

# **SOSTENIBILIDAD AMBIENTAL**

**Programa de Gestión  
Ambiental**



**Instituto  
Nacional de  
Aprendizaje**

En los recursos anteriores el tema principal fue cómo realizar el diagnóstico ambiental inicial e identificar aquellos aspectos ambientales significativos. Ahora bien, luego de esto se procede a la planificación de las actividades a realizar para reducir y controlar los impactos ambientales asociados a los aspectos.

Es por ello que en este capítulo estudiaremos que para implementar actividades que hagan nuestro diario vivir más responsable desde el punto de vista ambiental, es necesario establecer objetivos, metas e indicadores que faciliten el seguimiento y la evaluación.

¡Iniciemos!

## *Objetivo*

Acción general para lograr un fin o propósito ambiental, mejorando el desempeño ambiental

Debe ser alcanzable, medible, verificable y reportable

## *Meta*

Forma concreta de alcanzar los objetivos

Detallada en cuanto a logro y plazo

## *Indicador*

Son medidas verificables de cambio o resultado

Cuantifican la información relacionada con los objetivos y metas

|  | <i>Objetivo</i>   | <i>Meta</i>  | <i>Indicador</i>                      |
|--|---|--|---------------------------------------|
| <br>Consumo de agua               | Reducir el consumo de agua potable                              | Reducción en un 10% el consumo de agua durante el año 2014   | m3/persona*mes                        |
| <br>Generación de residuos sólidos | Reducir la generación de residuos sólidos no valorizables       | Reducir en un 5 % la cantidad de residuos sólidos no valorizables en los próximos 3 meses                    | kg residuos/persona*día               |
|  | Capacitar a las personas trabajadoras en la gestión de residuos | Capacitar al 80 % de las personas trabajadoras en la separación de residuos valorizables durante el año 2015 | # personas capacitadas en el año 2015 |

En la tabla de la izquierda se muestran algunos ejemplos de objetivos, metas e indicadores, en los cuales se puede observar lo siguiente:

1. Los objetivos empiezan con un verbo en infinitivo
2. Las metas ambientales siempre tienen números en su redacción, los cuales indican cantidad y tiempo
3. El indicador es medible y se puede registrar para llevar un histórico
4. Existe una relación congruente entre cada objetivo, meta e indicador: el indicador responde a la meta y la meta responde al objetivo.

Luego de tener claro qué se va a hacer (objetivo), adónde se llegará (meta) y cómo se medirá el avance (indicadores), falta establecer las acciones concretas que harán que todo el trabajo hasta ahora elaborado tenga sentido. Estas acciones concretas se llaman 'medidas ambientales'.

En la siguiente pantalla se muestran algunas ideas de medidas ambientales según el aspecto ambiental. Se recomienda revisar las guías emitidas por el MINAE para el sector público. Pero que pueden ser adaptadas en cualquier otra organización o área de trabajo.

## Residuos sólidos

- Comprar productos que no contengan empaque de más. Opte por los de poco empaque o empaque biodegradable o reciclable.
- Revisar la etiqueta de los productos y adquirir aquellos no dañinos para el ambiente, preferiblemente que cuenten con alguna certificación ambiental nacional o internacional.
- Separar residuos peligrosos y electrónicos de los ordinarios.
- Separar los residuos ordinarios para reciclarlos (papel, cartón, vidrio, aluminio, plástico y tetrapack).



- Entregar los residuos a la municipalidad o gestores autorizados por el Ministerio de Salud.
- Aproveche al máximo equipos electrónicos y electrodomésticos.
- Reutilizar los materiales como papel, botellas, bolsas plásticas antes de enviarlas a reciclaje.
- No utilizar vajillas descartables o desechables.



- Imprima solamente aquello que sea necesario.
- Cuando imprima, utilice ambos lados del papel.
- Se recomienda utilizar papel reciclado.

## Papel

- Maximizar el uso de medios electrónicos para evitar imprimir.
- Adquirir fotocopadoras e impresoras que utilicen ambos lados del papel.
- Aquellas hojas de papel utilizadas por un lado, se pueden reutilizar para anotar recados telefónicos u otro tipo de anotación.

## Consumo de agua

- Llevar un registro del consumo de agua mensual.
- Implementar un sistema de rotulación para favorecer la conciencia ambiental en las personas.
- Reportar o reparar cualquier fuga.
- Utilizar dispositivos ahorradores de agua como grifos, reductores de caudal, sanitarios de doble descarga.



- Evitar la práctica de “barrer con agua”.
- Utilizar manguera con regulador de flujo tipo “pistola”.
- Cuando el uso de la manguera es constante se puede cambiar por una hidrolavadora.





- Utilizar detergentes biodegradables.
- Para la limpieza de ollas y sartenes con aceite o grasa, primero limpiarlos con una toalla de papel y luego lavarlos normalmente.

## Aguas residuales

- No depositar sólidos en el lavamanos, fregadero o pila.
- Revisar constantemente los sistemas de tratamiento de aguas residuales como por ejemplo el tanque séptico o las lagunas de oxidación.

## Emisiones

- Utilizar el transporte público.
- Compartir el automóvil con vecinos y compañeros de trabajo para que en un viaje se transporten 3, 4 ó 5 personas.
- Llevar un registro del consumo de combustible del vehículo.
- En la medida de lo posible, utilizar vehículos de bajo consumo de combustible, también híbridos o eléctricos.



- Realizar un manejo correcto del vehículo.
- Brindar mantenimiento al vehículo.
- Fijar la temperatura del aire acondicionado en 24° C.
- Promover campañas de reforestación.



- Usar preferiblemente luz natural.
- Usar tonos claros y tenues para paredes, techos u otros.
- Usar lámparas fluorescentes o LED, certificados como productos ahorradores.
- Campañas de conciencia para apagar los equipos que no se están utilizando.
- Sectorizar los circuitos eléctricos para que en aposentos grandes se encienda la cantidad de luminarias según la cantidad de personas.

## Energía

- Desconectar aparatos eléctricos que están en modo de espera "stand by", para eliminar el consumo fantasma.
- Apagar el monitor de la computadora cuando se aleja del puesto de trabajo por períodos cortos (menos de 1 hora); caso contrario, apagar la computadora.
- Dar mantenimiento preventivo y correctivo a la refrigeradora.
- Cuando se activa el aire acondicionado, cerrar puertas y ventanas para evitar la entrada de aire caliente al espacio refrigerado.
- Establecer la temperatura del aire acondicionado en 24° C.

## Residuos peligrosos

- Buscar productos sustitutos que contengan menos materiales peligrosos (corrosivos, inflamables, tóxicos). Por ejemplo solventes a base de agua o tintas con componentes biodegradables.
- Almacenarlos en envases o restos de materiales peligrosos de acuerdo a las especificaciones de la hoja de seguridad del producto.
- Separar los residuos ordinarios de los residuos peligrosos y entregarlos a gestores autorizados por el Ministerio de Salud.



- Algunos de los residuos peligrosos más comunes son fluorescentes, cartuchos de tinta para impresoras o fotocopiadoras, aceite lubricante para automóviles usado, residuos de solventes como aguarrás o thinner, recipientes con restos de pintura a base de solvente y hasta recipientes de insecticidas.

**RECUERDA**

**Para alcanzar resultados positivos en la sostenibilidad ambiental, es necesario que todas las personas adquieran sensibilidad ambiental.**







## ¿Qué es comunicación asertiva?



Es una forma de comunicación madura, en la cual la persona expresa su punto de vista sin “agredir” a sus interlocutores pero tampoco se somete al criterio de las otras personas. También podemos definirla como una forma de expresión clara, directa y equilibrada, en la cual con autoconfianza podemos expresar una idea sin que las otras personas se sientan perjudicadas o heridas.

# Ejercicio de repaso

Relacione la columna A, con la columna B, según corresponda. Cada opción de la columna A puede usarse solo una vez. Las respuestas correctas se muestran en la siguiente diapositiva

## Columna A

Concepto de indicador

Característica de un indicador

Concepto de meta

Concepto de objetivo

Característica de un objetivo

## Columna B

Debe ser alcanzable.

Son medidas verificables de cambio o resultado.

Cuantifican la información relacionada con objetivos y metas.

Forma concreta de alcanzar los objetivos.

Acción general para lograr un fin o propósito ambiental, mejorando el desempeño ambiental.



# Ejercicio de repaso

## Columna A

✓ Concepto de indicador

✓ Característica de un indicador

✓ Concepto de meta

✓ Concepto de objetivo

✓ Característica de un objetivo

## Columna B

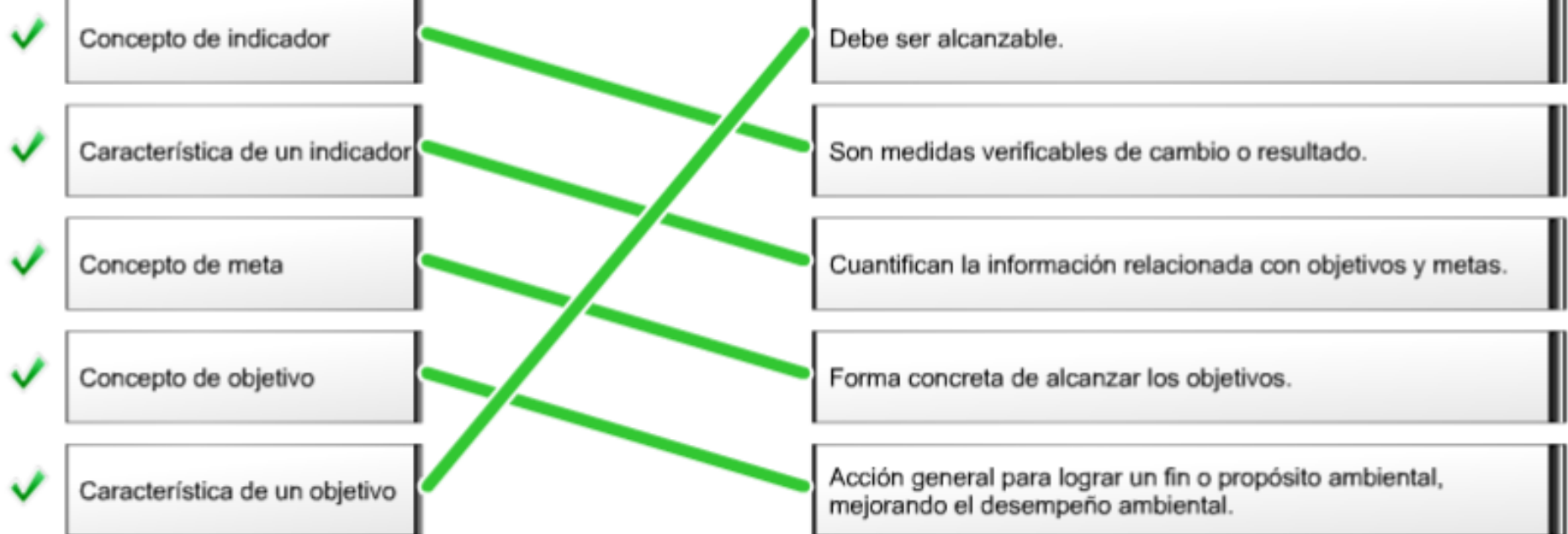
Debe ser alcanzable.

Son medidas verificables de cambio o resultado.

Cuantifican la información relacionada con objetivos y metas.

Forma concreta de alcanzar los objetivos.

Acción general para lograr un fin o propósito ambiental, mejorando el desempeño ambiental.



**Hemos llegado al final de este recurso, en el cual usted pudo aprender todo lo que conlleva realizar un programa de gestión ambiental, desde establecer los objetivos, sus metas e indicadores, hasta llevarlo a las acciones concretas.**

**LE INVITO A CONTINUAR CON EL CURSO Y PONER EN PRÁCTICA LO ESTUDIADO.**

**¡ADELANTE!**



Llave del Progreso

**Instituto  
Nacional de  
Aprendizaje**