



Co-funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



GREEN EDU-TRIPS

2023-1-ES01-KA210-ADU-000151197

PROTOCOLLO

para Viajes Sostenibles



ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	3
¿QUÉ SON LOS VIAJES SOSTENIBLES?	5
PROTOCOLO DE VIAJES SOSTENIBLES	8
ANTES DEL VIAJE	9
DURANTE EL VIAJE	29
DESPUÉS DEL VIAJE	43
CONSEJOS Y ESTRATEGIAS	55
CÓMO ORGANIZAR UNA REUNIÓN SOSTENIBLE	60
EL SISTEMA DE PUNTUACIÓN	63
PLANTILLA PARA EVALUAR SU VIAJE	65
RESULTADOS DEL SISTEMA DE PUNTUACIÓN	70
BUENAS PRÁCTICAS: CÓMO UTILIZAR EL SISTEMA DE PUNTUACIÓN	75
REFERENCIAS	78

INTRODUCCIÓN

A la luz de las pruebas científicas innegables que demuestran el impacto perjudicial de las actividades humanas sobre el medio ambiente, se necesitan esfuerzos urgentes y concertados para mitigar el cambio climático. La Unión Europea ha reconocido esta necesidad, adoptando recientemente propuestas para reformular las políticas climáticas, energéticas, de transporte y fiscales con el objetivo de reducir las emisiones de gases de efecto invernadero al menos en un 55% para 2030 en comparación con los niveles de 1990. El transporte, que representa aproximadamente el 25% de las emisiones totales de gases de efecto invernadero de la UE, requiere atención inmediata. Además, pone de relieve la necesidad de establecer un camino claro hacia una reducción del 90% de las emisiones relacionadas con el transporte para 2050, especialmente en vista del aumento de las emisiones de CO₂ de la aviación comercial en los últimos años. La urgencia es innegable, ya que incluso actividades aparentemente inocuas, como los viajes internacionales asociados a programas como Erasmus+, contribuyen significativamente a este desafío ambiental.

En respuesta a esta situación, los socios del proyecto Green Edu-trips se han propuesto crear un Protocolo de Viajes Sostenibles, que ofrece un marco estructurado para que las organizaciones adopten prácticas de viaje más ecológicas. El protocolo reconoce la necesidad de tomar decisiones sostenibles no solo en función de cada viaje, sino como parte integral de la cultura interna de una organización.

A través de estrategias integrales que abarcan la planificación, la preparación, el modo de transporte y la selección de alojamiento, el protocolo empodera a las organizaciones para lograr un cambio sistémico y contribuir significativamente al objetivo general de un continente climáticamente neutral para 2050.

El sistema de puntuación

El Protocolo de Viajes Sostenibles se ajusta perfectamente a los objetivos climáticos de la UE y ofrece una solución tangible para las organizaciones que se enfrentan al impacto ambiental de sus viajes. Al introducir un sistema de puntuación, el protocolo facilita la mejora continua, motivando a las organizaciones a esforzarse por lograr una mayor sostenibilidad en cada viaje. Este mecanismo de puntuación no solo evalúa el impacto ambiental, sino que también sirve como hoja de ruta para las mejoras sugeridas, fomentando una cultura de responsabilidad ambiental continua. Al proporcionar sugerencias personalizadas de mejora, el protocolo transforma la búsqueda de la sostenibilidad en un viaje dinámico y motivador, animando a las organizaciones a superar sus propios puntos de referencia y establecer nuevos estándares para los viajes ecológicos.

A diferencia de las soluciones temporales y ad hoc, este protocolo impulsa un cambio completo en la forma en que las organizaciones operan internamente. Las organizaciones pueden optar por adoptar el protocolo en su totalidad o aplicar de forma selectiva consejos y estrategias específicas, adaptando así su camino hacia la sostenibilidad.

El enfoque del protocolo garantiza que no solo satisfaga las necesidades inmediatas de las organizaciones asociadas, sino que también haga una contribución significativa al panorama europeo más amplio, alineándose con la visión de la UE de un futuro sostenible y resiliente al clima.

¿QUÉ SON LOS VIAJES SOSTENIBLES?



Viajar sostenible es una filosofía de viaje que se esfuerza conscientemente por minimizar el impacto del viaje en el medio ambiente y las comunidades. También se conoce como viaje sostenible, viaje consciente o ecoturismo.

Viajar es una actividad placentera, satisfactoria y productiva, pero también tiene un enorme impacto medioambiental negativo. Es una de las industrias de más rápido crecimiento y produce alrededor del 10% de todas las emisiones de carbono. Los viajes de negocios son especialmente problemáticos. Los viajeros de negocios representan alrededor del 12% de los pasajeros de vuelos en Europa, pero representan alrededor del 30% de todos los vuelos. La razón es que los viajeros de negocios son viajeros frecuentes.

Con los efectos del calentamiento global y el cambio climático claramente observables, el tema de los viajes verdes es más importante que nunca y el momento de adoptar prácticas de viaje verde es ahora. Por eso podemos y debemos caracterizar el viaje verde también como una forma sensata y ética de viajar.

En la práctica, los viajes sostenibles consisten en elegir medios de transporte respetuosos con el medio ambiente, reducir al mínimo nuestro equipaje, alojarnos en alojamientos sostenibles, generar la menor cantidad posible de residuos o comprar productos locales para apoyar a las comunidades locales. Todo esto exige que sepamos dónde encontrar información fiable y evitemos el lavado verde y otras trampas de los viajes modernos. Seguir estos principios exige un cierto nivel de motivación, dedicación y planificación que puede parecer abrumador.

Para nosotros, los socios del proyecto Green-Edu Trips, abordar el tema de los viajes sostenibles era una cuestión de responsabilidad medioambiental, social, personal y, por supuesto, profesional. Como formamos parte del 12 % de los viajeros frecuentes de negocios europeos y, en general, viajamos mucho, queríamos mejorar nuestras prácticas de viaje para hacerlas más sostenibles y compartir nuestras experiencias, nuestros nuevos conocimientos y nuestras ideas sobre los viajes ecológicos con la comunidad de viajeros Erasmus+ y otras personas que se preocupan por el medio ambiente y por el impacto de sus viajes en él.

Es importante entender que los viajes sostenibles no son una propuesta de todo o nada. Rara vez podemos ser perfectos como viajeros ecológicos y ése no debería ser nuestro objetivo en primer lugar. Lo importante es aplicar tantas prácticas sostenibles como sea posible y mantenerlas. Ser un viajero verde imperfecto pero persistente es mejor que intentar ser perfecto y abandonar por culpa de un listón imposiblemente alto. Con el tiempo podremos perfeccionar nuestro enfoque y quizá añadir más prácticas ecológicas.

Hay muchas cosas que podemos hacer para que nuestros viajes sean más verdes, algunas pequeñas, otras grandes, algunas complicadas, otras sencillas. Las que elijamos dependerán de nuestro presupuesto, restricciones de tiempo, opciones de transporte y alojamiento y otras circunstancias. Dividir nuestro viaje en diferentes etapas como antes, durante y después del viaje y tareas como buscar transporte, hacer la maleta, buscar alojamiento puede ayudarte a tener una mejor visión general de todo el viaje y simplificar tu planificación.

Es muy importante poder tomar decisiones informadas sobre tus prácticas de viaje. A veces, un simple cambio de perspectiva o una nueva información pueden mostrarte una nueva forma factible de viajar de forma más ecológica.

Esperamos que este Protocolo de Viajes Sostenibles y su complemento, el Vademécum para Viajes Sostenibles, le muestren algunas nuevas medidas eficaces para viajar de forma ecológica y le motiven para integrar prácticas de viaje más sostenibles en sus viajes de empresa.

PROTOCOLO DE VIAJES SOSTENIBLES

ANTES DEL VIAJE
DURANTE EL VIAJE
DESPUÉS DEL VIAJE



ANTES DEL VIAJE

TRANSPORTE

El transporte es uno de los mayores contaminantes del medio ambiente, ya que produce alrededor del 25% de todos los gases de efecto invernadero. Aunque todos los medios de transporte tienen algún impacto en el medio ambiente, éste varía mucho entre, por ejemplo, volar o coger un tren eléctrico, lo que significa que tu elección de transporte dictará en gran medida lo ecológico que será finalmente su viaje.

Cuando se recorren distancias más largas, hay que evitar en la medida de lo posible el avión y el coche y optar por el transporte público, especialmente el tren. Para distancias más cortas, varias opciones de transporte activo, como caminar o montar en bicicleta, son la opción más ecológica (además de la más barata y saludable).

Optimización del número de pasajeros

Tu grupo de viaje debe estar formado sólo por las personas que tienen que viajar a su evento. Las personas que no tengan que estar allí en persona pueden participar en línea.

Un menor número de personas hace que todo el viaje sea más ecológico, ya que se producen menos residuos y se utiliza menos comida, agua y energía durante el viaje. En términos de transporte, significa una menor huella de carbono, ya que menos equipaje¹ se traduce en menos peso y espacio ocupado en un avión o un tren.

¹ La huella de carbono de una sola bolsa de 20 kg en un vuelo normal es de unos 131 kg de CO₂, el equivalente a recorrer unos 450 km en un coche medio. (<https://carbotech.ch/en/projekte/die-bedeutung-von-1-kg-co2eq-emissionen/>)

ANTES DEL VIAJE

TRANSPORTE

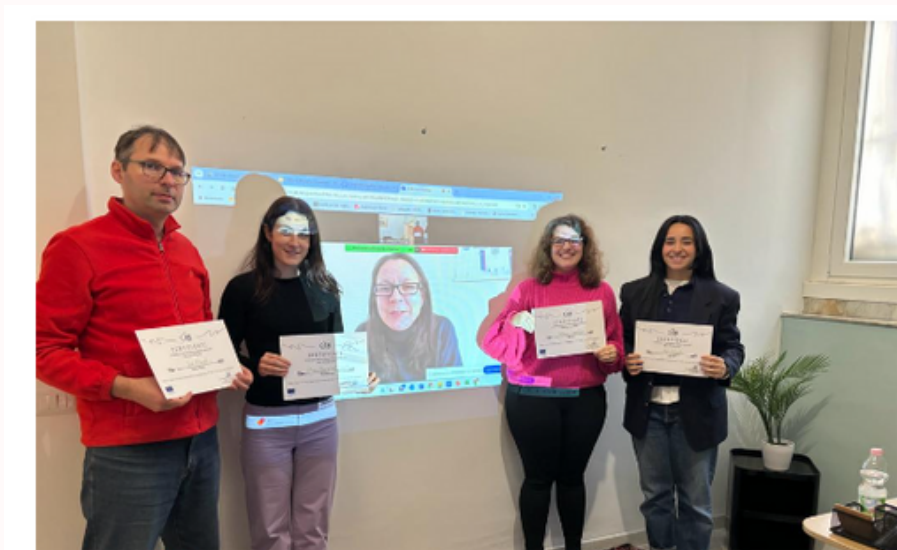


Imagen 1. Ejemplo de reunión presencial con participantes en línea. Puede trabajar con eficacia y obtener los mismos resultados evitando desplazamientos innecesarios

Evaluación de los modos de transporte

Investiga las opciones de transporte disponibles para llegar a tu destino. Cuando sepas qué opciones hay disponibles, utiliza el principio² de la pirámide de movilidad inversa para seleccionar la opción más respetuosa con el medio ambiente. Ten en cuenta que las emisiones de carbono varían mucho entre los distintos modos de transporte.

En general, evitar volar es la mejor opción, pero no siempre es así, ya que las emisiones de CO₂ pueden variar³ según el tipo y la antigüedad del vehículo, la distancia, el número de pasajeros e incluso de un país a otro. Esto significa que, en algunos casos, volar puede ser incluso una mejor opción que conducir o conducir puede ser menos contaminante que tomar un autobús o un tren.

² <https://pedestrianspace.org/share-north-mobility-pyramid/>

³ Por ejemplo, un viaje en tren eléctrico dentro de Polonia puede producir mucha más contaminación que un viaje en tren de igual distancia en Francia, porque en Polonia alrededor del 80% de la electricidad se produce a partir del carbón y en Francia alrededor del 75% de la electricidad procede de la energía nuclear: <https://www.bbc.com/news/science-environment-49349566>

ANTES DEL VIAJE

TRANSPORTE

Si vas a conducir todo o parte del trayecto y tienes la opción de elegir entre distintos automóviles, puedes utilizar sitios web como [Green Vehicle Guide](#) para comparar las emisiones de distintos coches y elegir el modelo más ecológico.

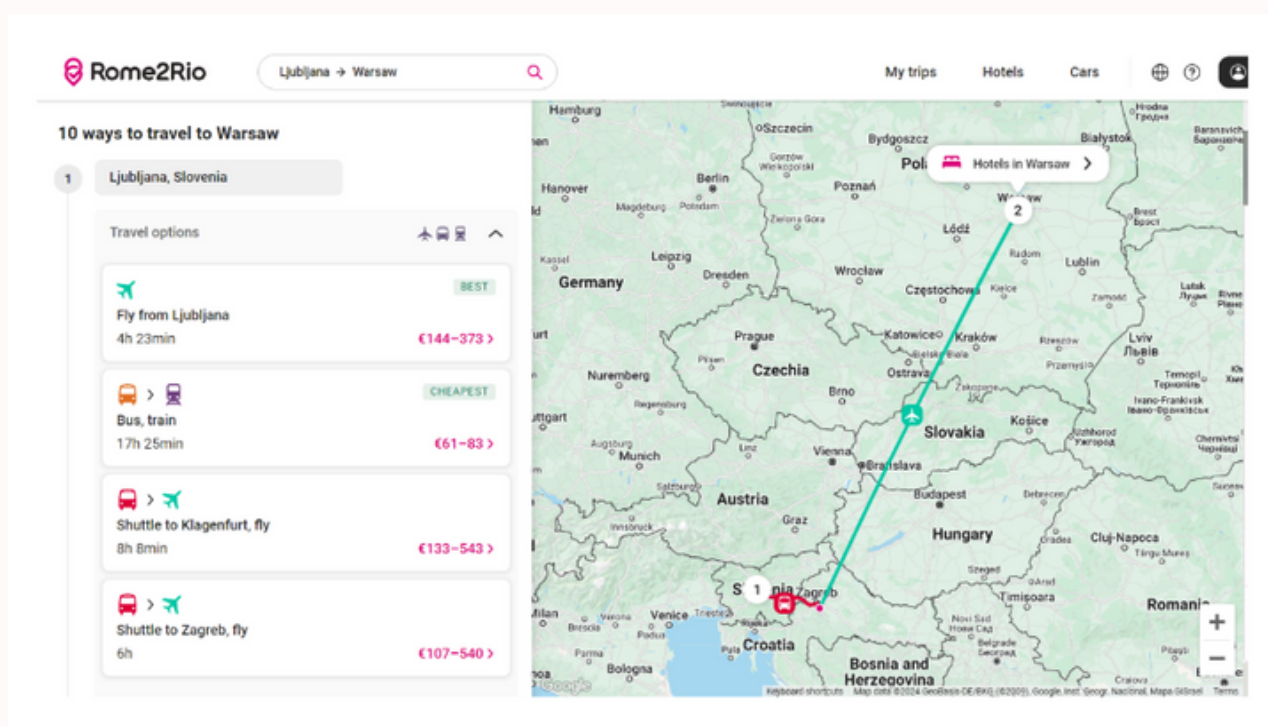


Imagen 2. Comparando los distintos medios de transporte, hay más de una opción para llegar a su destino. A menudo hay opciones más baratas y respetuosas con el medio ambiente que el avión. Puedes hacer uso de sitios web y apps que muestran las distintas opciones para llegar a un destino.

Cambio climático: ¿Volar, conducir o coger el tren?

ANTES DEL VIAJE

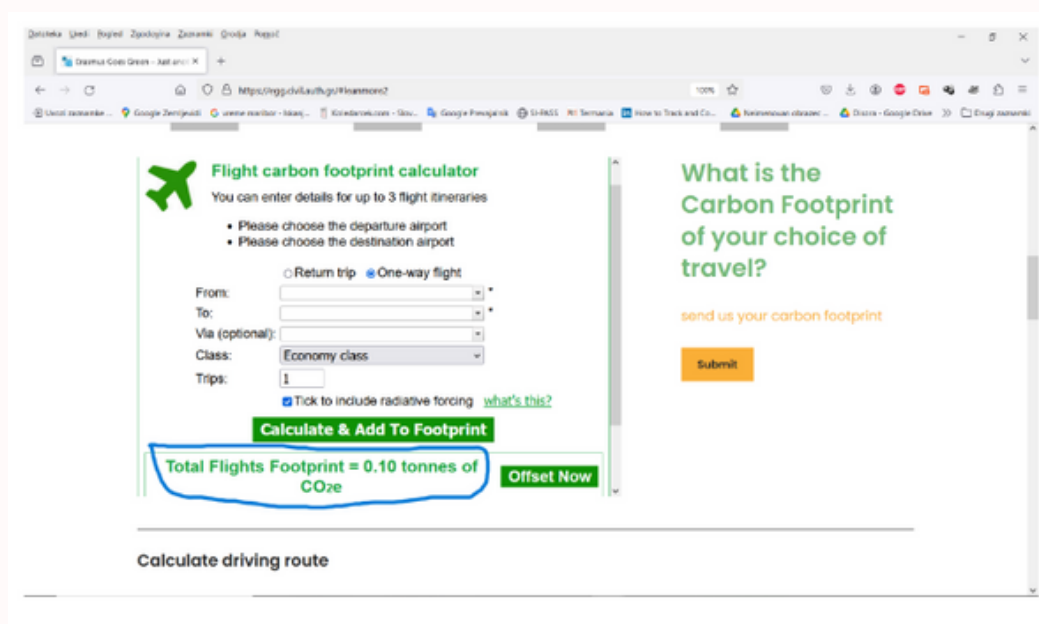
TRANSPORTE

Calcula las emisiones de carbono

La mejor manera de seleccionar la opción realmente más ecológica es calcular y comparar las emisiones de los distintos modos de transporte, específicamente para tu viaje. Esto puede hacerse rápida y fácilmente utilizando la calculadora de la huella de carbono desarrollada por el proyecto Erasmus Goes Green.

La calculadora es fácil de usar y permite elegir entre diferentes modos de transporte (avión, carretera, tren). Puedes calcular la huella de carbono para diferentes distancias, tipos de coches (incluidos híbridos y eléctricos), viajes internacionales/nacionales en autobús y tren y mucho más.

Si utilizamos un ejemplo de viaje de ida de Viena a Roma, el cálculo nos muestra que volar y coger un autobús son casi idénticos, mientras que conducir un coche medio de gasolina es la peor opción desde el punto de vista medioambiental.



The screenshot shows a web browser window with the URL <https://ergg.civil.uva.pt/ErasmusGoesGreen/>. The page is titled "Flight carbon footprint calculator" and includes instructions: "You can enter details for up to 3 flight itineraries". It lists two requirements: "Please choose the departure airport" and "Please choose the destination airport". The form has fields for "From:", "To:", "Via (optional):", "Class:" (set to "Economy class"), and "Trips:" (set to "1"). There are radio buttons for "Return trip" and "One-way flight" (selected). A checkbox "Tick to include radiative forcing" is checked, with a link "what's this?". A green button "Calculate & Add To Footprint" is visible. Below the form, a green box displays "Total Flights Footprint = 0.10 tonnes of CO₂e". To the right, a section titled "What is the Carbon Footprint of your choice of travel?" has a link "send us your carbon footprint" and a "Submit" button. At the bottom, there is a section for "Calculate driving route".

ANTES DEL VIAJE

TRANSPORTE

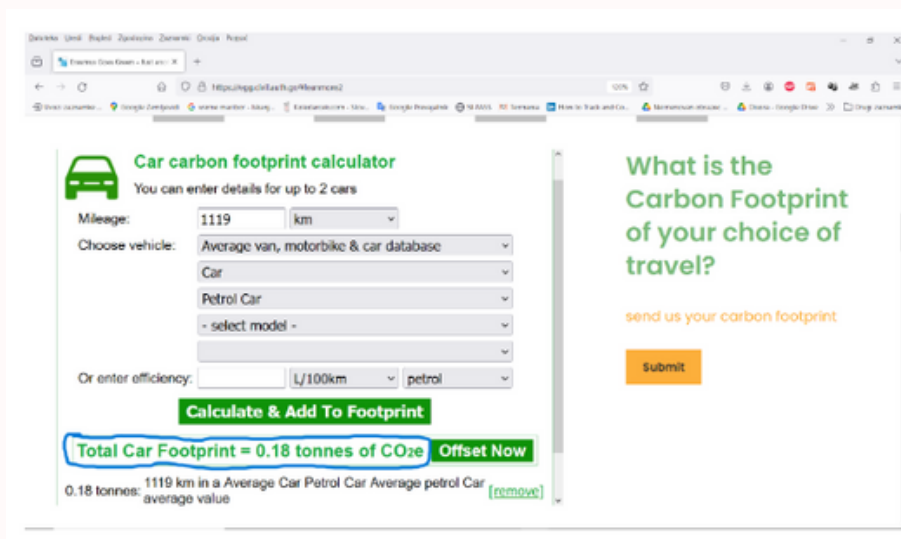


Imagen 3. Si utilizamos un ejemplo de viaje de ida de Viena a Roma, el cálculo nos muestra que volar y coger un autobús son casi idénticos, mientras que conducir un coche medio de gasolina es, en el medio ambiente, la peor opción.

Estrategias medioambientales específicas según el modo de transporte

Dependiendo del medio de transporte que elijas, hay algunas medidas eficaces que puedes adoptar para minimizar tu huella de carbono.

- **Asegúrate de compartir el coche y controla la velocidad al volante**

Si conducir es la mejor opción para ti, haz del coche compartido una prioridad para reducir el número de coches utilizados en los desplazamientos. Además, reducirá sus emisiones conduciendo de forma eficiente, evitando frenazos y aceleraciones innecesarias y manteniendo los neumáticos bien inflados. Evitar las velocidades altas y ajustar la velocidad a la carretera reducirá aún más tus emisiones y el consumo de combustible y aumentará tu seguridad en el tráfico.

ANTES DEL VIAJE

TRANSPORTE



Imagen 4. Compartir coche es una forma sensata y divertida de viajar. Con él podemos reducir las emisiones de CO₂, ahorrar dinero y contribuir a la reducción del tráfico.

Utilice un planificador de rutas para optimizar la distancia recorrida, el tiempo y el consumo de combustible. Los planificadores de rutas te muestran la ruta óptima para llegar a tu destino y te dan muchos consejos e información adicional para que tu viaje sea eficiente. El planificador de rutas de <https://www.viamichelin.com> te permite elegir distintos tipos de vehículo y te ofrece múltiples rutas, consejos y sugerencias para gestionar la velocidad.

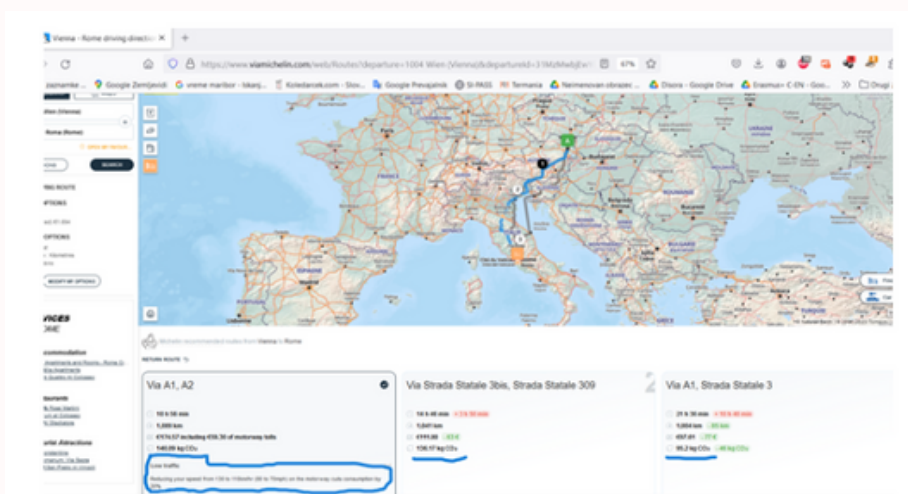


Imagen 5. El planificador de rutas te proporciona muchos datos útiles para tu conducción en coche. Te muestra múltiples rutas, el tiempo de viaje, las emisiones de carbono que produce y te ofrece consejos sobre cómo gestionar tu velocidad para una eficiencia óptima.

ANTES DEL VIAJE

TRANSPORTE

Si es posible, utiliza vehículos híbridos o eléctricos⁴ y opciones de coche compartido. Hay muchos servicios de coche compartido disponibles, como SHARENOW o Avant2go. Descargar sus aplicaciones te facilitará la experiencia de compartir coche.



Imagen 6. El car sharing puede facilitarte el acceso a vehículos eléctricos. Es una forma más ecológica de conducir.

Cargar vehículos eléctricos es cada vez más fácil. Puedes usar aplicaciones móviles como Chargemap para planificar tu ruta de viaje y encontrar estaciones de carga por el camino.



Imagen 7. Las estaciones de recarga están muy extendidas en la mayoría de los países europeos, por lo que la ansiedad por la autonomía es cosa del pasado.

⁴ Algunas personas piensan que los vehículos eléctricos son menos respetuosos con el medio ambiente porque necesitan más recursos para producirse. Esto es cierto, sin embargo, una vez que empiezas a conducirlos, el impacto medioambiental positivo es grande y los recursos extra utilizados en la producción se «compensan» en aproximadamente 2 años: <https://www.bbc.com/news/science-environment-49349566>

ANTES DEL VIAJE

TRANSPORTE

Viaja distancias más largas y elige trenes y autobuses modernos

El autobús y, sobre todo, el tren suelen ser las opciones más ecológicas. Puede hacerlos aún más ecológicos utilizando trenes-cama y haciendo viajes más largos, ya que su huella de carbono disminuye al aumentar la distancia de viaje. Si elige compañías que utilicen modelos más modernos de trenes y autobuses y lleva poco equipaje, reducirá aún más sus emisiones de carbono.

Para saber más: [Las claves para optimizar sus viajes en tren por negocios](#)



Imagen 8. Los autobuses modernos de larga distancia ofrecen una excelente relación entre el nivel de emisiones de carbono, la comodidad del viaje y el precio. Viajar sólo con una mochila hace que tu viaje en autobús sea más ecológico y menos complicado. Nos lo pasamos muy bien, como puedes ver.

ANTES DEL VIAJE

TRANSPORTE

Vuele directamente con aerolíneas de bajo coste

Si no tienes otra opción y tienes que volar, elige vuelos directos y vuela en clase turista. Reserva vuelos directos sin escalas, ya que los despegues múltiples aumentan el consumo de combustible. Volar distancias más largas y elegir aerolíneas económicas también ayuda. Si es posible, opta por volar en modelos de avión más nuevos, ya que contaminan menos. Lleva sólo lo imprescindible y reduzca el equipaje al mínimo.

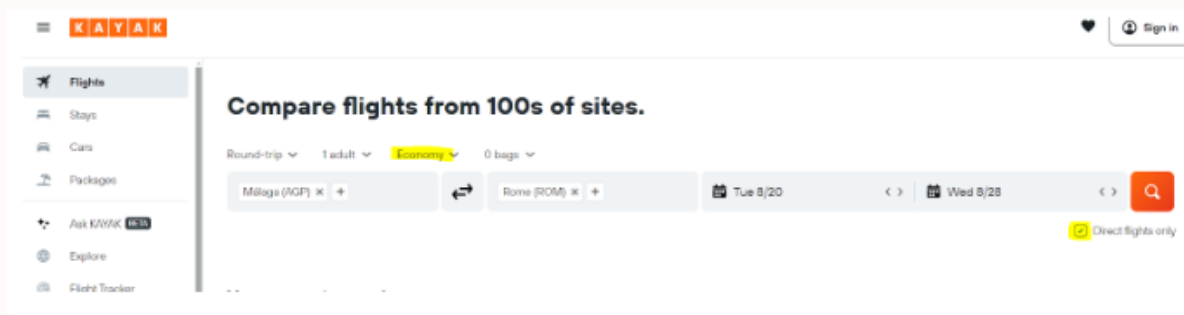


Imagen 9. Hay muchas páginas web en las que puede comparar todas las posibilidades de vuelo desde su lugar de origen y elegir una opción de viaje directo y sin escalas.

Para saber más: 7 maneras de viajar en avión de forma más sostenible

ANTES DEL VIAJE

EMPAQUETADO/DESEMPAQUETADO

Cuando se viaja por trabajo, a menudo hay que empaquetar los artículos necesarios para reuniones de negocios, presentaciones u otros compromisos profesionales. Puede tratarse de ropa profesional, equipo de negocios, material de presentación y efectos personales.

Un equipaje más ligero no sólo significa más flexibilidad en términos de 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. Pero eso no significa renunciar a lo esencial. Se trata de sustituir los artículos desechables por alternativas sostenibles.

Basándonos en las obligaciones profesionales más comunes y en los elementos esenciales reconocidos de los viajes de negocios, siempre hay cosas que debes tener en cuenta para convertirte en un viajero más ecológico:

Maletas o mochilas para viajes de negocios

Empieza por evaluar el tamaño y el peso del equipaje o la mochila para minimizar el impacto ambiental del transporte. Elegir opciones ligeras puede reducir significativamente el consumo de combustible durante el viaje, contribuyendo a reducir las emisiones de carbono.



Imagen 10. Los viajes de negocios suelen ser cortos y concentrados, y es probable que incluyan una comida o cena de negocios y, a menudo, un vuelo nocturno de vuelta a casa. Se sentirá cómodo llevando equipaje para estos eventos?

ANTES DEL VIAJE

Empaquetado/desempaquetado

Además, da prioridad a los materiales respetuosos con el medio ambiente y sostenibles. Busca maletas o mochilas fabricadas con plástico reciclado, algodón orgánico, cáñamo o fibras naturales como el yute o el bambú, o materiales reciclados, como el poliéster reciclado o el nailon reciclado, que tienen un menor impacto ambiental que los materiales sintéticos tradicionales. Estos materiales suelen ser biodegradables o reciclables, lo que reduce aún más los residuos y el consumo de recursos. Cuando elijas una marca, busca las que ofrezcan servicios de reparación o proporcionen piezas de repuesto para prolongar la vida útil del equipaje o la mochila, minimizando los residuos y fomentando una economía circular.

La versatilidad es otra consideración importante. Elige maletas o mochilas que puedan utilizarse para múltiples fines más allá de los viajes de negocios, como escapadas de fin de semana o aventuras al aire libre. Esto prolongará la vida del producto y maximizará su utilidad, reduciendo la necesidad de compras adicionales.

Por último, evalúa las opciones de fin de vida útil del equipaje o la mochila. Determina si puede reciclarse, reciclarse o compostarse al final de su vida útil para garantizar una eliminación responsable y minimizar el impacto medioambiental.

Para saber más: [Guía de maletas ecológicas y sostenibles](#)

ANTES DEL VIAJE

Empaquetado/desempaquetado

Documentos de viaje y de negocios

Un consejo clave para minimizar el uso de papel y conservar recursos es utilizar documentos digitales de viaje y de negocios. Al elegir tarjetas de embarque electrónicas, itinerarios, mapas y guías, presentaciones y otros documentos digitales relacionados con los negocios en lugar de sus homólogos impresos, los viajeros pueden reducir significativamente su huella de carbono. Este enfoque ecológico ahorra papel y reduce la energía y los recursos necesarios para imprimir, transportar y eliminar los documentos en papel tradicionales. Además, los documentos digitales son más cómodos de transportar, consultar y actualizar, lo que los convierte en una opción práctica y sostenible para los viajeros modernos comprometidos con la reducción de su impacto en el planeta.

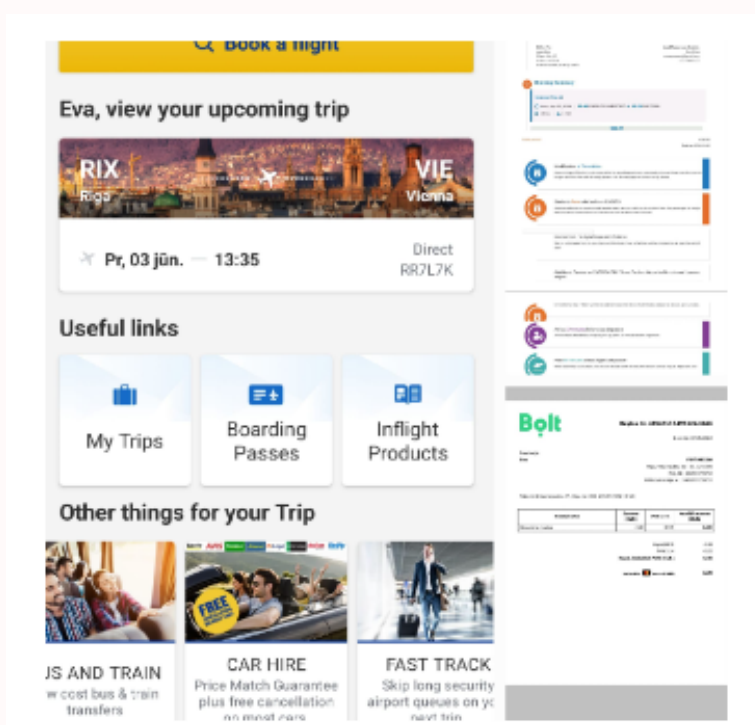


Imagen 11. Llevar sus documentos en formato digital, también reduce el riesgo de que se pierdan o estén en mal estado cuando vuelva de sus viajes de negocios y los traiga a la oficina.

Para saber más: Ventajas e inconvenientes de los documentos digitales frente a los impresos

ANTES DEL VIAJE

Empaquetado/desempaquetado

Vestimenta profesional

A la hora de preparar un equipaje profesional sostenible para un viaje ecológico, es esencial elegir prendas y accesorios respetuosos con el medio ambiente y que minimicen los residuos. Elige tejidos ligeros y resistentes a las arrugas que sean fáciles de empaquetar y transportar, reduciendo la necesidad de equipaje voluminoso y minimizando la energía y los recursos necesarios para lavar y planchar. Elige prendas que puedan mezclarse y combinarse para crear múltiples conjuntos, como una chaqueta de traje neutra o una americana que pueda combinarse con diferentes camisetas y pantalones. Del mismo modo, al meter en la maleta accesorios como corbatas, pañuelos, cinturones y joyas, dé prioridad a los artículos fabricados con materiales sostenibles o considere las opciones de segunda mano. Si eliges accesorios versátiles que complementen diferentes conjuntos, podrás maximizar su uso y minimizar el impacto medioambiental de tu armario de viaje.



Imagen 12. En cuanto a la versatilidad de la ropa o el calzado para sus viajes de negocios, se aplica el principio de menos es más, ya que los zapatos ocupan mucho espacio en el equipaje. Necesitas dos o tres pares de zapatos para un viaje de dos días?

Para saber más: ¿Cómo puede hacerse sostenible la cadena de suministro de la industria de la moda?

ANTES DEL VIAJE

Empaquetado/desempaquetado

Aparatos electrónicos y cargadores

En el panorama actual de los viajes, las prácticas ecológicas son esenciales para reducir nuestro impacto ambiental. Es fundamental elegir dispositivos electrónicos sostenibles y de bajo consumo. Elige productos duraderos con baterías de larga duración para minimizar los residuos. Incorpora fuentes de energía renovables, como cargadores solares, para fomentar la sostenibilidad. Utiliza soluciones de carga respetuosas con el medio ambiente, como cargadores magnéticos o inalámbricos. Cuando elijas cargadores, busca compatibilidad, versatilidad y marcas comprometidas con la sostenibilidad para asegurarte de que son compatibles con tus dispositivos y proporcionan una carga fluida vayas donde vayas. Estas elecciones conscientes contribuyen a un futuro más verde para todos.

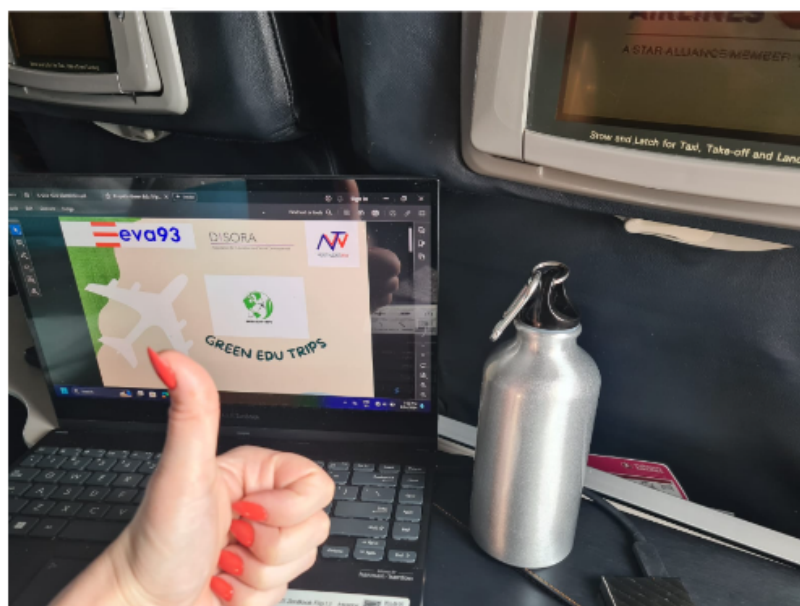


Imagen 13. Tener un solo cargador para el móvil, la tableta, el portátil y la batería ahorra espacio en la maleta o la mochila, pero piense lo siguiente: ¿realmente necesita llevar todos estos dispositivos con usted, o es sólo un hábito que puede cambiar?

Para saber más: Cargadores portátiles sostenibles: Energía móvil más verde

ANTES DEL VIAJE

Empaquetado/desempaquetado

Artículos de higiene personal

Garantizar una rutina de viaje respetuosa con el medio ambiente también implica tomar decisiones meditadas sobre los artículos de cuidado personal. Aunque no estén directamente relacionados con los compromisos laborales, los artículos de tocador, los medicamentos y los artículos de aseo personal son fundamentales para la comodidad y la profesionalidad. Elige recipientes biodegradables para tus artículos de aseo y favorece las opciones rellenables. Además, elige recipientes rellenables pequeños y evita llevar más de lo necesario. Estos sencillos ajustes minimizarán los residuos y contribuirán a unas prácticas de viaje sostenibles.



Imagen 14. La imagen muestra los mismos 13 productos de autocuidado en distintos envases. Te imaginas cuánto espacio ahorran estos pequeños envases rellenables en tu equipaje?

Para saber más: Productos de viaje rellenables: Cómo los productos de viaje rellenables están revolucionando el sector de las startups

ANTES DEL VIAJE

Empaquetado/desempaquetado

Botella de agua reutilizable

Mantente hidratado sobre la marcha con una botella de agua reutilizable. Elige materiales como el acero inoxidable o el plástico sin BPA para mayor durabilidad y seguridad. Muchos aeropuertos y espacios públicos ofrecen estaciones de recarga de agua, lo que reduce la necesidad de utilizar botellas de plástico de un solo uso. Adoptar esta práctica ecológica no sólo minimiza los residuos, sino que también contribuye a una experiencia de viaje más ecológica para todos.



Imagen 15. En la primera reunión del proyecto, la asociación Green Edu-Trips recibió estas botellas de agua rellenables y de larga duración. En un año, estas botellas habrán viajado al menos una vez por todo el mundo. Estas botellas de agua rellenables ya han reducido el uso de botellas de plástico en nuestras organizaciones y nos permiten ahorrar mucho dinero en agua cuando viajamos.

Para saber más: [Abrazando la sostenibilidad: cómo las botellas de agua reutilizables potencian el ODS 6](#)

Reduce al mínimo el número de objetos que llevas, empaquetando sólo lo que realmente necesitas.

ANTES DEL VIAJE

TRABAJO Y VISITA

Cuando viajamos por trabajo, es habitual encontrarnos en entornos diferentes a los habituales, donde realizamos actividades cotidianas como dormir, comer o visitar lugares de interés. Aunque estemos lejos de casa, es fundamental adaptarse al lugar y recordar que podemos mantener prácticas respetuosas con el medio ambiente. Por ello, a la hora de elegir alojamiento, es preferible optar por opciones que prioricen la sostenibilidad y familiarizarnos con las políticas medioambientales locales. Además, planificar las actividades con antelación y elegir opciones gastronómicas locales y sostenibles puede reducir nuestra huella de carbono. Los viajeros pueden contribuir positivamente a la conservación del medio ambiente al tiempo que cumplen con sus obligaciones profesionales siguiendo estas estrategias:

Elección del alojamiento

A la hora de elegir alojamiento, se dará prioridad a los establecimientos que den prioridad a la sostenibilidad. Esto significa favorecer los alojamientos privados o los establecimientos más pequeños frente a los grandes hoteles, que suelen tener índices de consumo energético más elevados. Debe darse prioridad a los hoteles con certificaciones de sostenibilidad reconocidas, como LEED y Green Seal. Estas certificaciones sirven como indicadores de un compromiso con prácticas medioambientales responsables, incluida la eficiencia energética, la reducción de residuos y la conservación del agua.

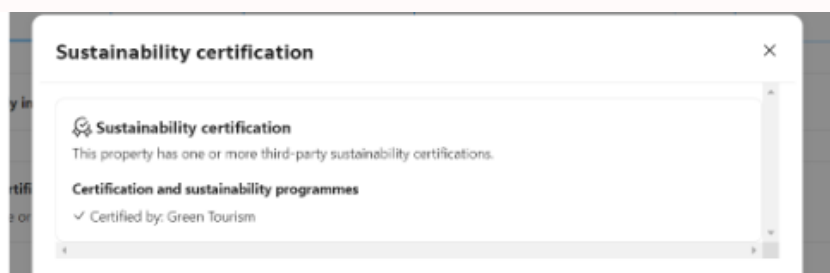


Imagen 16. En las webs de reserva de alojamiento ofrecen la opción de filtrar por criterios de sostenibilidad. También podemos comprobar si cuenta con alguna de las certificaciones de sostenibilidad acreditadas y asegurarnos de que estamos haciendo una buena elección

Para saber más: [LEED rating system](#) | [Green Seal Impact Report](#)

ANTES DEL VIAJE

Trabajo y Visita

Conoce la política medioambiental del lugar

Promover el conocimiento de las políticas medioambientales del destino es esencial antes de viajar. Es necesario investigar las prácticas medioambientales locales, como la disponibilidad de instalaciones de separación y reciclaje de residuos. Esto permitirá a los viajeros elegir con conocimiento de causa y ajustar su comportamiento en consecuencia, alineándose con las prácticas medioambientales locales y contribuyendo a la preservación del medio ambiente.



Imagen 17. Además de los contenedores de reciclaje, algunos países tienen otros medios para motivar a la población a reciclar. En este ejemplo podemos ver cómo reciclando nuestra botella de plástico podemos obtener dinero a cambio.

Para saber más: [Política medioambiental: principios generales y marco básico](#)

ANTES DEL VIAJE

Trabajo y Visita

Planificación de actividades

Fomentar la planificación previa de las actividades durante el viaje optimizará el tiempo y evitará gastos innecesarios. Al identificar de antemano los lugares que visitar, las opciones gastronómicas y las actividades previstas, los viajeros pueden planificar mejor su viaje de forma respetuosa con el medio ambiente. Este enfoque proactivo permite a los viajeros elegir las opciones de transporte más adecuadas y sostenibles, como caminar, utilizar el transporte público o compartir coche.



Imagen 18. A través de un mapa podemos organizar qué hacer durante el día, dónde comer, qué ver y otras actividades. Lo ideal es establecer una ruta en la que podamos ir andando o en transporte público y hacer las actividades que queramos sin necesidad de transporte adicional.

Para saber más: [Ideas para un turismo que nos acerque a los Objetivos de Desarrollo Sostenible de la ONU](#)

ANTES DEL VIAJE

Trabajo y Visita

Comida y productos locales

Promover la selección de restaurantes que muestren la cocina local y la compra de productos de origen local durante el viaje será un punto clave. Optar por establecimientos y mercados de comida local no sólo mejora la inmersión cultural de la experiencia de viaje, sino que también desempeña un papel crucial en el impulso de la economía regional. Al apoyar a los agricultores, artesanos y empresas locales, los viajeros contribuyen directamente a la subsistencia de las comunidades que visitan, fomentando el desarrollo sostenible y preservando el patrimonio cultural.

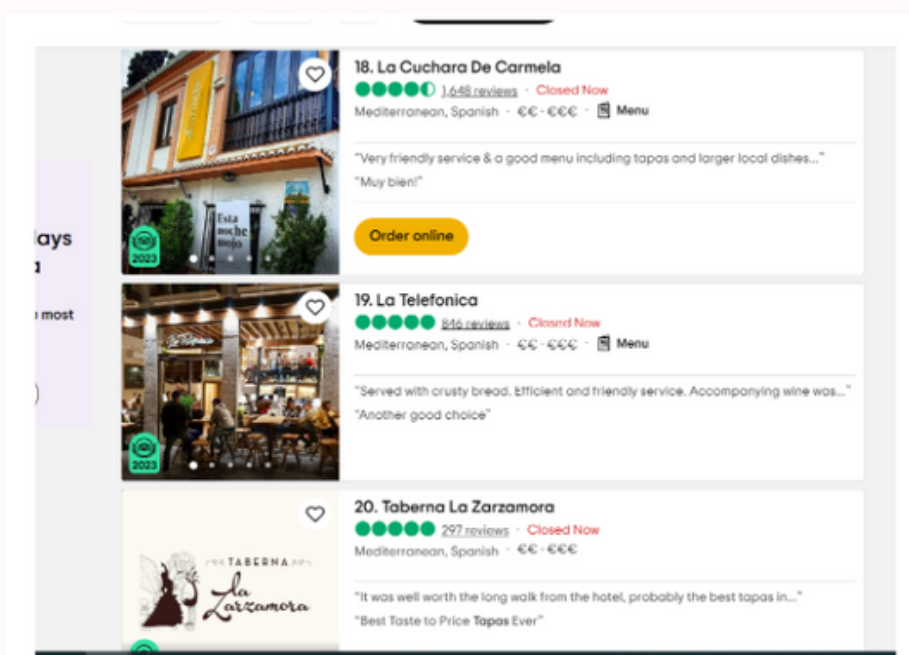


Imagen 19. Mientras planificas las actividades que vas a realizar puedes decidir dónde comer para probar la comida local. Hay sitios web como Tripadvisor en los que puedes filtrar por el tipo de comida que ofrecen los establecimientos. Si estás en otro país, ¡prueba la comida local!

Para saber más: Turismo alimentario sostenible: Curar una identidad

DURANTE EL VIAJE

TRANSPORTE

Tras llegar al destino, es probable que sus distancias de viaje se acorten considerablemente y que su estilo de desplazamiento cambie de viajes de larga distancia a desplazamientos de corta distancia, lo que le permitirá aprovechar una serie de nuevas opciones de transporte sostenible. He aquí algunos pasos que puede dar hacia una movilidad sostenible in situ.

Investiga las opciones de transporte de su destino

Incluso antes de emprender el viaje, investiga y familiarízate con las opciones y limitaciones de transporte de su destino. Busca en los sitios web locales relacionados con el turismo y el transporte para informarte sobre las opciones de viaje, los precios y dónde y cómo comprar los billetes. También puedes descargar de antemano aplicaciones para móviles relacionadas con el transporte, para familiarizarte con las rutas de transporte público, la frecuencia de autobuses, tranvías, etc. A menudo puede ser útil pedir a tus anfitriones información específica sobre opciones de transporte y consejos sobre formas más sostenibles de desplazarse. Con preparación podrá aprovechar mejor las opciones de transporte, combinar distintos modos de transporte en un mismo viaje, ahorrar tiempo y dinero comprando billetes y mucho más.

Da prioridad a los desplazamientos a pie como opción más ecológica y saludable

Caminar contribuye más directamente a la reducción de las emisiones de carbono. Hace que nuestro entorno sea más limpio, más tranquilo y esté menos congestionado por el tráfico. Además, es muy saludable y no le cuesta nada. Para que caminar sea su primera opción, reserve alojamiento en una ubicación que le permita llegar a pie a los destinos deseados en un tiempo razonable.

DURANTE EL VIAJE

Transporte

Planifica las mejores rutas a pie utilizando aplicaciones de navegación. La aplicación de navegación te mostrará la distancia exacta y el tiempo necesario para recorrerla a pie. También te ayudará a orientarte si no conoces bien el lugar. Esto te ayudará a ahorrar tiempo y a decidir si caminar es la mejor opción.

Puedes utilizar aplicaciones de contador de pasos para motivarte, llevar un registro de tus logros caminando y asegurarte de alcanzar al menos 10.000 pasos al día.

Para saber más: 6 Beneficios medioambientales de caminar



Imagen 20. Caminar 1-2 kilómetros hasta un punto de encuentro por la mañana te dará la energía extra que necesitas para un largo día de trabajo. También es una oportunidad para explorar la ciudad, como hacíamos en Karditsa (Grecia) hace unos años.

DURANTE EL VIAJE

Transporte

Aprovecha las opciones locales de micromovilidad para reducir las emisiones

Si, por alguna razón, caminar no es una opción viable para ti, hoy en día suele haber muchas opciones de micromovilidad respetuosas con el medio ambiente, especialmente en las zonas urbanas. La micromovilidad (también conocida como transporte activo) consiste en desplazarse utilizando bicicletas, e-bikes, e-scooters, sistemas de bicicletas compartidas y vehículos ligeros similares.

Muchas ciudades ofrecen presentaciones detalladas de sus opciones de micromovilidad en sus sitios web o aplicaciones especiales que permiten encontrar y planificar rutas, alquilar vehículos o comprar billetes de transporte público, todo en uno.

Aparte de caminar, la micromovilidad es probablemente la segunda mejor opción de desplazamiento respetuosa con el medio ambiente y su uso contribuye realmente a reducir las emisiones nocivas.

Para saber más: Súbete a la bici: El transporte activo tiene un impacto significativo en las emisiones de carbono



Imagen 21. La bicicleta como medio de transporte en la ciudad que visita le ayudará a mantenerse activo y además de ser beneficioso para su salud le ahorrará dinero en combustible o transporte público.

DURANTE EL VIAJE

Transporte

Utiliza el transporte público como opción sostenible fiable

Aunque las opciones de micromovilidad sean limitadas, siempre hay algún tipo de transporte público disponible, ya sea metro, tranvías o simplemente autobuses. Aunque menos respetuoso con el medio ambiente que caminar o la micromovilidad, el transporte público sigue siendo una opción buena y económica.

Descarga y utiliza aplicaciones de movilidad para encontrar fácilmente todas las opciones de transporte público de su zona y planificar su viaje. Esto te permitirá alternar fácilmente entre distintos modos de transporte para optimizar el tiempo de viaje y la practicidad.

A menudo, las aplicaciones permiten comprar billetes en línea para evitar el uso de billetes impresos. Si la opción en línea no está disponible, asegúrate de comprar una tarjeta de transporte recargable.

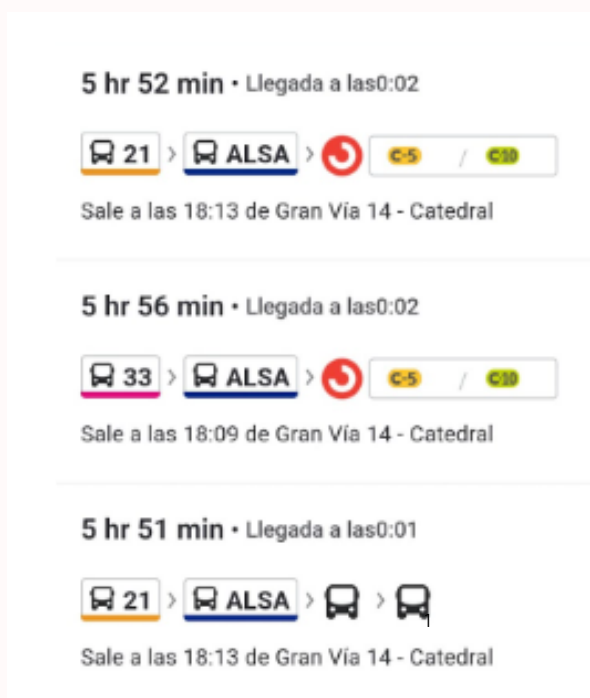


Imagen 22. Si necesitas recorrer una distancia más corta en cualquier medio de transporte, utiliza las distintas combinaciones de transporte público. Descárgate aplicaciones para móvil que muestren distintas formas de llegar a un lugar y que además incluyan información sobre precios, duración e incluso emisiones de carbono.

DURANTE EL VIAJE

Transporte

Utiliza tarjetas de transporte recargables

En lugar de comprar billetes de metro o autobús impresos en papel, compra una tarjeta recargable que pueda utilizar varias veces para usted y otras personas de su grupo. Dependiendo de su ubicación, tendrás que comprar varias tarjetas o quizá sólo una.

Cuando ya no necesites el billete recargable, puedes dárselo a un lugareño que pueda seguir utilizándolo o asegurarte de reciclarlo adecuadamente.



Imagen 23. Utiliza tarjetas recargables en tus viajes para reducir el consumo innecesario de tarjetas desechables y ahorrar dinero. Averigua qué tipo de tarjetas hay disponibles y hazte con una, y los viajes pagados con ellas pueden salirte más baratos.

DURANTE EL VIAJE

EMPAQUETADO/DESEMPAQUETADO

Al viajar, hay que tener en cuenta varias consideraciones adicionales para mantener prácticas sostenibles y minimizar el impacto ambiental:

Botella de agua reutilizable

Viajar con una botella de agua reutilizable es una medida proactiva, que contribuye positivamente al problema generalizado de la contaminación por plásticos, en línea con los objetivos de sostenibilidad. Además, elegir una botella de agua reutilizable supone un ahorro de costes a largo plazo, aunque la inversión inicial es ligeramente superior a la compra de alternativas desechables. Eliminar la necesidad de comprar constantemente agua embotellada en los desplazamientos se traduce en beneficios financieros a lo largo del tiempo, lo que la convierte en una elección económica prudente. Además de las ventajas medioambientales y económicas, viajar con una botella reutilizable ofrece comodidad. Muchos centros de viajes, como aeropuertos, estaciones de tren y destinos turísticos, ofrecen estaciones de recarga de agua o acceso a agua del grifo gratuita, lo que facilita la recarga de una botella reutilizable sin tener que buscar una tienda para comprar agua embotellada. Este enfoque racionalizado de la hidratación garantiza una experiencia de viaje fluida.



Imagen 24. Casi todos los aeropuertos tienen ahora estaciones de agua potable gratuita, y algunos incluso ofrecen agua caliente gratis. ¿No es estupendo?

Para saber más: Agua en los aeropuertos

DURANTE EL VIAJE

Empaquetado/desempaquetado

Prácticas de carga energéticamente eficientes

En la búsqueda de viajes sostenibles, es esencial adoptar hábitos de carga energéticamente eficientes. Esto incluye cargar los dispositivos sólo cuando sea necesario y desenchufar cuidadosamente los cargadores durante los periodos de inactividad para evitar el consumo de energía en modo de espera, comúnmente conocido como energía vampiro. Además, cuando se acceda a puntos de recarga públicos, hay que dar prioridad a los que funcionan con fuentes de energía renovables, siempre que estén disponibles. Muchas ciudades y aeropuertos cuentan ya con estaciones de recarga alimentadas por energía solar, lo que representa un paso importante hacia viajes más ecológicos. Al utilizar estas instalaciones, los viajeros contribuyen activamente a fomentar prácticas energéticas sostenibles y a reducir la huella de carbono asociada a los viajes.



Imagen 25. Si encuentras en el aeropuerto un cartel con el compromiso «Net Zero», significa que dispone de cargadores solares gratuitos para aparatos electrónicos, acceso gratuito a estaciones de agua potable y otros servicios. Antes de tu viaje, tómate un momento para familiarizarte con la oferta del aeropuerto elegido y, a su llegada, disfruta de la comodidad y el confort que se ofrecen durante el periodo previo al vuelo.

Para saber más: [Viajes ecológicos: cómo ahorrar agua y energía explorando el mundo](#)

ANTES DEL VIAJE

Empaquetado/desempaquetado

Saca lo que metes

Viaja de forma responsable siguiendo el principio de «saca lo que metes». Lleva una bolsa o recipiente reutilizable para recoger los residuos del viaje, incluidos los envoltorios de comida y los envases de bebidas. Deshazte de los residuos de forma responsable y adecuada en los contenedores designados o en las instalaciones de reciclaje. Tomando estas sencillas medidas, puedes minimizar su impacto en el medio ambiente y ayudar a preservar la belleza natural de nuestros destinos.



Imagen 26. Una bolsa reutilizable ofrece versatilidad en su uso, resultando inestimable incluso durante los viajes de negocios. Puede servir para transportar cómodamente el portátil de camino a una reunión y convertirse en una bolsa de ocio en los momentos de relajación y esparcimiento.

Para saber más: [El problema de los residuos es nuestro problema](#)

ANTES DEL VIAJE

Empaquetado/desempaquetado

Desempaquete con atención

Cuando llegues a tu destino, deshaz las maletas con cuidado. Tomarse el tiempo necesario para deshacer las maletas y organizar los objetos de forma ordenada no sólo mejora la experiencia del viaje, sino que también contribuye a la sostenibilidad. Manteniendo el orden y la organización, minimizas el riesgo de residuos y desorden y, en última instancia, reduces tu huella ambiental durante la estancia.



Imagen 27. Ten en cuenta que cuantos más objetos lleve consigo, más tiempo tardará en deshacer el equipaje a su llegada. Considera la posibilidad de aprovechar tus primeros momentos en un nuevo destino para explorar los alrededores en lugar de dedicar tiempo a deshacer y organizar las pertenencias en una habitación de hotel, sobre todo los objetos que no sean imprescindibles para tu estancia.

Para saber más: [Cómo meter ropa planchada en la maleta: Consejos para viajar sin arrugas](#)

ANTES DEL VIAJE

Empaquetado/desempaquetado

Limita las compras y evita comprar equipaje extra

Limitar las compras y no comprar equipaje extra durante los viajes puede ayudar a minimizar el impacto ambiental y promover prácticas de viaje más sostenibles. Dar prioridad a las experiencias sobre las posesiones materiales y tomar decisiones de consumo conscientes contribuye a un enfoque más ecológico y responsable de los viajes. Comprar nuevos artículos mientras se viaja a menudo implica producir y transportar mercancías, lo que consume recursos naturales y contribuye a las emisiones de gases de efecto invernadero. El embalaje de estos productos también contribuye a generar residuos. Llevar equipaje adicional de vuelta a casa aumenta el peso y el volumen del viaje, lo que conlleva un mayor consumo de combustible y más emisiones, especialmente cuando se viaja en avión. Esto aumenta la huella de carbono global del viaje.



Imagen 28. Piensa en las secuelas de comprar abundantes recuerdos gastronómicos para tu viaje de vuelta: surge la inevitable necesidad de llevar equipaje adicional. Sin embargo, adquirir equipaje adicional suele tener un coste, independientemente de si se viaja en autobús, tren o avión. Es prudente sopesar bien las opciones antes de permitirse compras excesivas.

Para saber más: Explicación de la franquicia de equipaje, pesos y costes

ANTES DEL VIAJE

Trabajo y Visita

En esta sección, veremos cómo contribuir a la sostenibilidad durante su estancia mediante prácticas conscientes que respeten el medio ambiente y mejoren la experiencia de sus huéspedes.

Mantenimiento de la habitación

Cuando llegamos al alojamiento, la habitación está limpia y se han proporcionado toallas limpias y artículos de aseo. Cuando esto es tan fácil de conseguir, a veces puede resultar innecesariamente derrochador. Es importante fomentar la reutilización de las toallas y reducir al mínimo la frecuencia de los servicios de limpieza durante la estancia en el hotel. Esto se debe a que la lavandería de los hoteles suele requerir grandes cantidades de agua y detergente. Otra medida a tener en cuenta es abstenerse de solicitar la limpieza de la habitación si el alojamiento ya está limpio y es confortable. Utilizar el cartel de «No molestar» cuando la limpieza diaria es innecesaria ayuda a reducir el consumo de agua y energía asociado al lavado de sábanas y toallas. Si no se van a utilizar productos como la taza o el gel de ducha, es mejor dejarlos intactos para que puedan ser utilizados por otras personas.



Imagen 29. Si ha pasado la mayor parte del día fuera y sólo ha dormido en la habitación, ¿para qué limpiarla? Utiliza el servicio de limpieza sólo cuando sea necesario, ya que limpiar una habitación y cambiar las toallas o sábanas limpias implica diferentes servicios de limpieza que consumen mucha agua y electricidad.

ANTES DEL VIAJE

Trabajo y Visita

Gestión de residuos y reciclaje

Para reducir nuestro impacto ambiental, debemos tener en cuenta la generación de residuos innecesarios, especialmente los envases de plástico de un solo uso, como botellas de agua o cafés para llevar. Incluso si te encuentras en otro lugar, haz un uso adecuado de los contenedores de reciclaje disponibles en su destino, y recicla siempre que sea posible. En muchas ocasiones puede que no dispongamos de contenedores de reciclaje cerca, por lo que, si es posible, podemos guardar los residuos que se puedan reciclar y esperar a encontrar el contenedor adecuado para deshacernos de ellos. Esto ayuda a reducir la contaminación ambiental y apoya las prácticas sostenibles de gestión de residuos.



Imagen 30. Reciclar puede ser muy fácil. En esta foto podemos ver cómo junto a la máquina expendedora de billetes de metro hay una papelera para reciclar los billetes que no se necesitan, ¡más fácil imposible!

Para saber más: [Cómo reciclar cuando se viaja](#)

ANTES DEL VIAJE

Trabajo y Visita

Uso responsable de energía

Cuando te alojas en una vivienda, no tienes que pagar la factura de la luz o el agua, pero aun así debes tener en cuenta el uso responsable de la energía. Siempre que salgas de tu habitación, debes apagar las luces, el aire acondicionado y otros aparatos electrónicos cuando salgas de la habitación. Del mismo modo, cerrar las ventanas cuando se utiliza la calefacción o el aire acondicionado ayuda a maximizar la eficiencia energética y a minimizar el consumo innecesario, por lo que no es necesario tener estos aparatos encendidos para mantener la temperatura de la habitación.



Imagen 31. Una acción tan sencilla como pulsar un botón ahorra mucha energía. Asegúrate de que todo está apagado antes de salir de la habitación y de que la ventana está cerrada si quieres mantener la misma temperatura.

Para saber más: Análisis del consumo energético de los hoteles europeos: encuesta en línea e investigación documental

ANTES DEL VIAJE

Trabajo y Visita

Uso consciente del agua

El uso consciente del agua es esencial, por lo que es necesario adoptar hábitos similares a los que se practican en casa. Acciones como cerrar el grifo al cepillarse los dientes y limitar la duración de las duchas son algunas de las prácticas para evitar el derroche innecesario de agua. Piense si es necesario ducharse además de bañarse si hay bañera en el cuarto de baño. Por otra parte, en muchas habitaciones hay un hervidor de agua para prepararse el té o el café, así que rellene el hervidor sólo con el agua que vaya a utilizar para evitar el derroche de agua.



Imagen 32. *Reduce el gasto innecesario de agua cerrando el grifo cuando no sea necesario. Aunque no tengas que pagar la factura del agua, no cuesta nada cerrar el grifo cuando no se usa.*

Para saber más: Factores determinantes del consumo de agua en los hoteles: Nuevos datos obtenidos a partir de un estudio de casos

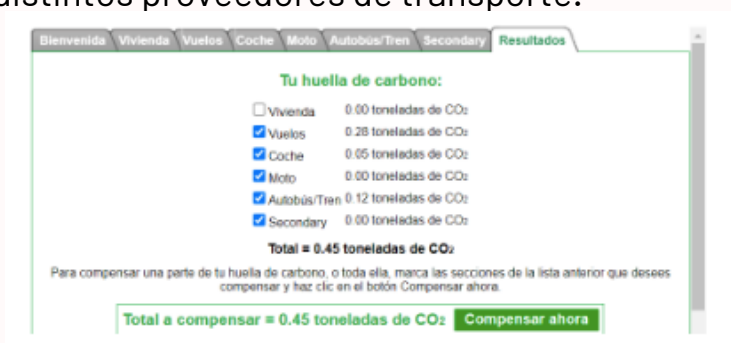
DESPUÉS DEL VIAJE

TRANSPORTE

Una vez finalizado el viaje, tómate un tiempo para evaluar hasta qué punto tus elecciones de transporte han sido ecológicas y reflexiona sobre lo que puedes mejorar para tu próximo viaje. Esto contribuirá en gran medida a tu objetivo de viajar de forma sostenible, ya que el transporte es un factor muy importante para que tus viajes sean ecológicos en general.

Calcula tu huella de carbono relacionada con el transporte

Haz una lista de todos los viajes que has hecho y de los vehículos que has utilizado. Utiliza la calculadora de la huella de carbono del Proyecto [Erasmus Goes Green](#) para calcular la huella de carbono de las diferentes etapas de tu viaje y combínalas para obtener el resultado total. Si quieres obtener un resultado aún más preciso, puedes utilizar el sitio web de la [Guía de Vehículos Ecológicos](#) para determinar resultados muy precisos para los tramos de tu viaje específicamente para tu automóvil. Para calcular con mayor precisión las emisiones de carbono de los aviones, puedes consultar el artículo de la Wikipedia [Fuel economy in aircraft](#), donde se presentan las emisiones de distintos modelos de avión. Además, reflexione sobre su experiencia con distintas compañías aéreas y de transporte desde la perspectiva de la sostenibilidad. Busque en foros en línea lo que otros tienen que decir sobre sus experiencias para hacerse una mejor idea de hasta qué punto son sostenibles los distintos proveedores de transporte.



The screenshot shows a web interface for calculating a carbon footprint. It has a navigation bar with tabs: Bienvenida, Vivienda, Vuelos, Coche, Moto, Autobús/Tren, Secondary, and Resultados. The 'Resultados' tab is active. The main content area is titled 'Tu huella de carbono:' and lists several categories with checkboxes and corresponding CO2 values:

Categoría	Valor (toneladas de CO ₂)
☐ Vivienda	0.00 toneladas de CO ₂
☒ Vuelos	0.28 toneladas de CO ₂
☒ Coche	0.05 toneladas de CO ₂
☒ Moto	0.00 toneladas de CO ₂
☒ Autobús/Tren	0.12 toneladas de CO ₂
☒ Secondary	0.00 toneladas de CO ₂
Total	0.45 toneladas de CO₂

Below the table, there is a note: 'Para compensar una parte de tu huella de carbono, o toda ella, marca las secciones de la lista anterior que desees compensar y haz clic en el botón Compensar ahora.' At the bottom, there is a green bar with the text 'Total a compensar = 0.45 toneladas de CO₂' and a green button labeled 'Compensar ahora'.

Imagen 33. Al igual que para llegar a tu destino, calcula el impacto de los distintos medios de transporte que has utilizado para desplazarte y reflexiona sobre cuál ha sido el más sostenible.

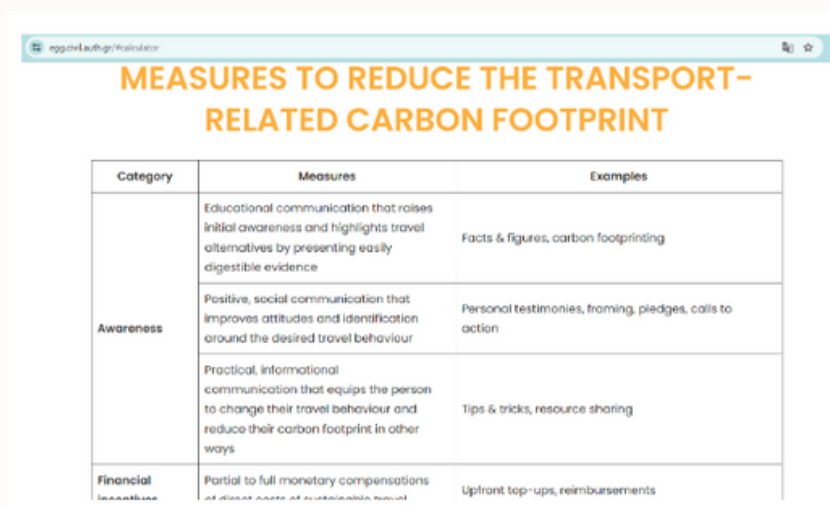
DESPUÉS DEL VIAJE

Transporte

Haz ajustes para viajar de forma más ecológica

Una vez que tengas los resultados, utiliza la información de este protocolo, tus propias experiencias de viaje y los recursos en línea para tomar decisiones de transporte más sostenibles en el futuro. Puedes utilizar una calculadora de la huella de carbono para planificar una alternativa más sostenible al viaje que acabas de realizar.

Para reducir las emisiones relacionadas con el transporte de tu empresa, echa un vistazo a las medidas propuestas al final de la página web del Proyecto Erasmus goes Green.



Category	Measures	Examples
Awareness	Educational communication that raises initial awareness and highlights travel alternatives by presenting easily digestible evidence	Facts & figures, carbon footprinting
	Positive, social communication that improves attitudes and identification around the desired travel behaviour	Personal testimonies, framing, pledges, calls to action
	Practical, informational communication that equips the person to change their travel behaviour and reduce their carbon footprint in other ways	Tips & tricks, resource sharing
Financial incentives	Partial to full monetary compensations of direct costs of sustainable travel	Upfront top-ups, reimbursements

Imagen 34. ¿Tienes previstos más viajes en el futuro? Toma nota de las medidas y ejemplos que aprendiste en el viaje para tenerlos presentes en el futuro.

DESPUÉS DEL VIAJE

Transporte

Recicla tus billetes de transporte recargables

A menudo te llevas a casa algunos billetes de transporte público recargables que has utilizado para desplazarte a tu destino. Asegúrate de no dejarlos tirados por ahí ni tirarlos a la primera papelera que veas, sino de reciclarlos adecuadamente.

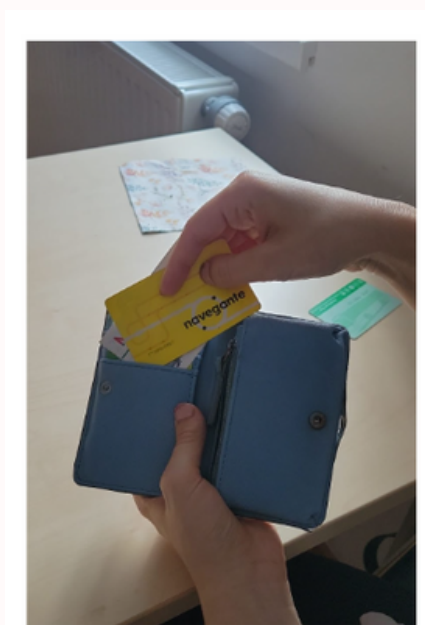


Imagen 35. Una vez finalizado el viaje, no tiene por qué tirar las tarjetas de viaje, puede que las necesite en el futuro y no ocupan mucho espacio!

DESPUÉS DEL VIAJE

EMPAQUETADO/DESEMPAQUETADO

Ser ecológico y respetuoso con el medio ambiente al deshacer la maleta después de un viaje implica adoptar prácticas conscientes para minimizar los residuos y reducir la huella ecológica. He aquí algunos consejos:

Desempaqueta con conciencia energética

Al deshacer las maletas, es importante tener en cuenta el consumo de energía para promover un entorno ecológico y sostenible. Una forma eficaz de hacerlo es apagar las luces y los aparatos electrónicos cuando no se utilicen, para minimizar el consumo innecesario de energía. Además, el uso de la luz natural durante las horas diurnas es una alternativa sostenible a la iluminación artificial, lo que reduce aún más la dependencia de la electricidad. Adoptando estas prácticas de conciencia energética, las personas pueden contribuir activamente a los esfuerzos de conservación y cultivar un estilo de vida más ecológico.

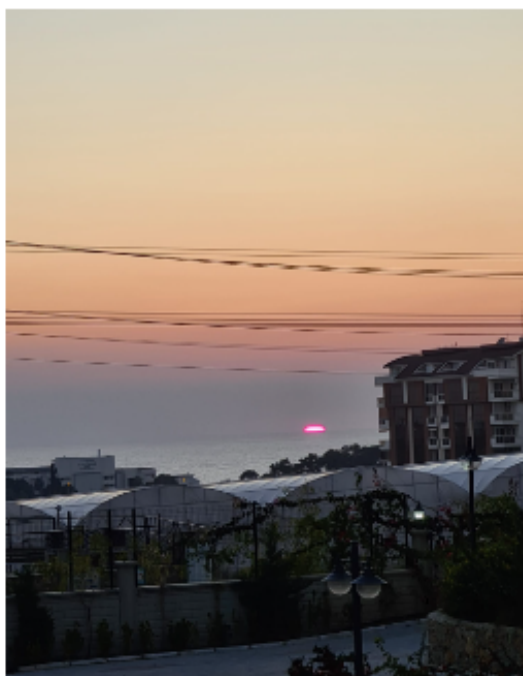


Imagen 36. Seguir el principio de no deshacer las maletas después de la puesta de sol es una práctica inteligente. En su lugar, saborea la noche y aplaza la tarea de deshacer las maletas a la luz natural del día.

Para saber más: [Apague los aparatos electrónicos cuando no los utilice](#)

DESPUÉS DEL VIAJE

Empaquetado/desempaquetado

Reutiliza los envases si los tienes

En lugar de desechar inmediatamente los materiales de embalaje, considera la posibilidad de guardarlos para un uso futuro o reciclarlos. Al guardar y reutilizar materiales de embalaje como el plástico de burbujas o el papel de seda, contribuyes a la conservación de recursos, la reducción de residuos y un enfoque más sostenible del embalaje y el almacenamiento. Es una forma sencilla pero eficaz de prolongar el ciclo de vida de estos materiales y minimizar su huella ambiental.



Imagen 37. La fotografía muestra a la gestora de proyectos del centro de formación profesional «EVA-93» sosteniendo con orgullo su preciada bolsa de algodón, que ya lleva siete temporadas sin necesidad de sustitución. Este comportamiento eco-consciente ejemplifica el compromiso con la sostenibilidad, ¿no le parece?

Para saber más: Reutilización de envases

DESPUÉS DEL VIAJE

Empaquetado/desempaquetado

Limpia tus botellas de agua reutilizables y recipientes rellenables

Mantener limpias las botellas de agua reutilizables y los recipientes rellenables después de un viaje es esencial para conservar la higiene y que estén listos para su uso en el futuro. Para facilitar una limpieza a fondo, comienza el proceso de limpieza asegurándose de que la botella o el recipiente están libres de cualquier resto de líquido. Enjuague el artículo y todos los componentes asociados con agua tibia, utilizando un cepillo para botellas para ayudar a llegar a las zonas de difícil acceso para una limpieza a fondo.

Utiliza un cepillo para botellas o una esponja para fregar las superficies internas y externas del artículo, prestando especial atención a las zonas en las que puedan haberse acumulado residuos. Aclara a fondo con agua templada para eliminar todos los restos de jabón.

Deja tiempo suficiente para que el artículo se seque completamente al aire, un paso crucial para evitar la aparición de moho. El secado a fondo es esencial para mantener la limpieza y que esté listo para su uso posterior. Cuando esté completamente seco, vuelve a montar el artículo y guárdalo en un lugar limpio y seco hasta su próximo uso.

Estos pasos sistemáticos de limpieza mantendrán tu botella de agua reutilizable y sus recipientes rellenables higiénicos y listos para su uso, promoviendo un estilo de vida sostenible y consciente de la salud.

DESPUÉS DEL VIAJE

Empaquetado/desempaquetado



Imagen 38. La imagen muestra el juego de 13 recipientes de viaje rellenables «EVA-93» para directores de proyectos de centros de formación profesional. Compactos y eficaces, estos recipientes contienen todos los artículos esenciales para el cuidado personal y ocupan un espacio mínimo en la mochila. Con una durabilidad diseñada para durar años, encarnan un enfoque sostenible de los viajes.

Para saber más: Cómo limpiar una botella de agua reutilizable y con qué frecuencia debe hacerse

Lava la ropa después de viajar

Cada vez que lavas la ropa en una lavadora, se consume mucha agua y electricidad. Además, muchos detergentes pueden liberar sustancias nocivas en el medio ambiente y contaminarlo. Lavar de forma sostenible también significa lavar menos a menudo. No laves siempre la ropa la primera vez que te la pones. Si no están muy sudadas o sucias, a menudo no es necesario lavarlas. En lugar de eso, cuélgalas en una percha fuera del armario o en un tendedero y deja que se aireen. Estarán frescas y listas para volver a usarlas.

DESPUÉS DEL VIAJE

Empaquetado/desempaquetado

Lava la ropa después de viajar

Como norma general, sólo debe lavar cuando la lavadora esté llena. Acumula ropa del mismo color hasta alcanzar la carga máxima. Puedes evitar el derroche de agua y electricidad asegurándose de que tu lavadora está llena cuando empiece una carga.



Imagen 39. ¿Has usado una prenda una sola vez? Considera la posibilidad de airearla en lugar de lavarla inmediatamente para conservar los valiosos recursos planetarios.

Para saber más: [Consejos para lavar la ropa de forma ecológica](#)

DESPUÉS DEL VIAJE

Empaquetado/desempaquetado

Elige soluciones de almacenamiento ecológicas

A la hora de organizar y almacenar tus pertenencias, dar prioridad a las soluciones de almacenamiento sostenibles puede reducir significativamente tu impacto medioambiental. Considera la posibilidad de utilizar alternativas ecológicas como organizadores de bambú, cajas de cartón reciclado o cubos de tela fabricados con materiales naturales. Estas opciones no sólo minimizan tu dependencia del plástico, sino que también contribuyen a un estilo de vida más ecológico al fomentar el uso de recursos renovables y reducir los residuos. Al incorporar estas soluciones de almacenamiento sostenible a tu hogar u organización, puedes alinear tus prácticas con los esfuerzos de conservación y contribuir positivamente a un futuro más sostenible.



Imagen 40. La imagen muestra la solución de almacenamiento para artículos de viaje relacionados con proyectos en el Centro de Educación Profesional Continua «EVA-93». Este enfoque práctico y duradero no sólo maximiza el espacio, sino que también promueve la conservación de los recursos.

Para saber más: Soluciones de almacenamiento sostenible: Maximizar el espacio y minimizar los residuos

DESPUÉS DEL VIAJE

TRABAJO Y VISITA

Al final de un viaje, reflexionar sobre nuestras decisiones y prácticas garantiza su sostenibilidad, mejora las experiencias futuras y fomenta un turismo más responsable.

Evaluación del alojamiento

A la vuelta de un viaje, es crucial reflexionar sobre si nuestras prácticas y acciones sostenibles durante la estancia fueron como habíamos planeado. Por ejemplo, puedes que el hotel no haya aplicado la eficiencia energética, que el agua se haya derrochado de forma evidente o que la temperatura de la habitación no se haya regulado correctamente. También podríamos descubrir que el hotel no ofrece opciones de comida ecológica o local, o que carece de políticas claras de reciclaje y reducción de residuos. Para mejorar las experiencias de otros viajeros y fomentar prácticas más responsables, podemos contribuir evaluando el alojamiento y compartiendo comentarios que destaquen dónde la sostenibilidad no estuvo a la altura de las expectativas. Puedes dejar comentarios y reseñas sobre la sostenibilidad del alojamiento en plataformas como Booking.com, Airbnb, TripAdvisor y redes sociales como Facebook y Twitter. También puede participar en foros de viajes y blogs especializados.

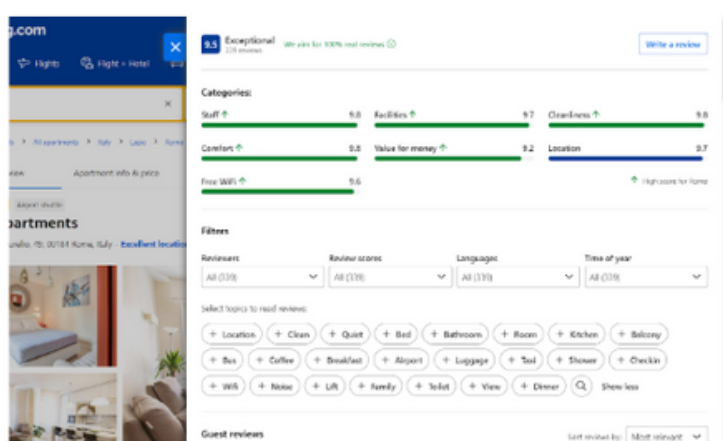


Imagen 41. En sitios web como Booking.com, los viajeros pueden dejar sus opiniones sobre los establecimientos. Podemos aprovechar esta opción para evaluar distintos aspectos del alojamiento en términos de sostenibilidad y ayudar a otros viajeros a tomar una decisión más informada y realista.

Para saber más: [Hotel Sustainability Rating.\(HSR\)](#)

DESPUÉS DEL VIAJE

Trabajo y Visita

Análisis de gastos

Durante los viajes, gastamos dinero en diversas cosas, por lo que es necesario realizar un análisis detallado de los gastos asociados al transporte, el ocio y la comida. Este análisis identificará las áreas en las que se podrían haber hecho ajustes para viajar de forma más eficiente y económica, fomentando al mismo tiempo la sostenibilidad. Por ejemplo, se revisarán los gastos en actividades de ocio, como entradas a museos, entretenimiento o visitas guiadas, para identificar oportunidades de ahorro o alternativas más económicas y sostenibles. Además, se analizarán los gastos en alimentación, como comidas en restaurantes o compras en supermercados, para evaluar la relación calidad-precio y considerar opciones más económicas y locales para futuros viajes, fomentando así la sostenibilidad y apoyando las economías locales.

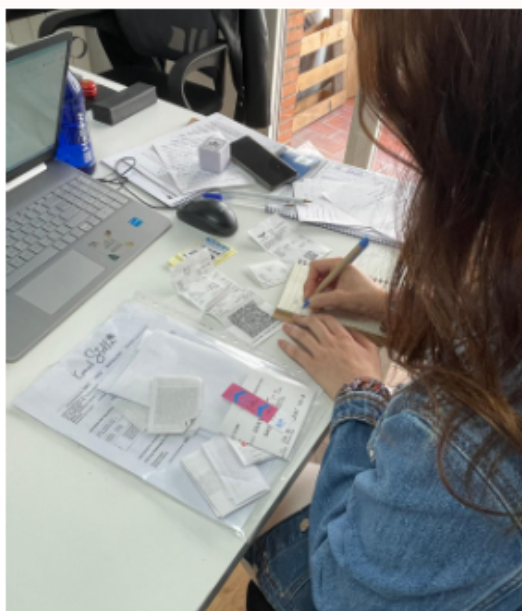


Imagen 42. Siempre es aconsejable hacer un análisis de nuestros gastos, sobre todo después de un viaje. Al hacerlo, podremos comprobar si nuestras acciones durante el viaje fueron suficientemente sostenibles, de modo que podamos aprender para la próxima vez.

DESPUÉS DEL VIAJE

Trabajo y Visita

Autoevaluación del comportamiento ecológico

A la vuelta del viaje, se realizará una autoevaluación del comportamiento ecológico durante la estancia. Reflexiona sobre las acciones realizadas y las decisiones tomadas en relación con la sostenibilidad medioambiental. Se identificarán las áreas en las que se podrían haber realizado acciones más sostenibles y se generarán ideas y estrategias de mejora para futuros viajes. Esta autoevaluación promoverá un mayor compromiso con la sostenibilidad y el desarrollo de hábitos más ecológicos en viajes posteriores. Se evaluará el consumo de recursos naturales, como el agua y la energía, en el alojamiento y las actividades diarias, identificando las áreas en las que se podría haber logrado una mayor eficiencia y conciencia medioambiental. Reflexiona sobre las opciones de alimentación y consumo, considerando si se eligieron opciones locales y sostenibles, así como la minimización de residuos y envases.

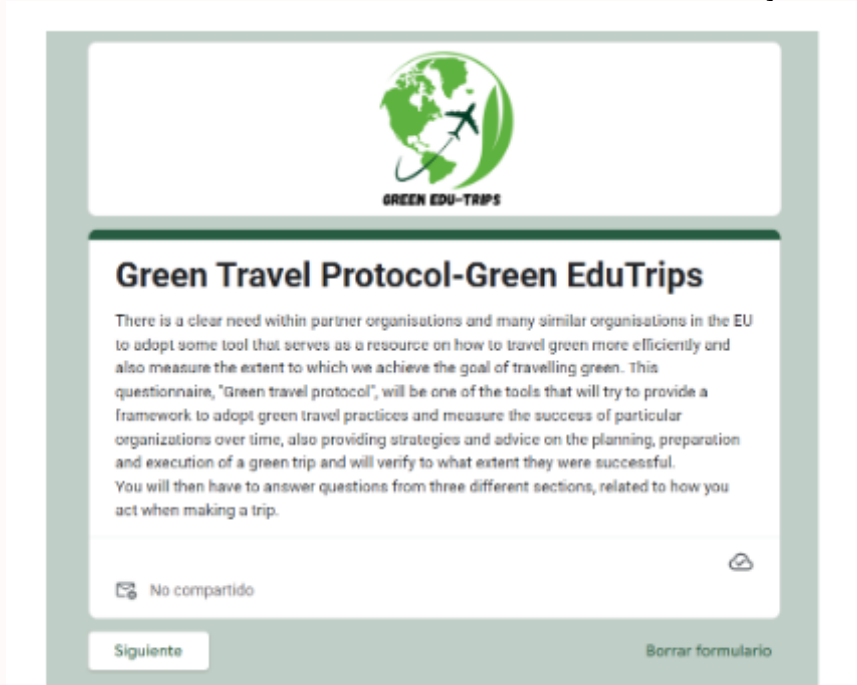


Imagen 43. En el proyecto Green Edu-trips hemos creado un sistema de puntuación para que todos los interesados puedan evaluar cómo de sostenible ha sido su viaje y, en función de ello, obtener recomendaciones basadas en el Green Travel Protocol que te ayuden a ser un viajero más sostenible.

Para saber más: El impacto ambiental del comportamiento individual: La autoevaluación frente a la huella ecológica

CONSEJOS Y ESTRATEGIAS



El Protocolo para Viajes Sostenibles hace hincapié en la importancia de prevenir las emisiones de carbono para evitar daños medioambientales irreversibles y fomentar cambios sistémicos que se ajusten a los objetivos climáticos mundiales. Sin embargo, hay situaciones en las que las circunstancias externas dificultan el cumplimiento de todas las prácticas recomendadas. Por ejemplo, aunque el impacto negativo del transporte aéreo es bien conocido, a veces puede ser la única opción viable para llegar a destinos lejanos cuando no se dispone de alternativas como el tren o el coche compartido.

Prevenir las emisiones

Prevenir las emisiones contribuye a los esfuerzos mundiales para combatir el cambio climático. Acuerdos internacionales como el de París se basan en estrategias de prevención para mantener el aumento de la temperatura global muy por debajo de los 2 grados centígrados. Los esfuerzos coordinados de prevención pueden tener un efecto acumulativo más sustancial que las acciones aisladas de mitigación.

Al prevenir las emisiones, podemos reducir inmediatamente la concentración de gases de efecto invernadero en la atmósfera. Esto tiene un impacto directo y positivo en la ralentización del cambio climático, a diferencia de los efectos retardados cuando se intenta mitigar las emisiones existentes. Prevenir las emisiones de carbono en su origen es más eficaz que intentar eliminarlas o mitigarlas después de que se hayan producido. Por lo general, capturar y secuestrar el dióxido de carbono o compensar las emisiones requiere más recursos y es más costoso que evitar generarlas en primer lugar.

Compensación de las emisiones de carbono

¿Ha oído hablar del término «compensaciones de carbono»? Según Carbon Offsets Guide[1], una compensación de carbono se refiere en términos generales a una reducción de las emisiones de GEI -o a un aumento del almacenamiento de carbono (por ejemplo, mediante la restauración de tierras o la plantación de árboles)- que se utiliza para compensar las emisiones que se producen en otro lugar.

Al mismo tiempo, en el diccionario Oxford[2] se define la compensación de carbono como una forma de que una empresa o persona reduzca el nivel de dióxido de carbono del que es responsable pagando dinero a una empresa que trabaja para reducir la cantidad total producida en el mundo, por ejemplo, plantando árboles.

El ser humano arroja a la atmósfera más de 44.000 millones de toneladas de CO₂ al año[3]. [3] En 2021, las aerolíneas que realizan vuelos internacionales debían compensar sus emisiones de CO₂ en función del carbono que producían en virtud del acuerdo de la ONU «Sistema de Compensación y Reducción de Emisiones de Carbono para la Aviación Internacional (CORSIA)»[4]. Paralelamente, en 2021, 100 países se comprometieron a ser neutros en carbono para 2050, o antes[5] y aún más, 200 empresas se comprometieron a alcanzar el mismo objetivo[6].

¿Cómo pueden ayudar usted y su organización?

Animar a los viajeros a ver el valor de la eliminación de carbono podría ayudar a crear viajes más significativos. Aun así, cuando se compran compensaciones de carbono para vuelos y viajes, es importante que realmente supongan una diferencia en las emisiones totales de carbono. Para lograrlo, los siguientes son criterios clave:

- Los proyectos de compensación de carbono deben ser eficaces (los distintos proyectos tienen diferentes índices de eficacia);
- Los proyectos de compensación de carbono deben ser adicionales;
- Los proyectos de compensación de carbono deben ser permanentes;
- Las declaraciones de los proyectos de compensación de carbono deben ser verificables.

Las compensaciones de carbono pueden ayudarle a reducir sus emisiones totales de GEI para equilibrar su huella de carbono personal y luchar contra el cambio climático, al menos a corto plazo. Pero pueden ser mucho más eficaces si cumplen ciertos criterios clave y normas del proyecto.

Estos son los criterios clave [7] que debe buscar en un programa de compensación de carbono:

- Un protocolo claramente definido que determine qué tipos de proyectos son elegibles y cómo se medirá la reducción de emisiones;
- Verificación por terceros independientes del cumplimiento del protocolo;
- Registro de las compensaciones en un registro de compensaciones, que rastrea cada crédito con un número de serie único para garantizar que sólo se utiliza una vez
- Transparencia en la ejecución del proyecto y la presentación de informes.

¡Empieza por comprobar la información en un sitio web donde se ofrezca la posibilidad de comprar compensaciones de carbono!

Aspectos a tener en cuenta:

- Las compensaciones de carbono son reducciones de las emisiones de carbono que se utilizan para compensar las emisiones de carbono que se producen en otros lugares.
- Prevenir las emisiones de carbono en lugar de reaccionar cuando ya se han emitido es la mejor manera de reducir las emisiones totales.
- Cuando compra una compensación de carbono, está pagando a otra persona para que reduzca sus emisiones y así no tener que reducir las suyas.
- Las compensaciones de carbono pueden ayudarle a reducir sus emisiones totales de GEI para equilibrar su huella de carbono personal y luchar contra el cambio climático, al menos a corto plazo.
- Las compensaciones de carbono pueden ser mucho más efectivas si cumplen ciertos criterios y estándares clave, busque siempre más información en los sitios web que le ofrecen compensaciones de carbono.
- Las compensaciones de carbono son una herramienta de nuestra caja de herramientas para mitigar el cambio climático, pero no deben considerarse una panacea para el cambio climático.
- En lugar de compensar las emisiones de carbono, deberíamos reducir las emisiones directamente en su origen.

- [1] <https://www.offsetguide.org/understanding-carbon-offsets/what-is-a-carbon-offset/>
- [2] https://www.oxfordlearnersdictionaries.com/definition/american_english/carbon-offset
- [3] <https://www.nationalgeographic.com/travel/article/should-you-buy-carbon-offsets-for-your-air-travel>
- [4] <https://www.icao.int/environmental-protection/CORSIA/Pages/default.aspx>
- [5] <https://press.un.org/en/2020/sgsm20411.doc.htm>
- [6] <https://abcnews.go.com/Business/200-companies-pledge-net-emissions-2040-pressure-private/story?id=80124841>
- [7] <https://impactful.ninja/best-carbon-offsets-for-flights-and-travels/#:~:text=Sustainable%20Travel%20International%2C%20Atmosfair%2C%20Terrapass,options%20for%20flights%20and%20travels>

CÓMO ORGANIZAR UNA REUNIÓN SOSTENIBLE



Organizar una reunión de forma sostenible no sólo implica planificar cuidadosamente el orden del día y los participantes, sino también tener en cuenta el impacto medioambiental y social de cada aspecto del acto. Desde la elección del lugar hasta la gestión de los residuos, cada decisión puede contribuir a reducir la huella ecológica y promover prácticas más responsables. He aquí los distintos aspectos que hay que tener en cuenta para organizar una reunión de forma sostenible:

Lugar de celebración

Es esencial que el lugar de reunión sea fácilmente accesible tanto a pie como en transporte público desde el lugar de alojamiento y el centro de la ciudad, lo que ayuda a minimizar la dependencia del transporte local. Siempre que sea posible y en función de la distancia, debe preferirse el ferrocarril al avión, ya que éste sigue siendo el modo de transporte con mayor impacto ambiental en términos de emisiones de carbono.

Energía

Para reducir la cantidad de energía necesaria, deben elegirse edificios que utilicen la energía de forma eficiente. Esto incluye aprovechar al máximo la luz natural durante el día, utilizar sistemas de iluminación de bajo consumo y optimizar los sistemas de refrigeración si se dispone de ellos. Recuerda desconectar los enchufes al salir de la habitación, controlar la temperatura ambiente para mantenerla confortable y utilizar los dispositivos electrónicos sólo cuando sea necesario para evitar agotar la batería.

Residuos

El consumo de alimentos y bebidas puede dar lugar a la generación de una cantidad considerable de residuos. Es esencial buscar alternativas para reducir el uso de artículos desechables, reducir los envases innecesarios y garantizar una gestión adecuada de la recogida, el reciclaje y la eliminación de residuos. También es importante separar y reciclar aquellos residuos que no puedan reutilizarse.

Uso del agua

Es importante elegir lugares de reunión y alojamiento que apliquen técnicas de conservación del agua y empleen dispositivos que optimicen su uso. En cuanto al consumo de agua por parte de los participantes, debe darse prioridad a la distribución de agua embotellada a los participantes para reducir los residuos y que ésta pueda rellenarse para evitar el uso innecesario de plástico.

Materiales sostenibles

Todos los artículos utilizados o adquiridos para la reunión, como blocs de notas, carpetas, folletos y productos similares, deben estar fabricados con materiales más sostenibles, como materiales orgánicos o reciclados. Esto es fácil de comprobar gracias a las especificaciones del envase. Recuerda comprar sólo lo estrictamente necesario y que los participantes en la reunión no puedan llevar consigo.

Uso del papel

Aprovechar al máximo el correo electrónico para las comunicaciones con los participantes antes y después de la reunión permite minimizar la cantidad de material impreso y enviado, siempre que los participantes no opten por imprimir todo el material recibido. Esto ayuda a reducir el uso de papel y promueve una práctica más sostenible en la organización de la reunión.

Comida

Para reducir al mínimo la necesidad de transportar alimentos y otros productos, opte por alimentos ecológicos locales. Hay que fomentar las opciones vegetarianas y los productos locales de temporada. Los alimentos locales no sólo tienen una huella de carbono reducida, sino que también suelen ser más frescos y sabrosos, contribuyendo así a una dieta más sana y sostenible. Sustituir las servilletas de papel y los utensilios de plástico por servilletas de tela y utensilios lavables en lugar de desechables es una forma práctica y eficaz de reducir los residuos y el impacto ambiental.

EL SISTEMA DE PUNTUACIÓN



El sistema de puntuación se creó como un conjunto de herramientas para que todos los viajeros puedan evaluar hasta qué punto tu viaje ha sido ecológico. Dividido en tres apartados siguiendo el Protocolo para Viajes Sostenibles (transporte, equipaje/deshacer la maleta y trabajo y visita) se han designado una serie de criterios medibles para conocer el nivel de sostenibilidad de cada viaje realizado.

Dentro de estas categorías, se han establecido una serie de criterios para valorar la sostenibilidad de las acciones llevadas a cabo en cada uno de los viajes realizados. En una escala de 1 a 5, selecciona las acciones que más se asemejen a las prácticas que realizas durante un viaje de negocios, siendo 1 la acción menos sostenible y 5 la más sostenible.

Para dar una puntuación, los criterios se han formulado en forma de preguntas a las que a cada respuesta se le ha asignado una puntuación que dará un resultado final por apartado. Así, en función de la puntuación obtenida en cada apartado, el usuario podrá comprobar cómo de ecológico ha sido tu viaje y, además, hemos diseñado una tabla de resultados, donde explicamos el resultado obtenido y damos una serie de recomendaciones a seguir basadas en el Protocolo para Viajes Verdes.

PLANTILLA PARA EVALUAR TU VIAJE



Transporte					
Criterios	5	4	3	2	1
Medio de transporte	Das prioridad a los medios de transporte más ecológicos, como los desplazamientos a pie, en bicicleta o en transporte público.	Prefieres los modos ecológicos, pero puedes considerar otras opciones según tu conveniencia o circunstancias específicas.	Consideras opciones ecológicas, pero ocasionalmente puedes optar por opciones menos sostenibles debido a diversos factores, como limitaciones de tiempo o falta de disponibilidad.	Utilizas principalmente medios menos sostenibles sin considerar alternativas más ecológicas, posiblemente por hábito o conveniencia.	Dependes únicamente de medios menos sostenibles sin considerar alternativas más ecológicas, lo que indica una falta de conciencia o compromiso con el transporte sostenible.
Optimización de pasajeros	Viajas sólo con los pasajeros necesarios, minimizando el desperdicio y el uso de recursos.	Viajas con los pasajeros necesarios, optimizando en cierta medida el uso de los recursos.	Viajas con algunos pasajeros excedentes pero administras los recursos adecuadamente, equilibrando la conveniencia con la sostenibilidad.	Viajes con exceso de pasajeros, lo que genera un mayor desperdicio y consumo de recursos durante el viaje.	Viajes con pasajeros innecesarios, aumentando significativamente los residuos y el consumo de recursos sin razones válidas
Evaluación de opciones de transporte	Investigas y calculas las emisiones de diferentes modos de transporte, tomando decisiones informadas basadas en el impacto ambiental.	Investigas opciones pero no puedes calcular emisiones, aun así consideras aspectos de sostenibilidad durante la toma de decisiones	Consideras opciones pero te basas en suposiciones generales sobre las emisiones y carecen de un análisis profundo	Te basas en suposiciones generales sin realizar investigaciones exhaustivas ni cálculos de emisiones, lo que podría pasar por alto diferencias significativas en el impacto ambiental.	Eliges el medio de transporte sin tener en cuenta el impacto ambiental ni las emisiones, lo que indica una falta de consideración por la sostenibilidad en la toma de decisiones.
Estrategias ambientales específicas	Implementas estrategias como uso compartido del automóvil, conducción eficiente y planificación de rutas para minimizar las emisiones y el uso de recursos durante el viaje.	Implementas algunas estrategias como el uso compartido del automóvil y la conducción eficiente, pero es posible que no las apliques de manera constante.	Intentas implementar estrategias pero puedes pasar por alto aspectos clave o no hacerlo de manera consistente.	Implementas pocas estrategias o de manera inconsistente, lo que resulta en una reducción moderada del impacto ambiental	No implementas ninguna estrategia, lo que genera un impacto ambiental significativo debido a las actividades de viaje.

Transporte

Criterios	5	4	3	2	1
Explorando alternativas de transporte local	Exploras las opciones de transporte local y eliges los modos sostenibles, ayudando a que tus viajes sean más amigables con el medio ambiente.	Exploras diferentes opciones, pero puede que no siempre elijas los modos sostenibles de forma constante, ya que a veces te dejas llevar por lo que te resulta más cómodo o conocido.	Tienes en cuenta las opciones de transporte local, pero a veces puedes olvidar cosas importantes sobre la sostenibilidad al tomar decisiones.	Te basas en métodos de transporte tradicionales sin considerar opciones sostenibles, tal vez por falta de conocimiento o comodidad.	No exploras las opciones de transporte local ni das prioridad a la sostenibilidad, lo que provoca un mayor impacto ambiental de las actividades de viaje.
Priorizando el caminar y la micromovilidad	Das prioridad a los desplazamientos a pie y a la micromovilidad como opciones más ecológicas para recorrer distancias cortas, reconociendo su mínimo impacto ambiental y sus beneficios para la salud.	Prefieres caminar y usar la micromovilidad, pero a veces puede que no les des prioridad dependiendo de las circunstancias o de lo que te guste.	Piensas en caminar y en la micromovilidad, pero a veces puedes elegir opciones menos sostenibles, encontrando un equilibrio entre la comodidad y la sostenibilidad.	Pocas veces le das prioridad a caminar o a la micromovilidad, lo que provoca un mayor impacto ambiental en los viajes de corta distancia.	No das prioridad a caminar ni a la micromovilidad, lo que incrementa de manera notable el impacto ambiental de los viajes de corta distancia.
Usando el transporte público	Usas el transporte público como una opción segura y ecológica para moverte, ayudando a disminuir las emisiones y el consumo de recursos.	Usas el transporte público, aunque no siempre lo eliges antes que otras opciones, teniendo en cuenta cosas como la comodidad o el precio.	Piensas en usar el transporte público, aunque a veces puedes elegir opciones menos sostenibles, según las circunstancias o lo que prefieras.	Casi nunca usas el transporte público y prefieres formas menos sostenibles para tus viajes.	No usas el transporte público, lo que provoca un mayor impacto ambiental de las actividades de viaje por la dependencia de formas menos sostenibles.
Reflexiones sobre aventuras y adaptaciones	Piensas en las diferentes opciones de viaje y las ajustas a alternativas más ecológicas, teniendo en cuenta la experiencia y el cálculo de la huella de carbono, buscando siempre mejorar la sostenibilidad.	Piensas en los viajes, aunque a veces no se ajusten a opciones más ecológicas, teniendo en cuenta la sostenibilidad hasta cierto nivel.	Piensas en las opciones de viaje, pero tal vez no siempre reflexionas sobre el impacto ambiental ni te ajustas a él, y te falta un poco de esfuerzo para mejorar la sostenibilidad.	No piensas en las opciones de viaje ni las modificas, lo que causa un impacto ambiental constante por las actividades de viaje sin intentar reducirlo.	No piensas ni adaptas las opciones de viaje, manteniendo prácticas insostenibles y el impacto medioambiental sin considerar la posibilidad de mejorarlas.

Empaquetado/desempaquetado

Criteria	5	4	3	2	1
Maletas y mochilas	Los viajeros dan prioridad a la sostenibilidad en la elección de su equipaje, optando por materiales ligeros, ecológicos y sostenibles.	Se opta principalmente por equipajes ligeros y se tiene en cuenta la sostenibilidad en la elección, aunque podría mejorarse la plena integración de prácticas sostenibles. Algunos materiales podrían ser más respetuosos con el medio ambiente.	Los viajeros optan por maletas ligeras, pero la sostenibilidad no es un factor importante en la elección del equipaje. Se eligen sobre todo por su peso y funcionalidad.	Aunque se centra en las opciones de equipaje ligero, puede no dar prioridad a la sostenibilidad en la elección del equipaje. Las consideraciones medioambientales no influyen significativamente en la selección.	En la elección del equipaje no se tienen en cuenta las prácticas sostenibles. El viajero confía totalmente en las opciones convencionales sin tener en cuenta su impacto medioambiental ni la procedencia de los materiales.
Documentos de viaje y de negocios	El viajero da prioridad a la sostenibilidad en la gestión de los documentos de viaje y de negocios, utilizando principalmente formatos digitales para minimizar el uso de papel y optando por prácticas que reduzcan la huella medioambiental.	Aunque se prefiere el uso de documentos digitales, podría mejorarse aún más. Se utiliza mayoritariamente documentación digital, pero algunas áreas podrían optimizarse para reducir el uso de papel de forma más eficaz.	Aunque se considera la opción digital, puede haber una mezcla ocasional con documentos en papel. Los documentos digitales se utilizan en cierta medida, pero la sostenibilidad no es un objetivo principal en la gestión de documentos de viaje y de empresa.	Se utiliza una combinación de documentos digitales e impresos sin dar prioridad a la sostenibilidad en el tratamiento de los documentos de viaje y de trabajo.	Depende totalmente de los documentos en papel, sin ningún esfuerzo por reducir el impacto medioambiental de su gestión documental. No hay consideraciones de sostenibilidad en el tratamiento de los documentos de viaje y de trabajo.
Vestimenta profesional	El viajero selecciona ropa y accesorios sostenibles (orgánicos, materiales reciclados) y de marcas responsables. Elige prendas multifuncionales para reducir el equipaje.	La mayoría de las prendas dan prioridad a la sostenibilidad, con algunas opciones convencionales. Se prefieren las marcas que hacen hincapié en la sostenibilidad, aunque podría mejorarse la versatilidad para minimizar el volumen de las prendas sin dejar de tener en cuenta la funcionalidad.	El viajero considera opciones sostenibles en algunas prendas, pero muchas son convencionales. Mezcla ropa de marcas sostenibles y convencionales, con pocas prendas multifuncionales.	El viajero empaca principalmente artículos convencionales sin tener en cuenta la sostenibilidad. En su mayoría, ropa de marca no sostenible y ninguna prenda multifuncional.	No se tiene en cuenta la sostenibilidad en la elección de la ropa. Toda la ropa es convencional y no se eligen prendas multifuncionales, lo que resulta en un equipaje voluminoso e ineficaz.

Embalaje/Desembalaje

Criterios	5	4	3	2	1
Uso sostenible de artículos personales y reutilización de envases	El viajero elige artículos de aseo personal biodegradables o rellenables y lleva una botella de agua reutilizable para hidratarse. Además, guarda y reutiliza los materiales de embalaje y limpia a fondo los recipientes reutilizables para su uso futuro.	El viajero elige artículos de cuidado personal rellenables y una botella de agua reutilizable, pero podría mejorar los esfuerzos de reducción de residuos. Ahorra embalajes y limpia los envases reutilizables, pero podría mejorar los esfuerzos para promover la reutilización y la limpieza.	El viajero elige algunas opciones rellenables para artículos de cuidado personal y utiliza una botella de agua reutilizable, pero no minimiza eficazmente los residuos. Ahorra algunos materiales de embalaje, pero no promueve activamente la reutilización y limpia los contenedores adecuadamente.	El viajero empaqueta artículos de cuidado personal convencionales sin tener en cuenta la sostenibilidad y puede confiar en botellas de agua desechables. Descarta materiales de embalaje sin considerar la reutilización y puede que no limpie adecuadamente los contenedores.	No se tienen en cuenta las consideraciones de sostenibilidad tanto en los artículos de cuidado personal como en los métodos de hidratación, y se depende de opciones convencionales. Tampoco se tiene en cuenta la sostenibilidad, no se conserva material de embalaje para su reutilización y la limpieza de los contenedores es inadecuada.
Soluciones de almacenamiento sostenible y gestión de residuos	El viajero utiliza soluciones de almacenaje sostenibles, como organizadores de bambú o cajas de cartón reciclado, fomentando el uso de recursos renovables y la reducción de residuos. Además, recoge los residuos de forma responsable y organiza sus pertenencias de forma eficiente al deshacer el equipaje.	Se utilizan algunas soluciones de almacenamiento respetuosas con el medio ambiente, aunque esto podría mejorarse integrando plenamente opciones sostenibles. Los viajeros recogen los residuos adecuadamente y organizan sus pertenencias, aunque hay margen de mejora en las prácticas de eliminación o en la organización.	Se utilizan soluciones de almacenamiento convencionales, pero se tienen en cuenta hasta cierto punto los aspectos de sostenibilidad. El viajero recoge los residuos, pero no siempre los elimina adecuadamente, y organiza sus pertenencias adecuadamente al desembalarlas.	Se utilizan soluciones de almacenamiento convencionales sin tener en cuenta la sostenibilidad. La recogida de residuos no se realiza de forma responsable y la organización del desembalaje es deficiente.	No hay consideraciones de sostenibilidad en las soluciones de almacenamiento, confiando completamente en opciones convencionales. La gestión de residuos es inadecuada, con una falta de recolección y eliminación responsable y una organización insuficiente a la hora de desembalar.
Dispositivos electrónicos y eficiencia energética	El viajero elige dispositivos energéticamente eficientes para su viaje y carga los dispositivos de manera responsable para minimizar el consumo de energía.	El viajero prioriza los dispositivos energéticamente eficientes y los carga de manera responsable, aunque puede haber áreas en las que se podría mejorar la eficiencia energética.	El viajero considera opciones sostenibles para los dispositivos pero puede no priorizar la eficiencia energética.	El viajero lleva consigo dispositivos convencionales sin priorizar la sostenibilidad ni la eficiencia energética. Los cargadores también pueden dejarse enchufados cuando no se utilizan.	Las consideraciones de sostenibilidad no existen en la elección de dispositivos ni en la gestión de la energía, y se recurre a opciones convencionales. Deje los cargadores enchufados cuando no los use.

Trabajo y Visita

Criterios	5	4	3	2	1
Elección de alojamiento	Prioriza las opciones sustentables seleccionando alojamientos con certificaciones de sostenibilidad reconocidas y se familiariza con las políticas ambientales locales para alinear el comportamiento en consecuencia.	Selecciona alojamientos teniendo en cuenta la sostenibilidad y toma algunas medidas para investigar las políticas ambientales locales.	Considera la sostenibilidad en las opciones de alojamiento, pero puede que no investigue a fondo las políticas ambientales locales.	Elige opciones de alojamiento convencionales sin tener en cuenta la sostenibilidad ni las políticas ambientales locales.	Elige opciones de alojamiento convencionales sin tener en cuenta la sostenibilidad ni las políticas ambientales locales.
Planificación de actividades y restauración local	Planifica actividades con anticipación para optimizar las opciones de transporte ecológicas y opta por opciones gastronómicas locales que priorizan la sostenibilidad.	Planifica actividades con anticipación y selecciona opciones gastronómicas locales, considerando la sostenibilidad hasta cierto punto.	Planifica actividades pero no se centra en la sostenibilidad y opta por opciones gastronómicas convencionales.	Planifica actividades de forma esporádica y opta por opciones gastronómicas convencionales sin considerar la sostenibilidad.	No planifica actividades y opta por opciones gastronómicas convencionales sin considerar la sostenibilidad.
Mantenimiento de la sala y gestión de residuos.	Fomenta la reutilización de toallas, minimiza los servicios de limpieza durante la estancia y recicla activamente los residuos.	Fomenta la reutilización de toallas y participa en los esfuerzos de reciclaje durante la estancia.	Fomenta la reutilización de toallas, pero puede que no minimice los servicios de limpieza de manera constante y recicla los residuos de manera inconsistente.	No fomenta la reutilización de toallas y recicla de manera inconsistente los residuos durante la estadía.	No fomenta la reutilización de toallas y no participa en los esfuerzos de reciclaje durante la estadía.
Uso responsable de la energía y uso consciente del agua	Apaga constantemente las luces y los aparatos electrónicos y practica medidas de conservación de agua para minimizar el impacto ambiental.	Apaga las luces y los aparatos electrónicos, pero es posible que no practique constantemente medidas de conservación de agua.	Apaga las luces y los aparatos electrónicos de manera inconsistente y puede no priorizar las medidas de conservación de agua.	Deja luces y aparatos electrónicos encendidos innecesariamente y no prioriza las medidas de conservación de agua.	Nunca apaga las luces ni los aparatos electrónicos, y no muestra ninguna preocupación por las medidas de conservación del agua.

Trabajo y Visita

Criterios	5	4	3	2	1
Evaluación de alojamiento y análisis de gastos	Reflexiona sobre prácticas sustentables durante la estadía, comparte comentarios sobre aspectos de sustentabilidad y considera ajustes de gastos para viajes futuros.	Reflexiona sobre prácticas sustentables durante la estadía y considera ajustes en los gastos para viajes futuros.	Reflexiona sobre las prácticas durante la estadía, pero no puede compartir comentarios sobre aspectos de sostenibilidad y pasa por alto los ajustes de gastos.	No reflexiona sobre las prácticas sostenibles durante la estadía y pasa por alto los ajustes de gastos para viajes futuros.	No refleja las prácticas sostenibles durante la estadía y no considera los ajustes de gastos para viajes futuros.
Autoevaluación del comportamiento ecológico	Realiza una autoevaluación exhaustiva del comportamiento ecológico durante la estadía, identifica áreas de mejora y desarrolla estrategias para hábitos más ecológicos en futuros viajes.	Realiza una autoevaluación del comportamiento ecológico durante la estadía, identifica algunas áreas de mejora y considera estrategias para futuros viajes.	Realiza una autoevaluación, pero es posible que no identifique exhaustivamente las áreas de mejora y carece de estrategias claras para adoptar hábitos más ecológicos en viajes futuros.	Realiza una autoevaluación limitada y pasa por alto áreas de mejora y estrategias para viajes futuros.	No realiza una autoevaluación del comportamiento ecológico y no identifica áreas de mejora ni estrategias para futuros viajes.

RESULTADOS DEL SISTEMA DE PUNTUACIÓN



	Menos de 20 puntos	20 - 40 puntos	40 - 60 puntos	60 - 80 puntos	Más de 80 puntos
Transporte	Dependencia principal del transporte de altas emisiones (p. ej., coches privados, aviones). Poco o ningún uso del transporte público u otras opciones sostenibles. Sugerencias: Tus estrategias de transporte necesitan mejorar. Empieza por informarte sobre el impacto general del transporte en el medio ambiente. Lee el Protocolo para Viajes Sostenibles. También hay muchos recursos en Internet, pero asegúrate de consultar fuentes oficiales y fiables.	Cierto uso del transporte público o uso ocasional del coche compartido. Conciencia básica del impacto del transporte en el medio ambiente. Sugerencias: Tus estrategias de transporte necesitan algunas mejoras. Intenta que tus elecciones sostenibles sean permanentes y amplíalas buscando nuevas estrategias ecológicas disponibles. Empieza por explorar el Protocolo para Viajes Sostenibles. Después puedes investigar más en Internet, pero asegúrate de consultar fuentes oficiales y fiables.	Uso regular del transporte público, uso compartido del coche o uso ocasional de la bicicleta o el senderismo. Algunos tienen previsto reducir la frecuencia de los desplazamientos y las emisiones. Sugerencias: Lo estás haciendo bien, pero hay margen de mejora. Sigue utilizando el transporte público y la micromovilidad e intenta utilizarlos aún más. Se proactivo a la hora de tomar decisiones ecológicas. Motívate pensando en sus beneficios para la salud y busca en el Protocolo para Viajes Sostenibles más estrategias y consejos sostenibles.	Uso frecuente de opciones de bajas emisiones (por ejemplo, vehículos eléctricos, bicicleta). Medidas proactivas para minimizar el impacto ambiental de los viajes. Sugerencias: Eres un gran viajero ecológico. Es evidente que te preocupas por el medio ambiente, así que aprovecha esto para mejorar aún más. Piensa en pequeños ajustes y «sacrificios» que puedes hacer para viajar de forma aún más ecológica. El Protocolo para Viajes Sostenibles puede servirte de inspiración y darte algunos consejos que quizá hayas pasado por alto.	Uso exclusivo de métodos de transporte ecológicos (por ejemplo, bicicleta, a pie, transporte público eléctrico). Abogas por el transporte sostenible y lo integras en los desplazamientos laborales. Sugerencias: ¡Enhorabuena! Eres una fuente de inspiración. Sigue practicando los viajes sostenibles y utiliza tus conocimientos y tu pasión para enseñar e inspirar a otros.

	Menos de 20 puntos	20 - 40 puntos	40 - 60 puntos	60 - 80 puntos	Más de 80 puntos
Empaquetado/ desempaquetado	Uso predominante de materiales de embalaje no reciclables y de un solo uso. Ningún esfuerzo para minimizar los residuos o embalar de forma eficiente. Sugerencias: Es necesario reducir significativamente el impacto ambiental mediante prácticas de embalaje más eficientes y sostenibles, que impliquen una combinación de uso de materiales ecológicos, minimización de residuos y educación sobre prácticas sostenibles para fomentar el cambio a largo plazo. Vuelve a leer el Protocolo para Viajes Sostenibles.	Uso ocasional de materiales de embalaje reciclables o reutilizables. Intentos básicos de reducir los residuos de embalaje. Sugerencias: Debes reducir su impacto ambiental mediante alternativas respetuosas con el medio ambiente, como cambiar a materiales reciclables y reutilizables, minimizar los envases y adoptar técnicas de embalaje eficientes. Vuelve a leer el Protocolo para Viajes Sostenibles.	Uso equilibrado de materiales de embalaje sostenibles y no sostenibles. Sugerencias: Vas en la dirección correcta y te diriges a pequeños pasos hacia prácticas ecológicas de embalaje y desembalaje. ¿Te gustaría evaluar tus técnicas de embalaje y aplicar prácticas más ecológicas de reducción de residuos? El Protocolo de Viajes Verde podría serte muy útil.	Utilizas principalmente materiales de embalaje respetuosos con el medio ambiente. Sugerencias: Vas por buen camino. Para mejorar aún más tus esfuerzos de embalaje sostenible mientras viajas, podrías considerar cambiar a artículos de aseo sólidos, que reducen los residuos de plástico y duran más, y cubos de embalaje fabricados con materiales reciclados para organizar las pertenencias, ya que pueden reutilizarse varias veces. Utiliza el Protocolo para Viajes Sostenibles para inspirarte.	Uso exclusivo de materiales de envasado sostenibles. Demuestras una eficiencia sobresaliente en el envasado y la reducción de residuos. Promueves y educas a otros en prácticas de envasado sostenibles. Sugerencias: Tus esfuerzos por promover y educar a otros en prácticas sostenibles de envasado son realmente elogiados. Se necesita pasión y compromiso para defender una causa tan importante, y tu capacidad para compartir tus conocimientos con los demás está marcando una verdadera diferencia. Predicas con el ejemplo, demostrando que la vida sostenible no es sólo una posibilidad, sino una realidad práctica.

	Menos de 20 puntos	20 - 40 puntos	40 - 60 puntos	60 - 80 puntos	Más de 80 puntos
Trabajo y Estancia	Participas en actividades con un elevado impacto medioambiental (por ejemplo, uso intensivo de recursos, turismo no sostenible). No tienes en cuenta la sostenibilidad a la hora de viajar por trabajo y durante las estancias. Sugerencias: Debes tener en cuenta el impacto de tus actividades cuando viajas y en tu destino. Puedes seguir disfrutando de las mismas actividades teniendo en cuenta tu impacto ambiental y tomando decisiones para mitigarlo. Planificar tus actividades con antelación puede ser una buena forma de mitigar el impacto ambiental. Lee detenidamente el Protocolo para Viajes Sostenibles para conocer más medidas que puedes adoptar para que tu estancia sea más ecológica.	Cierta consideración por el impacto medioambiental, con participación ocasional en actividades sostenibles. Esfuerzos básicos para reducir el uso de recursos. Sugerencias: Eres consciente del impacto medioambiental de tus acciones pero prefieres tu comodidad y disfrute. A veces un pequeño esfuerzo puede suponer un gran cambio y puedes seguir disfrutando de una buena estancia mientras realizas una buena acción. Echa un vistazo al Protocolo para Viajes Sostenibles para saber qué acciones puedes llevar a cabo durante tu estancia mientras disfrutas de tu tiempo en el destino.	Consideración regular del impacto medioambiental en las actividades. Participación equilibrada en prácticas sostenibles y no sostenibles. Sugerencias: Vas por buen camino para lograr un equilibrio entre comodidad y conciencia medioambiental. Todavía necesitas hacer algunos cambios para poder disfrutar de tus acciones, pero sin perder tu mentalidad ecológica hacia el medio ambiente. Estamos seguros de que podrás conseguirlo sin ningún problema, y para ello te recomendamos que vuelvas a echar un vistazo al Protocolo para Viajes Sostenibles. A por ello, ¡tú puedes!	Participación frecuente en actividades sostenibles y visitas a lugares respetuosos con el medio ambiente. Esfuerzos constantes para minimizar el impacto ambiental. Sugerencias: La mayoría de las actividades son respetuosas con el medio ambiente, pero siempre se pueden mejorar algunos aspectos para convertirse en un auténtico viajero ecológico. Con el Protocolo para Viajes Sostenibles podrás encontrar y cambiar esos pequeños errores para mejorar tu próximo viaje.	Compromiso exclusivo con las prácticas sostenibles y el turismo ecológico. Fuerte defensa del turismo y las prácticas empresariales sostenibles. Sugerencias: Lo estás haciendo muy bien. Pareces un experto en viajes ecológicos. Sigue así y recuerda seguir todas las estrategias sugeridas en el Protocolo para Viajes Sostenibles en cada viaje que hagas.

BUENAS PRÁCTICAS CÓMO UTILIZAR EL SISTEMA DE PUNTUACIÓN



Utilizar una plantilla para evaluar tus prácticas de viaje desde la perspectiva de la sostenibilidad puede ser una poderosa herramienta de crecimiento personal y de impacto medioambiental. Diseñado para ser utilizado con honestidad y objetividad, el sistema se centra en obtener información sobre los hábitos de viaje ecológicos y, a partir de los resultados, ayudar a los usuarios a comprender y mejorar sus elecciones de viaje.

Tanto si se evalúan varios viajes como uno solo, el sistema ayuda a identificar las áreas en las que se pueden adoptar prácticas más ecológicas.

Cada puntuación no es un juicio, sino una oportunidad para la autorreflexión y la mejora. Tanto si la puntuación es positiva como si indica margen de mejora, sirve de motivación para esforzarse por adoptar prácticas de viaje más sostenibles. Cada puntuación se designa como un paso hacia un futuro más ecológico, basado en el Protocolo de Viajes Verdes y en un compromiso con los viajes responsables.

Sé honesto y objetivo al utilizar el sistema de puntuación

El sistema de puntuación está diseñado para ayudarte a evaluar tus prácticas de viaje desde el punto de vista de la sostenibilidad. Como cualquier herramienta, también tiene limitaciones que deben tenerse en cuenta para obtener el resultado más objetivo posible.

Dado que existen numerosas pequeñas acciones que hacen que cada viaje sea único, no todas ellas pueden incluirse definitivamente en el sistema de puntuación. Esto significa que, al utilizar el sistema de puntuación, debe aplicar un nivel de honestidad y objetividad a la hora de puntuar su viaje o varios viajes.

El factor más importante es la honestidad. Sé sincero contigo mismo y no intentes dar mejores respuestas sólo para sentirte mejor. Sé honesto, incluso crítico contigo mismo, para obtener la visión más objetiva de tus viajes. Sólo unos resultados honestos te ayudarán a comprender tu estilo de viaje y a introducir mejoras para viajar de forma más ecológica.

Si te encuentras con una pregunta que no aborda plenamente tus prácticas viajeras, intenta responder con la mayor precisión posible teniendo en cuenta tu mejor aproximación, así como tu historial personal de viajes y tus motivaciones en relación con la sostenibilidad.

Puntúa viajes individuales y múltiples para conocer mejor tu estilo de viaje sostenible.

Puedes utilizar el sistema de puntuación de dos formas. Puedes puntuar cada uno de tus viajes individualmente o también puedes puntuar una serie de viajes.

La primera opción le proporcionará una mejor comprensión del viaje específico que ha realizado. Es una buena opción si desea tener un conocimiento detallado de un viaje determinado y desea encontrar la manera de hacer que éste u otros viajes similares sean más ecológicos.

La segunda opción tendrá en cuenta las puntuaciones de varios viajes y te proporcionará una mejor comprensión global de tí mismo como viajero ecológico. Cuantos más viajes incluyas, más completa será esta imagen. Esta opción te ayudará a comprender tus prácticas de viaje en su conjunto y te permitirá introducir cambios más profundos y significativos en tus prácticas de viaje. Ambos enfoques son útiles, dependiendo de cuál sea el objetivo y la finalidad de su actividad de puntuación.

Utiliza los resultados de la puntuación para motivarte a hacerlo aún mejor

Tu resultado, bueno o malo, es una valiosa información sobre tus prácticas viajeras en relación con la sostenibilidad. Cada resultado debe entenderse no como una declaración final sobre usted como viajero, sino como una oportunidad para reflexionar sobre sus prácticas de viaje y mejorar aún más. Adopte estas puntuaciones como herramientas para el crecimiento personal y el compromiso con los viajes sostenibles, garantizando que cada viaje contribuya positivamente al bienestar de nuestro planeta.

REFERENCIAS

6 Environmental Benefits of Walking. (n.d.). LOWA UK. Retrieved 4 June 2024, from <https://www.lowa.co.uk/blogs/news/six-environmental-benefits-of-walking>

Analysis on Energy Use by European Hotels – Online Survey and Desk Research. (2011). <https://doi.org/10.18111/9789284414970>

Antonova, N., Mendoza-Jiménez, J., & Ruiz-Rosa, I. (2023). Determinants of Water Consumption in Hotels: New Insights Obtained through a Case Study. *Water*, 15(17), 3049. <https://doi.org/10.3390/w15173049>

Bleys, B., Defloor, B., Van Ootegem, L., & Verhofstadt, E. (2018). The Environmental Impact of Individual Behavior: Self-Assessment Versus the Ecological Footprint. *Environment and Behavior*, 50(2), 187–212. <https://doi.org/10.1177/0013916517693046>

Buiano, M., & Kelly, A. (2024, May 29). How to clean a reusable water bottle—and how often you should. *Martha Stewart*. <https://www.marthastewart.com/8379722/how-to-clean-reusable-water-bottle>

Campion, A. (n.d.). Baggage allowance, weights and costs explained. *Confused.com*. <https://www.confused.com/travel-insurance/guides/travel-holidays-how-much-will-being-overweight-on-baggage-or-luggage-cost-you>

Carbon Offsetting and Reduction Scheme for International Aviation (CORSIA). (n.d.). <https://www.icao.int/environmental-protection/CORSIA/Pages/default.aspx>

Climate change: Should you fly, drive or take the train? (2019, August 23). *BBC*. <https://www.bbc.com/news/science-environment-49349566>

REFERENCIAS

Easyecotips (2023, 22 noviembre). Switch off electronics when not in use.

EasyEcoTips - Going Green Is Easier Than You Think!

<https://easyecotips.com/switch-off-electronics-when-not-in-use/>

Embracing Sustainability: How Reusable Water Bottles Empower SDG 6. (n.d.).

Retrieved 4 June 2024, from <https://www.linkedin.com/pulse/embracing-sustainability-how-reusable-water-bottles-empower-more>

Erasmus Goes Green – Just another WordPress site. (n.d.). Retrieved 4 June 2024,

from <https://egg.civil.auth.gr/>

ESEDS School Of Sustainable Design. (2023, September 4). *SUSTAINABLE STORAGE SOLUTIONS: MAXIMIZING SPACE AND MINIMIZING WASTE.*

<https://www.linkedin.com/pulse/sustainable-storage-solutions-maximizing>

Get on your bike: Active transport makes a significant impact on carbon emissions | University of Oxford. (2021, February 2).

<https://www.ox.ac.uk/news/2021-02-02-get-your-bike-active-transport-makes-significant-impact-carbon-emissions>

How can the fashion industry supply chain become sustainable? (n.d.). Retrieved 4 June 2024, from [https://www.forestvalley.org/article/sustainability-in-fashion-industry?](https://www.forestvalley.org/article/sustainability-in-fashion-industry?utm_source=google&utm_medium=cpc&utm_campaign=articles-fashion&gclid=CjwKCAjww_iwBhApEiwAuG6ccHISr3YpvABi2Z-jiEi19Yh60Set6r4_BFP7tk8pLLAqXk4NBUIa4xoCqEQQAvD_BwE)

[utm_source=google&utm_medium=cpc&utm_campaign=articles-fashion&gclid=CjwKCAjww_iwBhApEiwAuG6ccHISr3YpvABi2Z-jiEi19Yh60Set6r4_BFP7tk8pLLAqXk4NBUIa4xoCqEQQAvD_BwE](https://www.forestvalley.org/article/sustainability-in-fashion-industry?utm_source=google&utm_medium=cpc&utm_campaign=articles-fashion&gclid=CjwKCAjww_iwBhApEiwAuG6ccHISr3YpvABi2Z-jiEi19Yh60Set6r4_BFP7tk8pLLAqXk4NBUIa4xoCqEQQAvD_BwE)

LEED rating system | U.S. Green Building Council. (n.d.). Retrieved 4 June 2024, from <https://www.usgbc.org/leed>

REFERENCIAS

Maczko, E. (2024, March 10). 7 Ways to Make Your Air Travel More Sustainable. Eco Lodges Anywhere. <https://ecolodgesanywhere.com/sustainable-air-travel/>

Mckenzie, K. H. & R. (2023, July 15). How to pack ironed clothes in a suitcase: Tips for Wrinkle-Free Travel. Tru Earth US. <https://tru.earth/blogs/tru-living/how-to-pack-ironed-clothes-in-a-suitcase>

Meaning of 1 kg CO₂-eq emissions. (2018, June 29). Carbotech. <https://carbotech.ch/en/projekte/die-bedeutung-von-1-kg-co2eq-emissionen/>

National Geographic Staff. (2022, January 21). Should you buy carbon offsets for your air travel? Travel. <https://www.nationalgeographic.com/travel/article/should-you-buy-carbon-offsets-for-your-air-travel>

Net-Zero emissions must be met by 2050 or COVID-19 impact on global economies will pale beside climate crisis, Secretary-General tells Finance Summit | Meetings coverage and press releases. (2020, November 12). <https://press.un.org/en/2020/sgsm20411.doc.htm>

Repurposing packaging. (n.d.). Pinterest. <https://www.pinterest.com/coryzacharia/repurposing-packaging/>

Richard. (2023, December 22). Sustainable Portable Chargers: Greener Mobile Power. *PLAY IT GREEN*. <https://playitgreen.com/sustainable-portable-chargers-greener-mobile-power/>

SHARE-North Mobility pyramid. (2021, March 1). *Pedestrian Space*. <https://pedestrianspace.org/share-north-mobility-pyramid/>

REFERENCIAS

Smoot, G. (2023, October 23). 9 Best carbon offsets for flights and travels (Complete 2024 list)| Impactful Ninja. Impactful Ninja.

<https://impactful.ninja/best-carbon-offsets-for-flights-and-travels/#:~:text=Sustainable%20Travel%20International%2C%20Atmosfair%2C%20Terrapass,options%20for%20flights%20and%20travels>

The 8 keys to optimizing your train trips for business travel. (2024, February 9). GetGoing. <https://www.getgoing.com/blog/train-trips/>

The Pros and Cons of Digital vs. Printed Documents | Staples | Business Hub | Staples.com®. (n.d.). Retrieved 4 June 2024, from <https://www.staples.com/sbd/cre/tech-services/explore-tips-and-advice/tech-articles/the-pros-and-cons-of-digital-vs-printed-documents.html>

Thorbecke, C. (2021, September 20). *Over 200 companies pledge net-zero emissions by 2040 as pressure on private sector mounts*. ABC News. <https://abcnews.go.com/Business/200-companies-pledge-net-emissions-2040-pressure-private/story?id=80124841>

Tips on how to wash your clothes in an eco-friendly way. (n.d.). <https://www.c-and-a.com/eu/en/shop/washing-clothes-in-an-eco-friendly-way>

Travelogue, J. (2023, September 9). Green Travel—How to Save water and energy while Exploring the world. *Medium*. <https://medium.com/@jayrald.ado/green-travel-how-to-save-water-and-energy-while-exploring-the-world-c2ae0a0ca9d0>

ViaMichelin: Route planner, Maps, Traffic info, Hotels. (n.d.). ViaMichelin. Retrieved 4 June 2024, from <https://www.viamichelin.com/>

REFERENCIAS

Waste Problem is Our Problem | ZeroWaste Center. (n.d.).

<https://zerowastecenter.org/waste-problem-is-our-problem/18611/>

Water at Airports. (2023, June 13). free drinking water at airport departures and help cut plastic waste. <https://www.wateratairports.com/>

[What is a Carbon Offset? \(n.d.\). Carbon Offset Guide. Retrieved 4 June 2024, from https://www.offsetguide.org/understanding-carbon-offsets/what-is-a-carbon-offset/](https://www.offsetguide.org/understanding-carbon-offsets/what-is-a-carbon-offset/)

[What is a Carbon Offset? \(n.d.\). Carbon Offset Guide. Retrieved 4 June 2024, from https://www.offsetguide.org/understanding-carbon-offsets/what-is-a-carbon-offset/](https://www.offsetguide.org/understanding-carbon-offsets/what-is-a-carbon-offset/)

Wikipedia contributors. (2024, 26 may). Fuel economy in aircraft. Wikipedia. https://en.wikipedia.org/wiki/Fuel_economy_in_aircraft

Writer, S. (2023, June 13). A Guide To Eco-Friendly And Sustainable Luggage. Shrink That Footprint. <https://shrinkthatfootprint.com/a-guide-to-eco-friendly-and-sustainable-luggage/>



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