presentar seis proyectos Erasmus+ que contribuyen activamente a fomentar la sostenibilidad en la educación y la movilidad. Estos proyectos se centran en los siguientes objetivos clave:

- **Aumentar la capacidad de las instituciones para realizar viajes más ecológicos:** Estas iniciativas están diseñadas para aumentar la habilidad y la capacidad a largo plazo de varias instituciones –especialmente las dedicadas a la educación de adultos– para adoptar de forma permanente prácticas de viaje más sostenibles. Al hacerlo, estas instituciones pueden predicar con el ejemplo, integrando soluciones de movilidad más ecológicas en sus operaciones y teniendo un impacto duradero en el medio ambiente.
- **Capacitar a las instituciones para educar e inspirar la movilidad sostenible:** Otro objetivo clave de estos proyectos es reforzar la capacidad de las instituciones para aplicar prácticas de movilidad sostenible y transmitir estos conocimientos. Esto incluye dotar a los educadores, formadores y demás personal clave de las herramientas y estrategias necesarias para enseñar, formar y motivar a sus alumnos para que adopten hábitos de viaje más ecológicos. Al fomentar una cultura de la sostenibilidad dentro de estas instituciones, pueden influir en cambios de comportamiento más amplios entre sus alumnos y comunidades.
- **Cambiar la percepción de la sostenibilidad:** Los proyectos también pretenden promover un cambio fundamental en la percepción de la sostenibilidad. En lugar de verla como una responsabilidad individual, estas iniciativas abogan por una comprensión más holística de la sostenibilidad que abarque acciones sistémicas, colectivas y personales. Esta perspectiva más amplia anima a los participantes a reconocer que el cambio sostenible requiere la colaboración a múltiples niveles y que los esfuerzos individuales, combinados con el apoyo sistémico, pueden conducir a impactos profundos y significativos en nuestro planeta.

5.2.1 LEAF – LEARNING ECOLOGIC ATTITUDE FUNDAMENTALS

Si quieres aprender valiosas lecciones sobre cómo determinados enfoques educativos pueden ayudarte a convertirte en un viajero más informado y proactivo, ¡el proyecto LEAF es justo para ti! Le permitirá comprender mejor cómo la educación y el desarrollo de competencias pueden generar cambios positivos en diversos ámbitos, incluido el de los viajes. También puede inspirarle a adoptar prácticas similares en su rutina de viajes, minimizando así su impacto medioambiental y contribuyendo positivamente a un futuro sostenible.

Número de Proyecto: 2022-2-IT01-KA210-VET-000101300

Objetivo del proyecto: El proyecto LEAF tiene como objetivo crear una metodología para la formación profesional centrada en los perfiles profesionales ecológicos, dirigida específicamente a los comercializadores ecológicos. Durante el proyecto se desarrolló una plataforma digital para dotar a los usuarios de las competencias necesarias para llevar a cabo trabajos relacionados con la sostenibilidad. El proyecto apoya la creciente necesidad de competencias Verdes en una economía ecosostenible y se centra en preparar a adultos y jóvenes para futuras oportunidades laborales en este sector.

CAPÍTULO 5

BUENAS PRÁCTICAS PROPORCIONADAS POR EL PROGRAMA ERASMUS+

Lo que todos podemos adoptar como práctica sostenible y ecológica: El proyecto LEAF pone de relieve el poder del aprendizaje continuo y el desarrollo de habilidades para adoptar prácticas más ecológicas. Del mismo modo que LEAF prepara a las personas para prosperar en una economía verde, los viajeros también deben cultivar una mentalidad de aprendizaje permanente en lo que respecta a los viajes sostenibles. Esto significa mantenerse a la vanguardia explorando las últimas tecnologías ecológicas, comprendiendo cómo las decisiones de viaje afectan al planeta y aprovechando recursos inestimables como el Vademecum Sostenible y el Protocolo de Viajes Sostenibles para tomar decisiones más inteligentes y respetuosas con el medio ambiente.

Enlace al sitio web del proyecto: <https://leaf-project.eu/>

5.2.2 WE: REAL-WORLD EDUCATION TO FOSTER ENVIRONMENTAL AWARENESS

Si te apasiona mejorar tu conciencia ecológica y quieres sumergirte en contenidos de aprendizaje dinámicos y muy atractivos, ¡este proyecto es para ti!

A través del proyecto WE, no sólo obtendrás valiosos conocimientos sobre sostenibilidad, sino que también tendrás la oportunidad de ganar una Insignia Abierta, un reconocimiento digital de tus logros que destaca las habilidades específicas que has desarrollado, todas ellas alineadas con el marco de la ESCO. Sus habilidades recién adquiridas se describirán y reconocerán claramente a través de diversas experiencias de aprendizaje.

Y esto no es todo. Estas insignias no son sólo para mostrarlas. Puede conservarlas y mostrarlas en sus carteras electrónicas, e incluso compartirlas con posibles empleadores o terceros como prueba verificada de su aprendizaje. Es una forma eficaz de demostrar tu compromiso con la sostenibilidad al tiempo que desarrollas un conjunto de habilidades preparadas para el futuro.

Número de Proyecto: 2022-1-LV01-KA220-ADU-000087786

El objetivo del proyecto: producir una serie de herramientas para apoyar la introducción de las competencias de la EDS y la sensibilización medioambiental en la educación de adultos, contribuyendo a la creación de un itinerario de aprendizaje tanto para los educadores de adultos como para los adultos.

Lo que todos podemos adoptar como práctica sostenible y ecológica: Margaret Mead, antropóloga, escritora y conferenciante frecuente en los medios de comunicación, dijo: «Nunca dudes de que un pequeño grupo de ciudadanos reflexivos y comprometidos puede cambiar el mundo; de hecho, es lo único que lo ha hecho». Nadie es 100% ecológico, pero cada cambio que hagas en materia de sostenibilidad refuerza tu convicción de hacer más y señala a tus vecinos –y al mercado– la necesidad de un cambio. Aprende a superar las ideas erróneas sobre cuestiones medioambientales.

Enlace al sitio web del proyecto: <https://we-world.eu/>

CAPÍTULO 5

BUENAS PRÁCTICAS PROPORCIONADAS POR EL PROGRAMA ERASMUS+

5.2.3 BUILDING A EUROPEAN ZERO WASTE ACADEMY

Si te apasiona acelerar la transición hacia los residuos cero en tu comunidad, ¡este proyecto está hecho a tu medida! Descubre cómo puedes ayudar a poner en práctica estrategias audaces y eficaces de prevención de residuos a nivel local. Conozca de primera mano cómo grupos y activistas locales están adquiriendo los conocimientos, las herramientas y la experiencia que necesitan para capacitar a los municipios en su camino hacia los residuos cero. Tanto si quieres dejar huella como si quieres unir fuerzas con otros agentes de cambio afines, ¡esta es tu oportunidad de formar parte de algo grande!

Número de Proyecto: 2020-1-HU01-KA204-078710

El objetivo del proyecto: poner en marcha una red europea de formadores en residuos cero para aplicar este marco en sus comunidades locales.

Lo que todos podemos tomar como una práctica sostenible y ecológica: Aprenda de un sólido plan de estudios diseñado para impulsar el movimiento de ciudades con cero residuos en toda Europa. Descubre cómo incluso los pasos más insignificantes pueden conducir a los cambios significativos que nuestro planeta necesita urgentemente, tanto si viajas por tu localidad como si te aventuras en el extranjero. Prepárate para formar parte de un movimiento creciente que está transformando comunidades y haciendo realidad la sostenibilidad, ¡acción a acción!

Enlace al sitio web del proyecto: <https://zerowastecities.eu/project/bezwa/>

5.2.4. C-EN – CIRCULAR ENTREPRENEURSHIP FOR UNEMPLOYED WOMEN

Si te entusiasma descubrir cómo la economía circular puede impulsar el espíritu empresarial y la responsabilidad medioambiental, ¡este proyecto es perfecto! Obtén información valiosa sobre la economía circular, en la que los residuos se reducen al mínimo mediante la reutilización y el reciclaje continuos. Aprenderás a aplicar estos principios a tus hábitos de viaje adoptando diversas prácticas ecológicas. ¡Prepárate para tener un impacto en el planeta a la vez que haces avanzar positivamente tu mentalidad empresarial!

Número de Proyecto: 2022-1-ES01-KA210-ADU-000083018

El objetivo del proyecto: Dar a conocer el modelo de economía circular, que se basa en la reutilización y el reciclaje en todas las fases del proceso de producción y consumo, minimizando los residuos y animando a los desempleados, especialmente a las mujeres, a poner en marcha una idea empresarial.

Lo que todos podemos tomar como una práctica sostenible y ecológica: Este proyecto pone de relieve el poderoso impacto de las prácticas de economía circular en situaciones reales, proporcionándote un plan práctico para aplicar a tus hábitos de viaje. Al profundizar en estos ejemplos de la vida real, obtendrás los conocimientos necesarios para tomar decisiones informadas que se ajusten a un estilo de vida más ecológico. Explorando la C-EN profundizará su comprensión de los principios generales de sostenibilidad y reforzará su dedicación a la adopción de prácticas de viaje respetuosas con el medio ambiente. Prepárate para transformar tu enfoque y marcar una diferencia significativa para el planeta.

Enlace al sitio web del proyecto: <https://c-enproject.eu/>

CAPÍTULO 5

BUENAS PRÁCTICAS PROPORCIONADAS POR EL PROGRAMA ERASMUS+

5.2.5. GREEN ERASMUS

Este proyecto es perfecto si estás deseando explorar pautas para promover comportamientos y estilos de vida sostenibles. Proporciona ideas prácticas sobre actividades medioambientales que fomentan un cambio positivo. Además, el proyecto ofrece valiosos resultados sobre cómo impulsar el compromiso cívico y fomentar el diálogo intercultural. ¡Descubre cómo puedes contribuir a un mundo más sostenible y conectado!

Número de Proyecto: 2020-1-BEO1-KA203-074971

El objetivo del proyecto: Disminuir el impacto negativo del Programa Erasmus+ en la sostenibilidad medioambiental.

Lo que todos podemos tomar como una práctica sostenible y ecológica: Descubre cómo el deporte y las actividades al aire libre pueden ser poderosas herramientas para alcanzar diversos objetivos medioambientales. Este proyecto muestra ejemplos inspiradores de cómo estas actividades pueden proteger la naturaleza, promover la biodiversidad y apoyar una economía circular. Descubra cómo los desplazamientos lentos y sostenibles, la mejora de los espacios verdes urbanos, la reducción de residuos y el fomento del reciclaje pueden tener un impacto significativo. Vea cómo estas iniciativas fomentan la protección de la fauna y flora silvestres y promueven una conexión más profunda con el medio ambiente. ¡Inspírate viendo cómo tus pasiones pueden alinearse con acciones ecológicas significativas!

Enlace al sitio web del proyecto: <https://project.greenerasmus.org/>

5.2.6 GOING BACK TO GREEN FUTURE

Si quieres explorar prácticas eficaces para integrar los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) en las organizaciones, ¡este proyecto está hecho a tu medida! Obtenga información valiosa sobre las estrategias que han tenido éxito en varios países y vea qué es lo que ha demostrado ser más eficaz. Utilizando la herramienta de autoevaluación desarrollada por el proyecto, podrá evaluar hasta qué punto su organización está incorporando los ODS en las operaciones diarias. Esta visión general le proporcionará ejemplos prácticos y un marco claro para mejorar su compromiso con el desarrollo sostenible.

Número de Proyecto: 2020-1-SI01-KA204-076058

El objetivo del proyecto: Mejorar la capacidad de las organizaciones de educación de adultos para integrar los Objetivos de Desarrollo Sostenible en sus estrategias y crear oportunidades para que los alumnos adultos se conviertan en ciudadanos más responsables con el medio ambiente.

Lo que todos podemos tomar como una práctica sostenible y ecológica: Descubra planes bien elaborados para iniciativas diarias que pueden integrarse perfectamente en su rutina. Benefíciense de ejemplos prácticos y de un marco claro diseñado para guiarle en la realización de cambios impactantes. Tanto si quieres mejorar tus prácticas de sostenibilidad como si buscas inspiración para nuevas iniciativas, este proyecto te ofrece la información que necesitas para avanzar de forma significativa en tu camino hacia un futuro más ecológico.

Erasmus+ project results page: <https://erasmus-plus.ec.europa.eu/projects/search/details/2020-1-SI01-KA204-076058>

OBSERVACIONES FINALES

Estimados lectores,

En Vademecum Sostenible, nuestro objetivo ha sido apoyar a los estudiantes adultos y a los viajeros diarios –sin importar la distancia o el propósito de sus viajes– ofreciéndoles consejos sencillos para viajar de forma más ecológica y explicándoles por qué estas prácticas son importantes desde los puntos de vista medioambiental y ético. Esperamos que, siguiendo las recomendaciones, los estudiantes adultos no sólo se conviertan en planificadores más reflexivos y observadores más agudos de su entorno, sino también en personas más comprometidas con la responsabilidad medioambiental y social.

También hemos concebido el Vademecum Sostenible como un valioso recurso para los centros de educación de adultos. Está diseñado para servir como herramienta fácil de usar y motivadora para los alumnos, ayudando a los educadores a enseñar de forma eficaz los aspectos esenciales de los viajes ecológicos.

Esperamos que Vademecum Sostenible te resulte un recurso valioso e inspirador para reducir su impacto ambiental, convirtiéndole en un viajero más respetuoso con el medio ambiente y en una persona más responsable socialmente.

Juntos, nosotros –Neotalentway, EVA-93 y DISORA– hemos trabajado para mejorar nuestra capacidad de educar rápida y eficazmente sobre los viajes ecológicos. Recuerda, los pequeños pasos de hoy pueden conducir a cambios significativos mañana. ¡Sé ecológico y viaja de forma responsable!

VADEMECUM SOSTENIBLE

REFERENCIAS

Recent data from England shows that around 60 % on 1–3 km trips are made by car. <https://www.bbc.com/future/article/20200317-climate-change-cut-carbon-emissions-from-your-commute>.

Bramwell, B., Higham, J., Lane, B. & Miller, G. (2017) Twenty-five years of sustainable tourism and the Journal of Sustainable Tourism: Looking back and moving forward. *Journal of Sustainable Tourism*, 25, 1–9. DOI: [10.1080/09669582.2017.1251689](https://doi.org/10.1080/09669582.2017.1251689).

de la Caba, K., Guerrero, P., Trung, T.S., Cruz-Romero, M., Kerry, J.P., Fluhr, J., Maurer, M., Kruijssen, F., Albalat, A., Bunting, S., Burt, S., Little, D. & Newton, R. (2019) From seafood waste to active seafood packaging: An emerging opportunity of the circular economy. *Journal of Cleaner Production*, 208, 86–98. DOI: [10.1016/j.jclepro.2018.09.164](https://doi.org/10.1016/j.jclepro.2018.09.164), Google Scholar.

<https://erasmus-plus.ec.europa.eu/programme-guide/part-a/priorities-of-the-erasmus-programme>.
https://www.researchgate.net/publication/375800893_Responsible_Practices_by_Tour_Guides_Promoting_Sustainable_Tourism.

Sadiq, M., Adil, M. & Paul, J. (2022) Eco-friendly hotel stay and environmental attitude: A value-attitude-behaviour perspective. *International Journal of Hospitality Management*, 100, 103094, ISSN 0278-4319. DOI: [10.1016/j.ijhm.2021.103094](https://doi.org/10.1016/j.ijhm.2021.103094).

Leonidou, Leonidas & Coudounaris, Dafnis & Kvasova, Olga & Christodoulides, Paul (2014). *Tourist Environmental Attitude and Behavior: Antecedents, Moderators, and Outcomes*.

ANEXO 1

VADEMECUM SOSTENIBLE LISTA DE CONTROL PARA VIAJEROS INDIVIDUALES

Esta lista de comprobación está estructurada en tres partes esenciales, cada una de las cuales aborda aspectos vitales de los viajes con conciencia ecológica. Estas secciones le guiarán a través de decisiones conscientes, desde la planificación hasta la ejecución, garantizando que su viaje se ajuste a las prácticas responsables con el medio ambiente.

Parte 1: Evaluación de las opciones de transporte

Esta sección le anima a evaluar críticamente sus opciones de transporte en cada etapa del viaje: antes, durante y después del viaje. Desde la selección de vehículos de bajas emisiones hasta la optimización de las rutas y la compensación de las emisiones de carbono, explorará la posibilidad de tomar decisiones más sostenibles mientras se desplaza.

Parte 2: Evaluación de prácticas de empaquetado y desempaquetado

Aquí nos centramos en el arte de hacer las maletas con conciencia. Esto implica evaluar lo que lleva, cómo lo vuelve a empaquetar durante el viaje y lo que se lleva a casa. Al minimizar los residuos, reducir los artículos de un solo uso y elegir alternativas ecológicas, esta parte garantiza que su equipaje refleje un compromiso con la sostenibilidad.

Parte 3: Evaluación del lugar de destino

En esta sección final, nos adentramos en la exploración responsable de su destino. Antes de llegar, evaluará la sostenibilidad del lugar elegido; durante su estancia, participará en actividades respetuosas con el medio ambiente; y después de su viaje, reflexionará sobre el impacto de su viaje en el medio ambiente y las comunidades locales.

Parte 1: Información descrita en el Vademecum Sostenible sobre el transporte antes/durante/después del viaje o evaluación de sus opciones de transporte

- ☐ Me informé sobre el impacto del transporte en el medio ambiente
- ☐ Adapté mi elección de transporte a mi distancia de viaje
- ☐ He calculado las emisiones de varias opciones de transporte para encontrar la más ecológica.
- ☐ He reflexionado sobre los pros y los contras de los distintos medios de transporte.
- ☐ He utilizado estrategias sencillas para que mis desplazamientos sean aún más ecológicos.
- ☐ Me informé sobre las opciones de transporte de micromovilidad en mi destino
- ☐ He dado prioridad a los desplazamientos a pie en el lugar de destino
- ☐ Consideré el transporte de micromovilidad en el destino del viaje
- ☐ Utilicé el transporte público siempre que fue posible en el lugar de destino.
- ☐ Calculé la huella de carbono de mi viaje tras el regreso
- ☐ Reflexioné sobre mis opciones de transporte y busqué mejoras para los próximos viajes tras el regreso

Parte 2: Información descrita en el Vademecum Sostenible relativa al embalaje y reembalaje antes/durante/después del viaje o su evaluación de las prácticas de embalaje y reembalaje.

- ☐ Consideré lo que realmente necesito para mi viaje
- ☐ Seleccioné artículos que sirvieran para varias cosas o que pudieran utilizarse en distintas situaciones.
- ☐ Identifiqué y prioricé los artículos esenciales en función de su importancia y ventajas.
- ☐ He tenido en cuenta el impacto medioambiental del exceso de equipaje y las implicaciones prácticas de
- ☐ llevar equipaje pesado.
- ☐ Adopté un enfoque correcto a la hora de desembalar mis pertenencias en el destino del viaje.
- ☐ He pensado qué comprar en el lugar de destino.
- ☐ He dado prioridad a los artículos reutilizables que llevo conmigo.
- ☐ Reduje el consumo de energía para cargar los dispositivos durante el viaje.
- ☐ Promoví el desembalaje energéticamente eficiente tras el regreso
- ☐ Reutilicé los materiales de embalaje tras el regreso
- ☐ Adopté soluciones de almacenamiento ecológicas

Parte 3: Información descrita en el Vademecum Sostenible relacionada con el lugar de destino antes/durante/después del viaje o de su evaluación del lugar de destino

- ☐ Planifiqué con antelación mi estancia en el lugar de destino
- ☐ Investigué un poco antes de viajar para asegurarme de que conocía las diferentes políticas medioambientales del lugar que iba a visitar.
- ☐ Planifiqué lo que quería hacer en el lugar de destino y cómo podía hacerlo de forma sostenible.
- ☐ Intenté viajar a un lugar local en la medida de lo posible.
- ☐ Me comporté de la forma más respetuosa con el medio ambiente durante mi estancia en el alojamiento
- ☐ Exploré las instalaciones locales y las utilicé para continuar con mi comportamiento ecológico
- ☐ Tras el regreso, analicé las actividades realizadas y sus repercusiones económicas
- ☐ Tras el regreso, reflexioné sobre mi actitud ecológica durante el viaje
- ☐ Tras el regreso, compartí mis experiencias con otros viajeros



GREEN EDU-TRIPS

2023-1-ES01-KA210-ADU-000151197



**Co-funded by
the European Union**

Financiado por la Unión Europea. No obstante, los puntos de vista y opiniones expresados son exclusivamente los del autor o autores y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea ni los de la Agencia Ejecutiva en el Ámbito Educativo y Cultural Europeo (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA pueden ser consideradas responsables de las mismas.



This work is licensed under CC BY-NC 4.0