



REDUCIR

NOS DISTINGUE ● ● ●



MANUAL para oficinas SUSTENTABLES

El significado de la

SUSTENTABILIDAD

Concepto presente en las actividades cotidianas, que involucra al menos tres dimensiones: ambiental, social y económica, así como varios niveles: local, regional, nacional y global.

ESTRATEGIAS

Acciones que reduzcan el impacto ambiental negativo de las actividades en los niveles que podamos influir y que contribuyan a elevar la calidad de vida de las personas (acceso a condiciones para alcanzar el bienestar, lo que incluye un ambiente sano).



Para avanzar hacia la sustentabilidad tenemos que reflexionar sobre nuestro estilo de vida y modificar nuestros hábitos y actividades con la intención de reducir nuestro impacto ambiental.

Las acciones que emprendemos como individuos tienen un impacto efectivo cuando se suman a las acciones individuales de otras personas.

La cooperación y el trabajo en equipo se vuelven elementos fundamentales para la sustentabilidad.

Cuando dejamos de ser observadores pasivos y nos convertimos en agentes de cambio, somos capaces de influir en nuestro entorno más cercano y en las personas con las que convivimos cotidianamente.



MÉXICO y los retos socio-ambientales

Nuestro país es uno de los países con mayor diversidad biológica del planeta, alberga alrededor de 10 por ciento de todas las especies de plantas, hongos y animales conocidas y un porcentaje de éstas (del 5 al 50 por ciento) sólo se encuentran en nuestro país.

Sin embargo, también enfrentamos graves problemas socio-ambientales:



Todo lo que hacemos y lo que no hacemos genera un impacto en el ambiente ya sea positivo o negativo.

Actualmente se reconoce que nuestros patrones de consumo son la principal causa de degradación ambiental. Un consumo de bienes y servicios acelerado implica mayor gasto de energía y agua, más deforestación, mayor generación de residuos y más emisiones de gases de efecto invernadero.

Como miembros de esta sociedad cada uno de nosotros, así como todas las instituciones y sectores de la sociedad tenemos la responsabilidad de trabajar juntos para enfrentar los retos y procurar el mayor bienestar para todos. Para nuestro país iniciar el tránsito hacia la sustentabilidad se hace cada vez más urgente.

Sustentabilidad EN LAS OFICINAS

Muchas personas pasamos gran parte de nuestro día en una oficina, por lo tanto es donde generamos muchos de nuestros impactos ambientales. **Transformar nuestras prácticas cotidianas en la oficina** para reducir nuestros impactos ambientales es un gran paso en la ruta hacia la sustentabilidad. Idealmente estas acciones pueden trasladarse a nuestra casa, de manera que el efecto positivo se incremente.

El primer paso para que una oficina sea más sustentable es elaborar un

DIAGNÓSTICO AMBIENTAL

1. Identificar los impactos ambientales a los que contribuye el funcionamiento de la oficina
 2. Que hacer para reducirlos
 3. Aspectos que se puedan mejorar
 4. Conocer alternativas viables para las condiciones particulares del espacio y presupuesto

El diagnóstico ambiental nos permite ir midiendo el avance y éxito de las acciones implementadas a lo largo del tiempo en el consumo de energía y agua, la generación de residuos y el consumo de materiales de menor impacto ambiental.

Actitudes AMBIENTALES

Para que la estrategia funcione se requiere la participación de todas las personas que trabajan y visitan la oficina. Sin el esfuerzo y compromiso colectivo, será casi imposible mejorar el desempeño ambiental de la institución.



Participación



Equipo



Comunicación

Asumir responsabilidad
y ser participativos.
La indiferencia y la
falta de motivación
contribuyen a los
problemas ambientales

Todos somos parte de la
institución y debemos
participar en los cambios.
Fomentar el diálogo
y la discusión para
generar soluciones

Establecer un plan de
comunicación y
sensibilización interno



Diálogo

Generar espacios de reflexión
en donde se puedan
intercambiar experiencias
y compartir información sobre
estos temas



Información

Mantenerse actualizado
sobre las opciones para
reducir el impacto
ambiental negativo



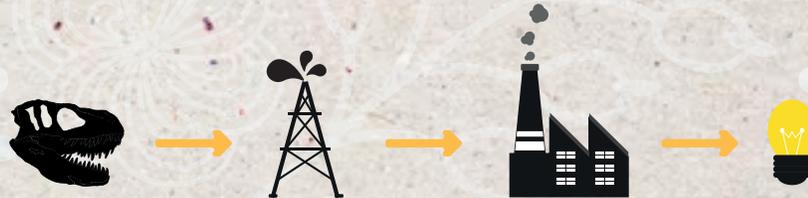
Responsabilidad

Hacerse responsables de
nuestras acciones.
La manera en la que usamos
los recursos y el destino de
nuestros residuos son nuestra
responsabilidad

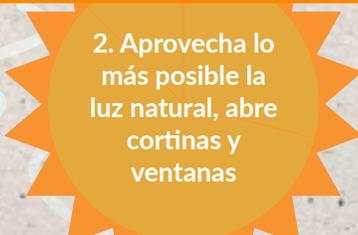


ENERGÍA

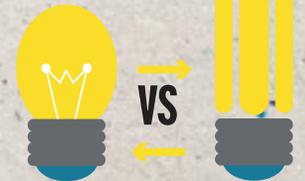
- El uso desmedido de este recurso está generando serios problemas ambientales en nuestro país y en el mundo.
- La generación de energía se basa en la quema de combustibles fósiles... una mayor quema de estos compuestos = incremento de consecuencias ambientales.
- Al año se emiten 748 millones de toneladas de CO₂ que provienen de la quema de combustibles fósiles para el transporte y la producción de energía.



Reducir nuestro consumo de energía es una de las acciones más sencillas que podemos empezar a hacer, pues requiere de cambios pequeños en nuestros hábitos.



2. Aprovecha lo más posible la luz natural, abre cortinas y ventanas



1. Mantén desconectados del enchufe aparatos eléctricos que no se utilicen. (Aún apagados pueden gastar en promedio hasta de 1.6 kilovatios diarios y al final eso puede representar entre 5% y 10% del consumo de energía)

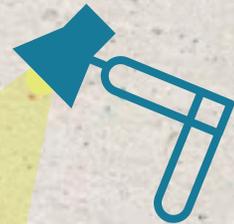


5. Usa una bicicleta o camina si vas a lugares de distancias cortas



4. Busca equipos con sello **FIDE**

3. Usa focos de bajo consumo. Cambia los focos incandescentes por focos ahorradores o led



6. Prende las luces sólo cuando sea indispensable y apágalas cuando salgas de la oficina o si no se están ocupando



7. Procura usar las escaleras



8. Desconecta tu monitor y computadora o al menos apágalos completamente, evita dejarlos en la función "stand by o modo espera" (esta función puede representar hasta un 70% de su consumo diario)



10. Comparte tu automóvil con compañeros de la oficina



9. Apaga las luces de tu lugar de trabajo en las zonas comunes poco utilizadas

Actitudes ambientales



AGUA

- Una persona necesita entre 50 y 100 litros de agua al día para cubrir sus necesidades básicas y mantener su salud. (Organización Mundial de la Salud OMS, 2010)
- La disponibilidad de agua en la Cuenca de México es 152 m³ (CONAGUA, 2014).
- Todo lo que consumimos, usamos y nuestras actividades implican un gasto de agua que no percibimos; por ejemplo: el agua empleada en la fabricación de un pantalón de mezclilla es de 1,100 litros, para obtener 1 kg de carne se necesitan aproximadamente 15000 litros de agua (CONAGUA).

Para reducir el consumo de agua es necesario cambiar nuestros hábitos de consumo y ser más cuidadosos con la manera en la que empleamos. Estas son algunas acciones que podemos realizar para lograrlo.



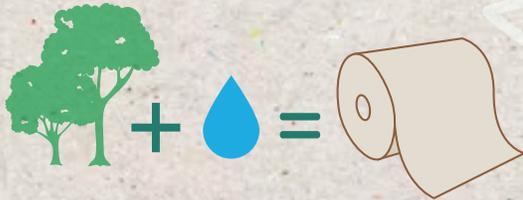
**UN MEXICANO
CONSUME
380 L DIARIOS**



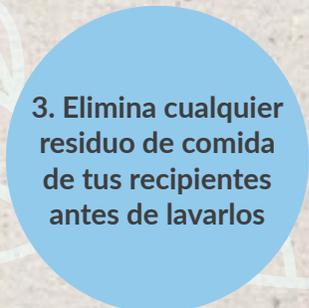
1. Avisa a la Subdirección de Servicios Generales y Archivo si detectas fugas de agua
Ext. 64025 y 64032

2. Cierra el flujo de agua mientras te enjabonas las manos, te cepillas los dientes o lavas tus utensilios de comida

4. Reduce el consumo de papel secante. Fabricar bienes y ofrecer servicios también requiere el consumo de agua



5. Deposita sólo papel de baño en el escusado, no deposites otros objetos en él



3. Elimina cualquier residuo de comida de tus recipientes antes de lavarlos



Actitudes ambientales



RESIDUOS

- Mientras más residuos generemos sumamos más y más a los problemas asociados a la basura, desde la ocupación de grandes extensiones de terreno para almacenar indefinidamente los residuos hasta la generación de grandes islas de basura que están flotando en los océanos del planeta.
- En la Ciudad de México se generan 12,893 toneladas de basura, lo que significa que cada habitante genera 1.46 kg de basura al día.
- A nivel nacional la ciudad de México ocupa el primer lugar por generación de residuos (19.7 por ciento de los residuos del país).



BASURA AL DÍA
POR HABITANTE

Reducir la generación de residuos a través de cambios en los patrones de consumo y mejorar los sistemas de separación, manejo y reciclaje de residuos son aspectos fundamentales para disminuir los impactos negativos derivados de los residuos. La lista siguiente explica algunas acciones para contribuir a ello.



2. Utiliza pilas recargables y separa correctamente las pilas que ya no tengan vida útil

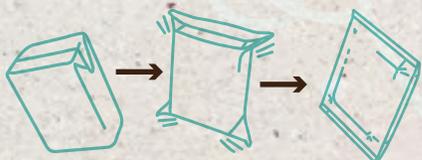


1. Usa preferentemente tazas de cerámica, vasos, termos, recipientes para comida o platos y cubiertos de plástico





3. Reutiliza aquellos envases que sirvan para otras funciones



6. Vacía y enjuaga los envases de tetra pack (jugos, leche, etc.) y aplástalos para que ocupen menos espacio



4. Compra sólo lo necesario y, si es posible, que sea biodegradable



5. Disminuye el consumo de productos desechables (unicel) o aquellos que contienen varios empaques



7. Utiliza envases retornables



8. Lleva tus residuos eléctricos y electrónicos a centros de acopio o al Recicladrón para asegurar su manejo adecuado

recicla
TRÓN

9. Separa tus residuos, al menos en orgánico e inorgánico



10. Cuida los materiales y equipos, así alargas su vida útil y reduces el impacto de su producción

Actitudes ambientales



CONSUMO

El consumo excesivo de bienes genera impactos en todos los niveles:

La fabricación de los objetos (papel, lápices, plumas, memorias, equipos de cómputo, desechables) implica un gasto de energía y de agua.

Todos los procesos de fabricación y de transporte usan energía y agua.

Mientras más consumimos más energía gastamos y más agua usamos. Además cuando desechamos estos objetos se convierten en residuos, muchos de los cuales no pueden reciclarse y se suman a los miles de toneladas de basura que terminan acumulándose en rellenos sanitarios, tiraderos controlados o en barrancas, cuerpos de agua, terrenos baldíos y los mares y océanos.

Muchos de los materiales que usamos están fabricados a base de plásticos, que se originan del petróleo y tardan miles de años en degradarse.



Todo lo que usamos se convertirá en basura que se acumulará en algún lugar del planeta con consecuencias ambientales diversas



**MX
HECHO EN
MÉXICO**

1. Prefiere productos hechos en México y fabricados con materiales reciclados



7. Prefiere productos con envases retornables o reutilizables



8. Evita el uso de unigel, botellas de agua desechables y popotes

4. Antes de comprar algo, reflexiona si realmente lo necesitas

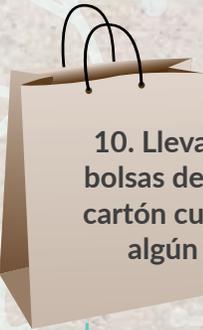
6. Adquiere productos con la menor cantidad de empaques. Piensa en los residuos y la basura que genera

3. Usa ambas caras de las hojas de papel

5. Usa de manera eficiente los materiales de la oficina, evita desperdiciarlos

2. Imprime o fotocopia sólo lo indispensable, si es un borrador utiliza papel de reuso.

9. Prefiere hojas sin blanquear



10. Lleva tus propias bolsas de tela, papel o cartón cuando vayas a algún comercio

Actitudes ambientales



UNIVERSIDAD NACIONAL
AUTÓNOMA DE MÉXICO

2025

¿Puedo ser sustentable desde mi oficina?
La sustentabilidad es asegurarme de que
mis actividades le permitan a las siguientes
generaciones a disfrutar de lo mismo que
yo he podido conocer.

En este manual encontrarás información
que te ayudará a mejorar tus actitudes con
el ambiente, así como diversos tips para ser
sustentable dentro de tu ambiente laboral.