

# GUÍA DE **BUENAS PRÁCTICAS AMBIENTALES**





**UNCUYO**  
UNIVERSIDAD  
NACIONAL DE CUYO

**VINCULACIÓN**  
SECRETARÍA DE EXTENSIÓN  
Y VINCULACIÓN

INSTITUTO DE  
CIENCIAS AMBIENTALES

### **Rector Universidad Nacional de Cuyo**

Ing. Daniel Pizzi

### **Secretario de Extensión y Vinculación**

Lic. Mauricio Gonzalez

### **Secretaria Instituto de Ciencias Ambientales**

Lic. Gabriela Lúquez

### **Equipo de Trabajo**

#### **Autoras:**

Lic. Martina Lewin Hirschhorn

Lic. Yasmín Vergara

#### **Edición de contenido:**

Lic. Natalia Imazio

#### **Diseño:**

D.I. Victoria Balducci

Agradecemos la colaboración del resto del equipo del Instituto de Ciencias Ambientales (ICA), al Instituto de Energía (IDE) y al Área de Comunicación y Diseño de la Secretaría de Extensión y Vinculación.

# Contenidos

- 9. Introducción
- 13. Fundamentación
- 19. Buenas prácticas ambientales: tu día en la UNCUYO
- 23. Autoevaluación: ¿cuán sostenibles son mis prácticas?
- 24. Material complementario
- 26. Bibliografía





**LIC. ESP. GABRIELA LÚQUEZ**

Secretaria del Instituto de Ciencias Ambientales  
Universidad Nacional de Cuyo

Como actual Secretaria General del Instituto de Ciencias Ambientales (ICA), perteneciente a la Secretaría de Extensión y Vinculación, de la Universidad Nacional de Cuyo, es un enorme orgullo y placer presentar este documento: Tu día en la UNCUYO - Guía de Buenas Prácticas.

En Junio del 2019, desde el ICA, se relanzaba la Política Ambiental de la UNCUYO, con el fin de reforzar el compromiso social y ambiental de todxs lxs que hacemos día a día la Universidad. Y hoy, damos un paso más. Con esta guía, les proponemos una serie de acciones para mejorar hábitos ambientales y sociales de la comunidad universitaria.

Reflexionando, con compromiso y esfuerzo, nuestro equipo ha confeccionado este documento, con la convicción de su necesidad y de los aportes que conlleva para hacer de la nuestra, una comunidad universitaria más sostenible.

La guía fue elaborada por un equipo multidisciplinario compuesto por geógrafas, politólogas, ingenieros en recursos naturales renovables, economistas, comunicadoras sociales y diseñadoras. Además del ICA, muchas otras áreas de la Universidad fueron consultadas y contribuyeron con sus saberes para producir este material.

Con mucha expectativa, les damos la bienvenida a Tu día en la UNCUYO: guía de buenas prácticas ambientales para que la lean, la practiquen y sumen nuevos hábitos saludables y responsables con el ambiente en su vida cotidiana. Si realizan otras prácticas que no estén incluidas, no duden en hacérselas saber, para poder incorporarlas.

Estamos transitando como humanidad tiempos especiales que nos interpelan, condicionan y nos invitan a entender esta pausa como una oportunidad de reinventarnos, de cambiar... tiempos de transformaciones. Les invitamos a eso, a avanzar hacia una ciudadanía global responsable y comprometida, que se haga parte de este presente y del futuro.

Les saludo afectuosamente.

# Introducción

La situación actual de nuestro planeta es compleja desde el punto de vista ambiental. Ya sea que se hable de “cambio climático”, “crisis climática” o “cambio global”, lo cierto es que desde hace cientos de años las actividades humanas generan alteraciones muy profundas y, en muchos casos, irreversibles, a la Tierra.

El crecimiento exponencial de la población mundial es una de las principales causas. Pero no es solo una cuestión de números lo que lleva a esta situación, sino qué actividades hacemos y cómo las hacemos. Los procesos productivos y de consumo, los modos en que nos trasladamos, los tamaños y las formas de organización de las ciudades deben tenerse en cuenta a la hora de buscar soluciones para disminuir la destrucción de los sistemas naturales y sociales.

Es importante, a su vez, considerar las escalas en las que estos procesos tienen lugar y en las que generan impacto. Además, tener presente que, como hablamos de procesos complejos, también debemos distinguir los múltiples actores que intervienen y sus diferentes compromisos y responsabilidades.

Es fundamental cuestionar la relación entre las formas de consumo del presente y el equilibrio del ambiente. El modo de producción actual nos propone un estilo de vida basado en la renovación constante de los objetos que utilizamos (ropa, electrodomésticos, útiles, etc.), lo cual redundaría en una mayor explotación de los elementos de la naturaleza y un aumento sin control de la generación de residuos. La meta debería ser la sostenibilidad, es decir, que nuestras prácticas sean respetuosas con los procesos ambientales, y así poder conservar los ecosistemas naturales y sociales para el presente y para las generaciones futuras.

## UNIVERSIDAD Y ODS

A nivel mundial, la Organización de las Naciones Unidas (ONU), estableció para el período 2015-2030 los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS). Se trata de 17 objetivos en relación con la protección del ambiente, el bienestar económico y la inclusión social. Cada uno contiene metas específicas que deberían ser alcanzadas al terminar el período. Para poder alcanzarlas, se precisa la participación de los Estados, del sector privado, de las organizaciones de la sociedad civil y de las comunidades.

El rol de las Universidades también resulta fundamental por su importancia en relación a la creación y difusión del conocimiento, el impulso al progreso tecnológico y social y el trabajo en redes de quienes investigan. Al mismo tiempo, las actividades cotidianas de la enorme cantidad de personas que forman parte de la comunidad universitaria (estudiantes, docentes, personal de apoyo académico, personal de mantenimiento, limpieza y seguridad, vecinas y vecinos de los campus, personal de las cadenas de suministro de insumos) tienen un importante impacto ambiental, social y económico.



Desde la Universidad Nacional de Cuyo, se realizan diversas acciones en consonancia con los ODS, tales como:

- Proporcionar ayuda económica a estudiantes, por medio de becas (*ODS 1: Fin de la pobreza*).
- Ofrecer opciones de menús nutritivos y a precios accesibles para quienes estudian y trabajan (*ODS 2: Hambre cero*).
- Promover la venta de productos del comercio justo, a través de ferias y puestos en los campus (*ODS 1: Fin de la pobreza y ODS 12: Producción y consumo responsables*).
- Incentivar una “Universidad 100% libre de humo de tabaco” en la Universidad, a partir de la Ordenanza N° 50 del año 2018 (*ODS 3: Salud y bienestar*).
- Proporcionar acceso a servicios de salud y bienestar, a través de Salud Estudiantil, DAMSU y del área de Deportes, Recreación y Turismo; entre otros (*ODS 3: Salud y bienestar*).
- Fomentar la relación entre la comunidad universitaria y grupos vulnerabilizados del territorio provincial, generando proyectos de Extensión Universitaria y Prácticas Sociales Educativas (*ODS 4: Educación de calidad*).

Esta es sólo una muestra de cómo nuestras acciones institucionales se alinean con estos ordenamientos internacionales, sabiendo que aún quedan muchos esfuerzos por hacer.

Por otra parte, y en el mismo sentido de compromiso, la Universidad Nacional de Cuyo asumió en el año 2014, los Principios de la Política Ambiental, bajo la Ordenanza N° 09/2014, con el fin de establecer criterios sobre prácticas respetuosas con el ambiente para toda la comunidad universitaria. De este modo, asume la responsabilidad ciudadana como complemento fundamental de las prácticas institucionales para la sostenibilidad ambiental.

## PRINCIPIOS DE LA POLÍTICA AMBIENTAL DE LA UNCUIYO

- 1** Incentivar en los estudiantes actitudes ambiental y socialmente responsables.
- 2** Estimular acciones para prevenir y/o reducir los impactos ambientales negativos.
- 3** Promover e impulsar en la comunidad universitaria un consumo responsable y eficiente en la utilización de recursos naturales y materiales.
- 4** Alentar investigaciones que faciliten y mejoren la gestión ambiental en la UNCUIYO y en la región.
- 5** Fomentar la multi e interdisciplinariedad en la generación y difusión del conocimiento en las temáticas ambientales.
- 6** Propender el libre acceso de la información pública ambiental vinculada a la UNCUIYO.
- 7** Fortalecer el diálogo y la colaboración con los organismos ambientales, favoreciendo las políticas públicas de la Provincia y la región.
- 8** Difundir en la comunidad universitaria los principios señalados para que sean incorporados en el desarrollo de sus actividades.

UNCUIYO UNIVERSIDAD NACIONAL DE CUYO | VINCULACIÓN SECRETARÍA DE EXTENSIÓN Y VINCULACIÓN | INSTITUTO DE CIENCIAS AMBIENTALES

Principios de Política Ambiental de acuerdo con la Ordenanza N° 09/2014 del Consejo Superior.

## GUÍA DE BUENAS PRÁCTICAS

La Guía de buenas prácticas está dirigida a todas las personas de la comunidad de la UNCUYO, con el fin de orientarlas en las prácticas individuales sostenibles que pueden realizar durante su permanencia en los espacios universitarios. Sin embargo, la mayoría son replicables en cualquier otro espacio, como sus hogares, espacios verdes, instituciones públicas, por lo que sería importante y valioso poder incorporarlas en todo momento.

Este documento es una invitación a observar e interpelar nuestras prácticas cotidianas, a incorporar las que resulten respetuosas con el ambiente y a transmitir la invitación a otras personas con quienes compartimos nuestras jornadas de estudio, de trabajo, de vida. Asimismo, esperamos que esta guía sirva de motivación, ya sea para continuar, como para comenzar, proyectos de investigación, extensión y difusión vinculados a la sostenibilidad, a las diferentes aristas que implican acciones respetuosas con el ambiente, con la comunidad.

# Fundamentación

La comprensión y aceptación de que los modos de vida del presente tienden cada vez más a destruir los elementos y procesos naturales de la Tierra, han puesto en el centro de las miradas la idea de *sostenibilidad*. Para alcanzar un desarrollo realmente sostenible es necesario que los procesos productivos generen impactos positivos, tanto ambientales como sociales y económicos. Esto es lo que se conoce como *triple impacto* y es el paradigma que viene imponiéndose en la planificación y el desarrollo empresarial, acompañado de un viraje desde un proceso lineal de producción a uno circular.

El proceso lineal de producción (obtención de materias primas - producción - descarte), tan arraigado en la matriz productiva a nivel mundial, es ambientalmente insostenible. El motor que impulsa este modelo es el del consumo desmedido, que promueve el recambio constante de los productos que utilizamos, a partir de volverlos obsoletos rápidamente, ya sea por sus condiciones materiales o por cuestiones vinculadas a la moda.

Pero hace tiempo se comprendió que los elementos naturales son finitos (o que tienen tiempos de regeneración mucho mayores que los de los procesos productivos) y que los residuos, que aumentan en cantidad exorbitantes y tardan decenas, cientos o miles de años en degradarse, ya no tienen lugar ni lógica en la Tierra.

La propuesta de una *economía circular* surge en respuesta a esta problemática y consiste en revertir esta cultura del descarte, a partir de tres grandes acciones conocidas como “las 3 R”: reducir, reutilizar y reciclar. En el fondo, se trata de tener mayor conciencia al momento de producir, pero también y tan importante como eso, antes de consumir. El modelo se ha complejizado y otras “R” se han incorporado: reflexionar, rediseñar, recuperar, reparar... Pensar el ciclo de los materiales de esta manera es beneficioso tanto en términos ambientales como sociales, ya que disminuye la explotación de los elementos de la naturaleza y la generación de residuos, pero también permite la creación de nuevos empleos, motiva el ecodiseño y la creatividad, por ejemplo.

En sintonía con esta mirada se encuentra el *comercio justo* que, como alternativa a las relaciones comerciales predominantes, propone la creación de redes de producción, distribución y consumo orientadas al desarrollo sostenible y solidario. Así, bajo esta manera de organización se pretende establecer precios justos, incentivar la producción local/regional y permitir una cercanía entre quienes consumen y quienes producen, que favorezca conocer el origen y el proceso productivo de lo que se consume. Se trata de una concepción social, cultural, política y ambientalmente sostenible, puesto que se basa en lógicas de solidaridad y de respeto por los modos de vida locales y la naturaleza.

Además de la forma en que consumimos (teniendo en cuenta el origen de los productos, las cantidades, los materiales utilizados, las relaciones de producción y distribución, etc.), es necesario prestarle atención a las formas a través de las cuales esos productos se trasladan desde el lugar de elaboración hasta nuestras casas, pasando por los centros de comercialización, en caso de que los hubiera.

Por otra parte, también es importante atender a los traslados que realizamos las personas cotidianamente. Asistimos, en la actualidad, a un cambio de enfoque en el estudio de estos traslados: se está dejando de lado el estudio del transporte, que centra su visión en los modos que permiten el desplazamiento (automóvil, avión, barco, tren, etc.), para pasar a hablar de la *movilidad*, haciendo hincapié en los sujetos que realizan desplazamientos, en la búsqueda de acceder a lugares donde satisfacer necesidades o deseos.

El concepto de *sostenibilidad* está relacionado a esta nueva mirada, puesto que se procura atender a una movilidad que sea inclusiva, accesible y respetuosa con el ambiente. La *pirámide de la movilidad sostenible* propone, tanto para la planificación estatal como para las prácticas

individuales, priorizar el uso de modos de desplazamiento sostenibles como la caminata, la bicicleta (u otros modos no motorizados como los patines y skates) y el transporte público, alentando también la intermodalidad. En caso de ser necesario el uso del auto, se propone compartir los viajes con otras personas, para disminuir la cantidad de vehículos en la ciudad. De forma resumida, todas las propuestas que ofrece este paradigma, tienden a reducir la huella de carbono de los traslados y convertirlos en experiencias más satisfactorias.

Por último, consideramos aquí que la idea de sostenibilidad debe considerar el bienestar de las personas, es decir, condiciones físicas y mentales que les proporcionan un sentimiento de satisfacción y tranquilidad. Para poder alcanzarlo, hay muchas acciones que podemos realizar durante nuestra jornada laboral o de estudio. A su vez, la UNCUYO brinda una serie de servicios, beneficios y actividades orientados a resolver las necesidades de mejora del clima laboral, propiciar la vinculación con otros espacios de la institución y buscar el desarrollo físico, espiritual, cultural, ambiental y social, buscando evitar el estrés académico y laboral.

Los aspectos ambientales sobre los que proponemos actuar para ejercer una ciudadanía ambiental responsable son:

## AGUA

El agua es un bien común natural fundamental, ya que posibilita la existencia humana y todos los demás tipos de vida en la Tierra. La Organización de las Naciones Unidas, en su Observación General N° 15 del año 2002 “El derecho al agua (artículos 11 y 12 del Pacto Internacional de Derechos Económicos, Sociales y Culturales)”, reconoció que “el derecho humano al agua es indispensable para vivir dignamente y es condición previa para la realización de otros derechos humanos”.

Mendoza se caracteriza por su clima templado árido. Según datos oficiales, 720.967 hectáreas -equivalentes al 4,8% de su superficie- están ocupadas por los oasis de riego, alimentados por el recurso hídrico superficial y subterráneo. Los flujos de agua de la provincia y en consecuencia sus ecosistemas asociados, han sufrido importantes modificaciones por las actividades humanas, que han transformado tanto el subsuelo, como la superficie terrestre y la atmósfera.

Sumado a esto, en octubre de 2019, el Departamento General de Irrigación, de acuerdo a su pronóstico 2020, informó que Mendoza vive la mayor crisis hídrica de los últimos 46 años, por lo que el agua es un recurso sumamente escaso e intervenido en nuestra provincia.

Las modificaciones en los flujos de agua, tales como la rectificación de los cauces de los ríos, la urbanización no planificada sobre sus márgenes, el vertido de efluentes y residuos, el uso de plaguicidas, entre otras, traen aparejada una serie de problemas ambientales vinculados al manejo de las aguas, tales como contaminación, sequías, aluviones e inundaciones.

A partir de una encuesta realizada en 2019 por el ICA UNCUYO, se calculó que el consumo medio por persona por día en la Universidad es de 114 litros, considerando únicamente el uso sanitario (descarga de inodoro y lavado de manos). Por eso, ya sea que vayamos para estudiar, trabajar o asistir a alguna actividad puntual, nuestro tiempo en la Universidad requiere que prestemos mucha atención al momento de consumir agua para hacerlo de manera responsable.

Algunas acciones que se proponen en esta guía tienen que ver con evitar el derroche de agua, tanto en los baños, como en las cocinas y en los laboratorios.

## ENERGÍA

Todas las actividades que realizamos implican el uso de energía: al despertar y durante todo el día hasta acostarnos, utilizamos diversas formas. En la Universidad, la electricidad es la principal energía utilizada, ya que sirve para hacer funcionar equipos de iluminación, computadoras, pantallas, ascensores, micrófonos, microondas, pavas eléctricas, ventiladores, y la lista podría seguir por un largo rato. Las fuentes para producirla son otras energías que pasan por un proceso de transformación: energía hidráulica, mareomotriz, solar, eólica, fósil, de biomasa.

Por otro lado, se usa el gas natural, principalmente para encender estufas, calderas y hornallas. El gas, junto al petróleo y el carbón son combustibles fósiles. Esto significa que fueron generados a partir de la acumulación de restos orgánicos a lo largo de miles y miles de años, en tiempos geológicos, y que no se regeneran en tiempos humanos, por lo que se consideran agotables. Los combustibles que utilizan los autos y colectivos que nos llevan a la UNCUYO también son de origen fósil.

El costo ambiental de producir energía, tanto eléctrica como de origen fósil es muy alto. En el primer caso, puede implicar la generación de residuos radiactivos, construcción de represas y desvío de cursos de agua, pérdida de biodiversidad, contaminación sonora, entre otras. En el segundo caso, la principal consecuencia negativa es la contribución al efecto invernadero de la Tierra, a lo que se suman las lluvias ácidas y el agotamiento de las reservas, por ejemplo. Por todo esto, y por la importante participación que tiene en el cambio global, resulta tan importante reducir el consumo de energía.

Actualmente, la UNCUYO ha desarrollado varias acciones en torno a la disminución del consumo de energía: se colocaron termotanques solares en la Residencia y el Comedor Universitario para generar agua caliente que se utiliza en esas mismas dependencias, disminuyendo el consumo de gas natural; también en el Comedor, se instaló una planta solar fotovoltaica de 5kWp que inyecta energía eléctrica a la red de distribución, con el fin de reducir el consumo de energía eléctrica del campus; se capacitó en prácticas adecuadas de gestión y uso a quienes administran la energía de cada dependencia; se desarrolló un vehículo eléctrico piloto con el que quienes custodian el Centro Universitario hacen las recorridas. A su vez, la Universidad cuenta con un Laboratorio de Energía Solar, dependiente del Instituto de Energía (IDE), donde se ensayan termotanques solares y paneles fotovoltaicos, lo cual permite determinar la eficiencia de estos dispositivos y contribuir con su desarrollo tecnológico. De esta manera, la UNCUYO está dando grandes pasos en lo que respecta al consumo sostenible de energía y la reducción del impacto ambiental.

Desde nuestras prácticas cotidianas podemos poner en práctica varias acciones para disminuir el uso de estas energías. Prestar atención a la cantidad de luces que tenemos encendidas, apagar los monitores de nuestras computadoras cuando no los estamos usando, mantener los ambientes a temperaturas moderadas, son ejemplos de los consejos que les dejamos más adelante para reducir el consumo. Buscar formas alternativas al auto para llegar a la Universidad, también.

## INSUMOS

La vida universitaria requiere de variados insumos, tales como alimentos y bebidas para pasar el día, artículos de librería, máquinas para imprimir o fotocopiar (con sus necesarios cartuchos de tinta), hojas, hojas y más hojas. En relación a estos materiales, la base para cuidar el ambiente es llevar a cabo un consumo responsable.

Una primera recomendación para lograrlo es, al adquirir insumos, cuestionarse cómo son las relaciones laborales en la producción, cuántos eslabones intermedios hay entre el lugar de elaboración y el de consumo final, cómo se definen los precios. Pero también hay que preguntarse si los materiales utilizados y los procesos productivos son respetuosos con el ambiente. Para esto, resulta útil y necesario incorporar paulatinamente en nuestras compras cotidianas artículos que provengan del comercio justo o de otras organizaciones productoras de la Economía Social y Solidaria. Este tipo de experiencias busca no solamente un reconocimiento y respeto entre quienes producen y quienes consumen, sino también con los procesos y elementos de la naturaleza. En el material complementario encontrarán un listado de organizaciones mendocinas, y nacionales, para tener en cuenta. Con muchas de ellas, la Universidad tiene convenios por los cuales se realizan ferias o se organizan puestos en ciertos días de la semana en sus instalaciones.

La otra sugerencia implica tener todo el tiempo presente las “3R” (reducir-reutilizar-reciclar). Es necesario hacerlo desde el momento de adquirir los insumos, preguntándonos: ¿qué de lo que solemos comprar es realmente necesario para el estudio o trabajo y qué adquirimos simplemente por costumbre?, ¿hay productos que utilizamos en nuestras tareas cotidianas de los que podemos prescindir?, ¿qué cambios podemos hacer en nuestra cotidianidad para reducir los insumos?.

Un buen ejemplo de esto es el de agregar una bolsa de tela entre las cosas que llevamos a la Universidad, para reducir el consumo de bolsas de plástico, en caso de tener que hacer compras. La incorporación de medios digitales para tomar apuntes, leer textos y comunicarnos con otras personas es otro de los grandes cambios que podemos hacer en nuestras prácticas y que traerá aparejada una gran disminución en el uso de papeles y tinta. Con respecto a reutilizar materiales, un ejemplo muy común (¡y muy efectivo!) es el de guardar las hojas impresas en simple faz para usarlas en un futuro como hojas borrador.

Por último, si bien la “R” que menos podemos llevar a cabo por nuestra cuenta es la de reciclaje (porque la mayor parte de las veces implica procesos industriales), en lo que sí resulta fundamental nuestra participación es en la separación en origen de los residuos, sobre la cual hablaremos en el apartado que sigue.

## RESIDUOS

La gestión de residuos debería comenzar desde la misma elección de qué producto consumir: debemos cuestionarnos si nos resulta realmente necesario, si podríamos reemplazarlo por otros productos que ya tenemos, si su envase es reutilizable o reciclable. Una vez que lo tenemos, debemos darle el mayor uso posible, respetando sus indicaciones para alargar su vida útil y reparándolo siempre que sea posible.

Ahora bien, cuando ya el producto no es más que un residuo, entra en juego un circuito fundamental de la gestión que consta de la separación en origen, la disposición adecuada y su tratamiento. La primera acción es responsabilidad de la última persona que lo utiliza; la segunda, es compartida entre esta y el organismo estatal encargado de la gestión (por ejemplo, los municipios); de la tercera se deben ocupar

quienes administran y gestionan los residuos (cooperativas de recuperadores, plantas de tratamiento, empresas recicladoras).

La separación en origen significa que cada persona pueda separar los materiales que desecha y depositarlos de manera diferenciada. Que esa separación se realice antes de llegar a una planta de tratamiento de residuos genera múltiples beneficios, como menor requerimiento de materias primas, disminución en los costos de transporte de los residuos, mayor recuperación de materiales reutilizables y reciclables, fomento de la generación de productos reciclados.

En 2016, se puso en marcha *UNCUYO Separa sus Residuos*. Se trata de un proyecto de triple impacto, ya que:

- en lo ambiental, disminuye considerablemente la cantidad de materiales que van a disposición final en el vertedero de El Borbollón;
- en lo social, incorpora al proceso a una cooperativa de recuperadores urbanos que ha sido contratada por la Universidad para prestar un servicio ambiental;
- en lo económico, reinserta materiales reciclables en los circuitos industriales evitando el consumo de materias primas y generando nuevos productos con un mayor valor agregado.

UNCUYO Separa sus Residuos tiene como eje fundamental la separación en origen dentro de la Universidad, a partir de recipientes de residuos con tres categorías diferentes: PAPEL (color azul), ENVASES (color amarillo), OTROS (color negro). Es fundamental que toda la comunidad universitaria conozca y se apropie de este sistema, ya que el aporte de cada persona es fundamental para minimizar la cantidad de residuos que producimos y para colaborar en la generación de trabajo digno.



Si en tu casa no tenés tantos recipientes, podés separar los residuos en dos grupos: húmedos y secos. Los húmedos incluyen los materiales orgánicos y desechos de cocina, papeles sanitarios, restos de poda y césped, restos de barrido y limpieza. Estos residuos son retirados por cada municipio en los días y horarios habituales del servicio de recolección. Entre los secos, se disponen los materiales potencialmente reciclables: plásticos varios, papel y cartón limpios, envases de Tetra, envases y frascos de vidrio y metal. Aquí, hay dos posibilidades: llevarlos al Punto Verde más cercano a tu domicilio o entregarlos directamente a algún recuperador urbano que pasa por tu casa.

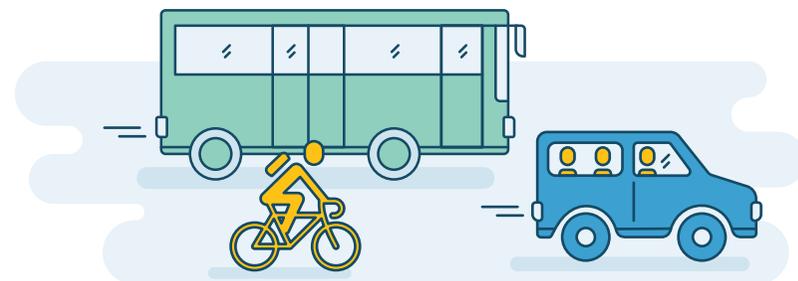
# Tu día en la UNCUYO

## Hacé más sostenibles tus prácticas



### */ ANTES DE SALIR /* **ARMÁ TU MOCHILA SOSTENIBLE**

- Cargá tu botella, taza, tupper y cubiertos reutilizables para reducir el uso de descartables.
- Elegí productos a granel, de productores locales.
- Bolsa de tela, para evitar las bolsas plásticas.
- Ropa y toalla, si llegás en bici o caminando.



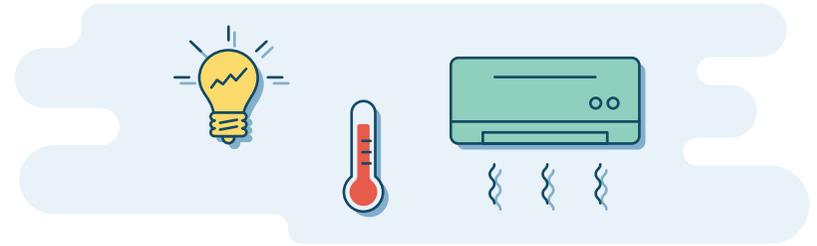
### */ CAMINO A LA UNCUYO /* **PLANIFICÁ TU VIAJE**

- Siempre que puedas, priorizá los modos no motorizados para trasladarte. Caminar y andar en bicicleta son buenos para tu salud y para el ambiente.
- Priorizá el uso del transporte público en largas distancias.
- Combiná modos de transporte, como el colectivo y el tren con la bicicleta o la caminata.
- En caso de que tengas que usar auto, compartí los viajes con otras personas.



### */ EN AULAS / OFICINAS / LABORATORIOS /* **REDUCÍ EL PAPEL Y OTROS INSUMOS**

- Evitá fotocopiar o imprimir, y optá por el uso de archivos digitales.
- Si imprimir es inevitable, hazelo en doble faz o en papel borrador.
- Imprimí sólo la versión final, evitá copias innecesarias.
- Usá letra más pequeña, achicá márgenes y espacios entre párrafos para ahorrar hojas.
- Imprimí en calidad borrador para evitar el derroche de tinta y facilitar la reutilización.
- El papel impreso que ya no vayas a usar, depositalo en el recipiente PAPEL (azul).
- Reutilizá cajas de cartón que estén en buen estado. Caso contrario, depositalas en el recipiente de PAPEL.
- A la hora de dar clases, utilizá proyector y pizarra en vez de hojas impresas. Recordá usar marcadores recargables.
- Si ya aprobaste una materia, podés regalar o prestar el material.
- Identificá las necesidades reales de la oficina así evitás comprar insumos innecesarios.



### **CLIMATIZÁ E ILUMINÁ EFICIENTEMENTE**

- Si estás calefaccionando o refrigerando un ambiente, cerrá las puertas y ventanas para mantener la temperatura.
- En verano, cerrá las cortinas para evitar el sol directo y usá el aire acondicionado en 24 °C.
- Encendé solo las luces que necesites y apagalas al salir.



### **OPTIMIZÁ TU LABORATORIO**

- Mantené la canilla cerrada mientras lavás los materiales y enjuagá todo al mismo tiempo.
- Revisá que los equipos que utilizan agua para su funcionamiento no tengan pérdidas o que no se mantengan operativos más tiempo del necesario.
- Empleá el tipo de agua que se necesite para cada procedimiento o técnica: no malgastes el agua destilada o desionizada.



## USÁ TUS DISPOSITIVOS ELECTRÓNICOS DE FORMA INTELIGENTE

- Disminuí el brillo y el contraste de la pantalla de tu computadora, celular o tableta.
- Si te vas a ausentar por más de 10 minutos, apagá el dispositivo.
- Usá un protector de pantalla negro, que consume menos energía.
- Configurá tu notebook en función “Ahorro de energía”.
- Reportá al área encargada de la tecnología daños o dificultades en el uso de equipos informáticos.
- Si necesitás usar pilas, intentá que sean recargables. Al desecharlas, hacelo en un recipiente designado o llevalas al punto verde de tu municipio.

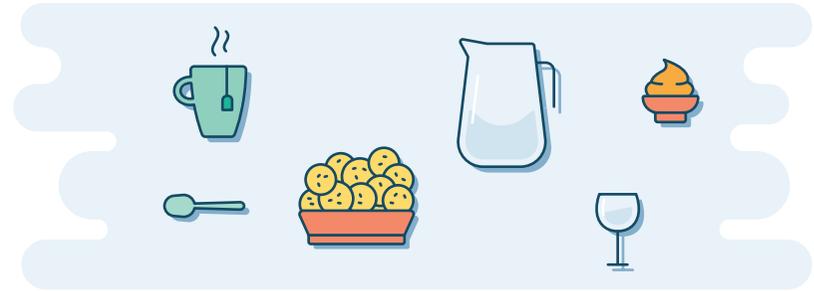


## / EN BAÑOS / CUIDÁ EL AGUA

- Si vas a lavarte los dientes, cerrá la canilla mientras te cepillás y usá el agua solamente para enjuagarte.
- Revisá que las canillas queden cerradas correctamente.
- Si ves que hay una pérdida en un inodoro o canilla, notificá al área de maestranza.

## GESTIONÁ TUS RESIDUOS

- No utilices las bachas del baño para lavar el mate. Depositá la yerba en el recipiente OTROS (negro).
- No tires papeles u otros residuos al inodoro; utilizá el tacho de basura.
- Usá una toalla de tela en reemplazo de las de papel para secarte las manos.



### / EN ESPACIOS COMUNES /

#### HACÉ UNA PAUSA EN TU DÍA

- Tomate recreos cortos que impliquen moverte de tu puesto de trabajo. Si el clima lo permite, aprovechá los espacios verdes para charlar, comer algo, leer apuntes o descansar en el pasto.
- Priorizá el uso de las escaleras a los ascensores.
- Realizá pausas activas: realizá estiramientos periódicos y ejercicios de movilidad articular.
- Respetá el tiempo de descanso, alimentación y recreación para evitar la percepción de trabajo prolongado y constante.
- Antes o después de la jornada laboral o de estudio, es importante realizar algún deporte.

### / EVENTOS ESPECIALES /

#### ORGANIZÁ REUNIONES SOSTENIBLES

- Aprovechá la comunicación digital; enviá las invitaciones por correo electrónico.
- Elegí un espacio con luz natural, y si el clima lo permite, al aire libre.
- Si necesitás contratar catering y/o hacer regalos, priorizá empresas locales y organizaciones sociales del comercio justo.
- Utilizá tazas, vasos y cucharitas reutilizables.
- Pedí que cada persona traiga su propia taza y llevá la tuya a las reuniones que asistas.
- Reemplazá los sobrecitos de azúcar por azucareras.
- Ofrecé bebidas en jarras de vidrio para evitar las botellas descartables.
- Convidá alimentos comprados a granel para evitar el consumo de productos envasados individualmente. Podés ofrecer panes con mermeladas, frutos secos y frutas de temporada.
- Disponé los recipientes para cada tipo de residuos con la señalética correspondiente.

# Autoevaluación.

## ¿Cuán sostenibles son mis prácticas?

<b>PRÁCTICAS AMBIENTALES</b>	<b>INICIO</b> fecha:	<b>+6 MESES</b> fecha:	<b>+6 MESES</b> fecha:	<b>+6 MESES</b> fecha:
Si no encuentro un recipiente cerca, guardo el residuo en la mochila para tirarlo más tarde.				
Cuando llego a los recipientes de UNCUYO Separa sus Residuos, interpreto cada uno de los carteles y deposito el residuo en el que corresponde.				
Siempre llevo una bolsa de tela en la mochila por si necesito llevar materiales de la facu o por si tengo que hacer alguna compra.				
Planifico mi viaje antes de salir de casa, evaluando si me conviene llegar a la UNCUYO en bici, colectivo, caminando o en auto.				
Si voy a la Universidad en auto, intento coordinar con otras personas para ocupar varios asientos.				
Cuando necesito agua caliente, hiervo solo la cantidad que voy a utilizar.				
Llevo en la mochila una botella reutilizable de agua, termo o taza.				
A la hora de comprar algo para la oficina o para la facu, analizo si es necesario, si se puede utilizar varias veces y si lo puedo compartir con otras personas.				
Si hay hojas impresas a simple faz, las guardo para volver a utilizarlas.				
Para los documentos priorizo el formato digital y evito las impresiones innecesarias.				

*Podés imprimir esta hoja en papel borrador y guardarla para ir generando tu propio registro.*

¡Extra! Te dejamos un enlace para que puedas calcular tus **huellas hídrica y de carbono**.

# Material complementario

A continuación, presentamos material elaborado por el Instituto de Ciencias Ambientales de la UNCUYO, para futuras consultas:

Instituto de Ciencias Ambientales (2011). Cuyún en la escuela: Cambia tus hábitos, no el clima. Manual sobre el Cambio Climático para el docente en Mendoza. Extraído de: [imd.uncuyo.edu.ar/paginas/index/cuyun](http://imd.uncuyo.edu.ar/paginas/index/cuyun)

Instituto de Ciencias Ambientales (2016). Manual de Procedimientos para la Gestión de Residuos Sólidos Urbanos en el Campus de la UNCUYO. Extraído de: [uncuyo.edu.ar/separa/upload/manual-de-procedimientos-para-la-gestion-de-los-residuos-solidos-urbanos.pdf](http://uncuyo.edu.ar/separa/upload/manual-de-procedimientos-para-la-gestion-de-los-residuos-solidos-urbanos.pdf)

Instituto de Ciencias Ambientales (2017). Cuyún, Protección del Clima y Lucha contra el Cambio Climático. Extraído de: [imd.uncuyo.edu.ar/paginas/index/cuyun](http://imd.uncuyo.edu.ar/paginas/index/cuyun)

Instituto de Ciencias Ambientales (2020). El Cuyún. Extraído de: [facebook.com/el.cuyun](https://facebook.com/el.cuyun)

Algunos sitios oficiales de interés sobre los temas de la guía:

## **Ambiente**

Objetivos de Desarrollo Sostenible (Organización de las Naciones Unidas): [un.org/sustainabledevelopment/es](https://un.org/sustainabledevelopment/es)

Ministerio de Ambiente y Desarrollo Sostenible (Argentina): [argentina.gob.ar/ambiente](https://argentina.gob.ar/ambiente)

Secretaría de Ambiente y Ordenamiento Territorial (Provincia de Mendoza): [ambiente.mendoza.gov.ar](https://ambiente.mendoza.gov.ar)

Instituto de Ciencias Ambientales (UNCUYO): [imd.uncuyo.edu.ar/ciencias-ambientales](http://imd.uncuyo.edu.ar/ciencias-ambientales)

## Agua

Instituto Nacional del Agua (Argentina): [ina.gov.ar](http://ina.gov.ar)

Departamento General de Irrigación (Mendoza): [irrigacion.gov.ar](http://irrigacion.gov.ar)

## Energía

Ministerio de Desarrollo Productivo (Argentina): [argentina.gob.ar/energia](http://argentina.gob.ar/energia)

Instituto de Energía (UNCUYO): [imd.uncuyo.edu.ar/energia](http://imd.uncuyo.edu.ar/energia)

## Organizaciones sociales del comercio justo

Si deseás consumir productos provenientes de la Economía Social y Solidaria, podés ingresar a las páginas de algunos proyectos para consultar sus catálogos, días, lugares y horarios de atención:

Proveedores de la economía social a nivel nacional:  
[argentina.gob.ar/desarrollosocial/catalogo-100-nuestro](http://argentina.gob.ar/desarrollosocial/catalogo-100-nuestro)

Asociación El Arca: [facebook.com/EIArcaProductoresConsumidores](https://facebook.com/EIArcaProductoresConsumidores)

Bioferia Mendoza: [facebook.com/bioferia.mendoza](https://facebook.com/bioferia.mendoza)

El Almacén Andante: [facebook.com/almacen.andante](https://facebook.com/almacen.andante)

Feria AmeriCano: [facebook.com/zoyla.cano.90](https://facebook.com/zoyla.cano.90)

La Posta Productos Campesinos y de la Economía Popular a Precio Justo: [facebook.com/laposta.ust](https://facebook.com/laposta.ust)

Tomero Almacén: [facebook.com/TomeroAlmacen](https://facebook.com/TomeroAlmacen)

Unión de Trabajadoras y Trabajadores Rurales sin Tierra: [facebook.com/USTierra](https://facebook.com/USTierra)

Vidaferia Cano: [facebook.com/VidaFeriaBarrioCano](https://facebook.com/VidaFeriaBarrioCano)

# Bibliografía

Consejo Superior UNCUYO (2014). Ordenanza N°9. “Política ambiental de la Universidad Nacional de Cuyo”. Mendoza, Argentina, 18 de marzo de 2014.

Consejo Superior UNCUYO (2018). Ordenanza N° 50. “Universidad 100% libre de humo de tabaco”. Mendoza, Argentina, 27 de agosto de 2018.

Kestin, Tahl et al. (2017) “Cómo empezar con los ODS en las universidades”, SDSN-Australia/Pacific. Extraído de: [ap-unsdsn.org/regional-initiatives/universities-sdgs/university-sdg-guide/](https://ap-unsdsn.org/regional-initiatives/universities-sdgs/university-sdg-guide/)

ONU - Comité de Derechos Económicos, Sociales y Culturales (2003). “Observación general N° 15: El derecho al agua (artículos 11 y 12 del Pacto Internacional de Derechos Económicos, Sociales y Culturales)”. Extraído de: [refworld.org/es/docid/47ebcbfa2.html](https://refworld.org/es/docid/47ebcbfa2.html)

ONU (2015). “Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS)”. Extraído de: [un.org/sustainabledevelopment/es/objetivos-de-desarrollo-sostenible/](https://un.org/sustainabledevelopment/es/objetivos-de-desarrollo-sostenible/)





VINCULACIÓN  
SECRETARÍA DE EXTENSIÓN  
Y VINCULACIÓN

INSTITUTO DE  
CIENCIAS AMBIENTALES

