



# 60 ACCIONES PARA PROTEGER EL PLANETA

Una guía para  
personas y empresas



Con la colaboración de



Pacto Mundial  
Red Española



# CONTENIDO

	60 FORMAS DE CAMBIAR EL MUNDO DESDE DONDE ESTÁS
<b>BLOQUE 1</b>	ENERGÍA: EL PODER DE CADA GESTO
<b>BLOQUE 2</b>	CONSUMO RESPONSABLE: ELEGIR ES INFLUIR
<b>BLOQUE 3</b>	RECURSOS NATURALES: USAR MENOS, USAR MEJOR
<b>BLOQUE 4</b>	MOVILIDAD: CAMBIA EL RUMBO
<b>BLOQUE 5</b>	ALIMENTACIÓN: COMER CON CONCIENCIA
<b>BLOQUE 6</b>	DIGITAL Y OFICINA: LA SOSTENIBILIDAD TAMBIÉN ESTÁ EN LA NUBE
<b>BLOQUE 7</b>	CULTURA Y COMUNICACIÓN: EL CAMBIO TAMBIÉN SE CONTAGIA
	COMPROMISOS QUE SE TRADUCEN EN ACCIÓN
	AHORA TOCA ACTUAR

El contenido de esta publicación puede ser reproducido por cualquier persona siempre que se cite su origen. Ello no representa un permiso para reutilizar, revender o traducir cualquiera de la información presentada en esta publicación. Si es eso lo que desea hacer, necesitará obtener el permiso expreso del Pacto Mundial de la ONU España de antemano. Toda la información y opiniones expresadas aquí por el Pacto Mundial de la ONU España se basan en su juicio en el momento de esta publicación y están sujetas a cambios sin previo aviso debido a factores económicos, políticos, sectoriales y otros factores específicos. Los comentarios de entidades invitadas incluidas en este informe reflejan la opinión de sus respectivos/as autores/as, su inclusión no es un respaldo de los mismos.

© 2025 Pacto Mundial de la ONU España. Todos los derechos reservados.

C/ Cristóbal Bordiú 19-21, Oficinas 1º Derecha, 28003 Madrid  
Teléfono: (+34) 91 745 24 14  
asociacion@pactomundial.org

# 60 FORMAS DE CAMBIAR EL MUNDO DESDE DONDE ESTÁS

Hay gestos que transforman. Decisiones que, aunque parezcan pequeñas, tienen el poder de abrir nuevos caminos. Y hay momentos —como este— en los que no podemos permitirnos la indiferencia.

Durante años, la sostenibilidad ambiental ha ido ganando presencia en nuestras conversaciones, en nuestras decisiones de compra, en las estrategias de muchas organizaciones. Pero cuando el contexto se vuelve incierto —crisis, conflictos, prioridades que se desplazan—, corremos el riesgo de dejarla a un lado. Y el planeta no puede esperar.

Por eso, desde el Pacto Mundial de la ONU España y PRISA, impulsamos esta guía: una herramienta para actuar, para inspirar, y sobre todo, para empezar.

Porque cambiar el mundo no empieza en grandes discursos, sino desde donde estás. En casa. En tu empresa. En tu día a día.  
Aquí encontrarás 60 acciones reales, útiles y adaptables.

Ideas que puedes poner en marcha como persona o como organización.

No se trata de hacerlo todo. Se trata de empezar. Con conciencia. Con intención. Con coherencia.

Porque lo que haces hoy puede marcar la diferencia mañana. Y porque actuar a tiempo sigue siendo la mejor respuesta.

# ENERGÍA: EL PODER DE CADA GESTO



Reducir el consumo energético no solo disminuye tu huella de carbono, también es una forma directa de ahorrar y contribuir a una economía más sostenible. Cambiar cómo usamos la energía puede marcar la diferencia para el planeta... y también en la factura.

## ¿QUÉ PUEDES HACER TÚ?

1. Apaga y desenchufa de todo los dispositivos eléctricos cuando no los uses.
2. Sustituye bombillas por luces LED: consumen hasta un 80% menos.
3. Regula tu calefacción y aire acondicionado (21 °C en invierno, 26 °C en verano).
4. Elige electrodomésticos con etiqueta energética A+++ y úsalos en modo eco.
5. Si puedes, contrata energía de origen renovable.

**¿Sabías que bajar solo 1 °C en la calefacción puede reducir tu consumo energético un 7%?**

Usar termostatos o programadores ayuda a controlar mejor la temperatura y a reducir tanto la factura como las emisiones.

Fuente: Instituto para la Diversificación y Ahorro de la Energía (IDAE)

## ¿QUÉ PUEDEN HACER LAS EMPRESAS?

6. Realizar auditorías energéticas y definir metas de reducción.
7. Instalar sistemas de autoconsumo (placas solares, aerotermia, etc.).
8. Automatizar iluminación y climatización con sensores y temporizadores y sustituir luminarias por tecnología LED en todas las instalaciones.
9. Apostar por proveedores de electricidad 100% renovable.
10. Establecer campañas internas de uso responsable de energía.



¿Quieres  
saber más?

Curso autoguiado recomendado:  
**Cambio climático: acciones clave para la empresa**

[IR AL CURSO](#)

\* Para acceder a la información de este curso, debes estar logado en la plataforma. Si todavía no estas registrado, entra en el enlace y crea tu cuenta para registrarte gratis y acceder a las formaciones.

# CONSUMO RESPONSABLE: ELEGIR ES INFLUIR



Cada elección de consumo es también una elección de impacto. Lo que compras, de quién lo compras, cuánto usas y cómo desechas los productos tiene consecuencias ambientales, sociales y económicas. La buena noticia: puedes convertir tus decisiones cotidianas en herramientas de cambio.

## ¿QUÉ PUEDES HACER TÚ?

11. Compra solo lo que necesitas y evita el consumo impulsivo.
12. Planifica tus compras para evitar desperdicios o duplicidades.
13. Elige productos duraderos, reparables y de calidad.
14. Prioriza marcas comprometidas con la sostenibilidad real.

**¿Sabías que la huella de consumo en España supera la media europea en alimentación (+26,3 %) y electrodomésticos (+4,9 %)?**

En cambio, es más baja en vivienda, bienes del hogar y movilidad. Nuestras elecciones de compra tienen un impacto real... y diferente al del resto de Europa.

Fuente: Ministerio para la Transición Ecológica y el Reto Demográfico (MITECO)

## ¿QUÉ PUEDEN HACER LAS EMPRESAS?

15. Implantar políticas de compras sostenibles (materiales, proveedores, servicios).
16. Formar a los equipos de compras en criterios ESG.
17. Fomentar relaciones con proveedores locales y responsables.
18. Monitorizar el impacto de las decisiones de compra.



¿Quieres saber más?

Curso autoguiado recomendado:  
**Gestión responsable de la cadena de suministro. Cómo promover la sostenibilidad en tus proveedores**

[IR AL CURSO](#)

\* Para acceder a la información de este curso, debes estar logado en la plataforma. Si todavía no estás registrado, entra en el enlace y crea tu cuenta para registrarte gratis y acceder a las formaciones.

# RECURSOS NATURALES: USAR MENOS, USAR MEJOR



La manera en que usamos los recursos del planeta define nuestro impacto ambiental. No se trata solo de reciclar más, sino de consumir de manera responsable, aprovechar mejor lo que ya existe y proteger los ecosistemas.

## ¿QUÉ PUEDES HACER TÚ?

19. Usa botellas, bolsas y recipientes reutilizables y evita productos sobreenvasados o monodosis.
20. Dona, repara o vende lo que ya no usas.
21. Aprende a separar bien tus residuos (y enséñalo). Si puedes, también puedes crear un pequeño compostador doméstico.
22. Infórmate sobre el origen y el impacto de lo que compras, apostando por productos con menor huella ecológica, hídrica y de carbono.

## ¿Sabías que cada persona en la Unión Europea generó en 2021 más de 36 kg de residuos de envases de plástico?

Esta cifra ha aumentado un 29 % en solo una década. Reducir, reutilizar y repensar nuestros envases es clave para frenar esta tendencia.

Fuente: [Parlamento Europeo](#)

## ¿QUÉ PUEDEN HACER LAS EMPRESAS?

23. Formar a la plantilla en reducción de residuos y circularidad.
24. Medir, auditar y reportar su huella ambiental (carbono, hídrica y de materiales) como parte de sus compromisos medioambientales.
25. Aplicar principios de ecodiseño y economía circular desde la etapa de planificación.
26. Establecer políticas para eliminar residuos plásticos y reducir desechos en todas las operaciones.
27. Favorecer prácticas que protejan la biodiversidad y los ecosistemas naturales, tanto directa como indirectamente (por ejemplo, en la cadena de suministro).
28. Incorporar cláusulas de sostenibilidad hídrica y biodiversidad en los contratos con proveedores.



¿Quieres  
saber más?

Curso autoguiado recomendado:  
**Economía circular en las empresas**

[IR AL CURSO](#)

\* Para acceder a la información de este curso, debes estar logado en la plataforma. Si todavía no estás registrado, entra en el enlace y crea tu cuenta para registrarte gratis y acceder a las formaciones.

# MOVILIDAD: CAMBIA EL RUMBO



Cómo nos movemos afecta directamente a la calidad del aire, las emisiones de gases de efecto invernadero y nuestra salud. Apostar por una movilidad sostenible —más activa, compartida y menos dependiente de combustibles fósiles— es una forma directa y visible de reducir impacto.

## ¿QUÉ PUEDES HACER TÚ?

29. Camina, usa la bicicleta o el transporte público en trayectos habituales.
30. Comparte coche o utiliza apps de movilidad sostenible.
31. Planifica tus desplazamientos para evitar viajes innecesarios.

## ¿Sabías que el transporte genera casi un tercio de todas las emisiones de gases de efecto invernadero en España?

El 28,4 % proviene solo del transporte por carretera. Apostar por una movilidad más sostenible es clave para frenar el cambio climático.

Fuente: Ministerio para la Transición Ecológica y el Reto Demográfico (MITECO)

## ¿QUÉ PUEDEN HACER LAS EMPRESAS?

32. Implantar planes de movilidad sostenible para su plantilla.
33. Fomentar el teletrabajo o los horarios flexibles.
34. Transicionar hacia flotas eléctricas o híbridas.
35. Promover reuniones virtuales en lugar de desplazamientos innecesarios.



¿Quieres  
saber más?

Curso autoguiado recomendado:  
**Aspectos medioambientales que impactan en la empresa**

[IR AL CURSO](#)

\* Para acceder a la información de este curso, debes estar logado en la plataforma. Si todavía no estás registrado, entra en el enlace y crea tu cuenta para registrarte gratis y acceder a las formaciones.

# ALIMENTACIÓN: COMER CON CONCIENCIA



Nuestra forma de alimentarnos influye directamente en el clima, la biodiversidad, el uso del agua y el bienestar de las personas. Comer de forma consciente significa cuidar tu salud, apoyar una producción justa y reducir el impacto ambiental de cada plato.

## ¿QUÉ PUEDES HACER TÚ?

36. Prioriza alimentos locales, de temporada y de producción ecológica.
37. Planifica tus comidas y compra con lista para evitar desperdicios.
38. Apuesta por productos con certificaciones éticas (comercio justo, ecológico).
39. Lleva tus propios envases reutilizables si compras a granel o para llevar.

## ¿Sabías que el sistema alimentario global genera alrededor del 25 % de las emisiones de gases de efecto invernadero?

Lo que comemos impacta directamente en el clima. Elegir una alimentación más sostenible es una de las decisiones individuales más poderosas.

Fuente: [El País \(2024\)](#), basado en datos científicos internacionales

## ¿QUÉ PUEDEN HACER LAS EMPRESAS?

40. Priorizar proveedores agroalimentarios que respeten la biodiversidad en sus métodos de cultivo o pesca.
41. Contratar servicios de restauración con criterios sostenibles y locales.
42. Eliminar envases innecesarios en servicios de comida y bebida.
43. Informar y sensibilizar a la plantilla sobre hábitos alimentarios sostenibles.



¿Quieres  
saber más?

Curso autoguiado recomendado:  
**Fundamentos de la Biodiversidad: argumentos empresariales para la acción**

[IR AL CURSO](#)

\* Para acceder a la información de este curso, debes estar logado en la plataforma. Si todavía no estás registrado, entra en el enlace y crea tu cuenta para registrarte gratis y acceder a las formaciones.

# DIGITAL Y OFICINA: LA SOSTENIBILIDAD TAMBIÉN ESTÁ EN LA NUBE



En un mundo cada vez más digitalizado, lo que no se ve también contamina. Nuestros correos, videollamadas o archivos en la nube requieren energía y recursos. A la vez, el espacio de oficina puede ser un lugar clave para fomentar hábitos sostenibles y responsables en el día a día.

## ¿QUÉ PUEDES HACER TÚ?

44. Limpia tu correo y tus archivos en la nube periódicamente.
45. Repara los dispositivos para alargar su vida útil y Utiliza tus dispositivos en modo oscuro para ahorrar energía.
46. Reduce el número de emails, por ejemplo, eliminando suscripciones de newsletters que no revises, y evita reuniones virtuales innecesarias.
47. Reflexiona antes de usar herramientas de IA generativa: ¿es necesario?, ¿hay alternativa más eficiente?

**¿Sabías que duplicar la vida útil de móviles y portátiles en España evitaría hasta 28 millones de toneladas de CO<sub>2</sub>?**

Es el equivalente a las emisiones anuales de 17.000 coches. Reparar y reutilizar también son actos de sostenibilidad digital.

Fuente: El País (2024), con datos de ECODES y Right to Repair Europe

## ¿QUÉ PUEDEN HACER LAS EMPRESAS?

48. Implementar políticas de digitalización sostenible.
49. Usar servidores con energía renovable y proveedores con certificación verde.
50. Medir la huella digital corporativa (emails, almacenamiento, uso de datos, etc.).
51. Promover oficinas híbridas, flexibles y más eficientes.



¿Quieres  
saber más?

Ruta de aprendizaje recomendada:  
**Basura digital y tecnología**

[IR AL CURSO](#)

\* Para acceder a la información de este curso, debes estar logado en la plataforma. Si todavía no estás registrado, entra en el enlace y crea tu cuenta para registrarte gratis y acceder a las formaciones.

# CULTURA Y COMUNICACIÓN: EL CAMBIO TAMBIÉN SE CONTAGIA



La sostenibilidad no es solo una práctica: es una forma de pensar, de hablar y de relacionarse. Cuando integramos valores sostenibles en la cultura organizacional o familiar, y los comunicamos de forma coherente, amplificamos su impacto y generamos transformación real.

## ¿QUÉ PUEDES HACER TÚ?

52. Habla sobre sostenibilidad con naturalidad en tu entorno (familia, amistades, trabajo) y en redes sociales.
53. Aporta ideas sostenibles en tu lugar de trabajo, aunque no sea tu responsabilidad directa.
54. Inspira con el ejemplo, no con la imposición.

**¿Sabías que el 93 % de la ciudadanía europea considera que el cambio climático es un problema grave para el mundo?**

La conciencia social está creciendo. Comunicar con propósito y actuar con coherencia es clave para liderar el cambio desde las empresas.

Fuente: Eurobarómetro Especial 538 – Comisión Europea (2023)

## ¿QUÉ PUEDEN HACER LAS EMPRESAS?

55. Comunicar los avances en sostenibilidad con transparencia y lenguaje inclusivo.
56. Formar a toda la plantilla en sostenibilidad.
57. Incorporar valores sostenibles en la misión, visión y propósito de la empresa.
58. Fomentar la participación de personas empleadas en acciones ambientales o sociales.
59. Evitar el greenwashing: que la comunicación esté respaldada por acciones reales.
60. Reconocer y celebrar las buenas prácticas internas.



¿Quieres  
saber más?

Curso autoguiado recomendado:  
**Comunicación y reporte de los avances en sostenibilidad**

[IR AL CURSO](#)

\* Para acceder a la información de este curso, debes estar logado en la plataforma. Si todavía no estas registrado, entra en el enlace y crea tu cuenta para registrarte gratis y acceder a las formaciones.

# COMPROMISOS QUE SE TRADUCEN EN ACCIÓN

## Descubre cómo PRISA contribuye al cuidado del medioambiente

Con motivo del Día Mundial del Medio Ambiente 2025, PRISA colabora con Pacto Mundial de la ONU España en la edición de esta guía que pretende impulsar la acción a favor del medioambiente. Esta alianza se remonta al año 2013 cuando PRISA reafirmó su compromiso con el desarrollo sostenible, haciéndose socio de esta iniciativa que lidera la sostenibilidad empresarial en el mundo y que ha ayudado a impulsar los criterios ESG en el Grupo.

PRISA y sus dos unidades de negocio, Santillana y PRISA Media, tienen una significativa capacidad para sensibilizar y generar opinión sobre los desafíos ambientales y sociales que afronta la sociedad a través de sus contenidos, eventos, galardones y campañas.

En el último año, destacados foros como “Ahora Regeneración” (España), S.O.S.Tenibilidad” o el “Foro Internacional de Sostenibilidad y Educación” (ambos en Colombia), han abierto espacios de diálogo en la búsqueda de soluciones innovadoras en materia medioambiental. Entre los galardones que otorga el Grupo, los Premios Retina ECO, los Premios Cinco Días a la Innovación empresarial o el Premio Escuelas Sostenibles de Santillana, contribuyen especialmente a distinguir las mejores iniciativas, empresas o escuelas en este ámbito.

Más allá de su labor divulgativa dirigida a sus audiencias y estudiantes en España y Latinoamérica, PRISA ha reforzado recientemente su compromiso en la lucha contra el cambio climático, obteniendo la validación de Science Based Targets Initiative (SBTi) a su estrategia Net Zero de reducción de emisiones de alcance 1, 2 y 3. Asimismo, ha obtenido una calificación “B” en CDP en la primera participación de la compañía en esta iniciativa reconocida como el “máximo estándar” de la transparencia ambiental corporativa.

En su gestión interna, PRISA alcanzó en 2024 un consumo de energía de origen renovable del 69% en todo el Grupo, elevando al 97% el consumo de papel de origen certificado. A lo largo de este año culminará el apagado definitivo de las calderas de gas de la sede principal de PRISA Media en España, marcando el final del proceso de descarbonización de este centro.

# AHORA TOCA ACTUAR

Desde casa, desde la oficina, desde cualquier lugar.

La sostenibilidad no es solo una política: es una conversación, una decisión, un gesto.

**El futuro se construye con cada pequeña acción del presente.**

Por ello te dejamos un calendario con 7 acciones en 7 días para proteger el planeta:

	ACCIÓN PERSONAL	ACCIÓN DESDE LA EMPRESA
LUNES	Apaga completamente los dispositivos cuando no los uses.	Lanza una campaña interna contra el consumo fantasma.
MARTES	Planifica tu lista de la compra con productos duraderos y locales.	Revisa una compra o contrato con criterios ESG.
MIÉRCOLES	Lleva tu propia botella, bolsa y táper para evitar los plásticos de un solo uso durante todo un día.	Evalúa cómo reducir plásticos de un solo uso.
JUEVES	Camina, usa bici o transporte público en tu trayecto diario.	Incentiva el transporte compartido o el teletrabajo.
VIERNES	Haz limpieza digital: borra correos y archivos innecesarios.	Comparte buenas prácticas de eficiencia digital con el equipo.
SÁBADO	Revisa tu despensa y organiza un menú sin desperdicio.	Visibiliza vuestro compromiso en redes.
DOMINGO	Comparte tu acción semanal con otras personas.	La desconexión digital también contribuye al cuidado del planeta.

**Comparte y difunde esta guía para cuidar del medioambiente.**

Cuanto más seamos, más lejos llegaremos.

Si te ha inspirado, **cuéntalo en tus redes sociales** y no olvides mencionar a [@PactoMundial](#) y [@PRISA](#).

Puedes utilizar también los hashtags [#TenemosunPacto](#) y [#PRISAImpacta](#)



**Pacto Mundial**  
Red Española

Con la colaboración de

