

GUÍA ESTRATÉGICA PARA LA CONSECUCIÓN DE LOS ODS DEL EJE DE PERSONAS



Esta guía es parte de una investigación realizada en el marco del convenio firmado entre la Universitat de València y la Conselleria de Participació, Transparència, Cooperació i Qualitat Democràtica de la Generalitat Valenciana, para la ejecución del proyecto "cátedra de cooperación y desarrollo sostenible- eje personas 2021 - Universitat de València.

Coordinación editorial: María Alcantud Díaz,
Directora de la Cátedra de Cooperación y Desarrollo Sostenible de la Universitat de València y Begoña Grijalvo Cabrera, Unitat de Cooperació, Servei de Relacions Internacionals i Cooperació.

Autores: Esfera Social Consultoría
Diseño de las cubiertas: Gráficas Luis de la Hoz
1ª Edición: Diciembre 2021
Unitat de Cooperació, Servei de Relacions Internacionals i Cooperació
Universitat de València
Palau Cerveró. Plaça Cisneros, 4
València 46003

Reservados todos los derechos. No se permite la reproducción total o parcial de esta obra, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio (electrónico, mecánico, fotocopia, grabación u otros) sin autorización previa y por escrito de los titulares del copyright. La infracción de dichos derechos puede constituir un delito contra la propiedad intelectual.

© Gráficas Luis de la Hoz , por el diseño de la portada
© Vicerectorado de Internalización y Cooperación. Universitat de València, por los textos.

Prólogo

Nuestro planeta se enfrenta a enormes retos económicos, sociales y ambientales y somos nosotras, las personas que habitamos en él, las que tenemos que dar un paso adelante y emprender acciones para cambiar esta situación.

Se nos han dado unas herramientas para esta lucha, los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) de la Agenda 2030 de la ONU. Estos ODS encarnan una oportunidad para eliminar el hambre y la pobreza, proporcionar una salud y una educación de calidad y luchar por la erradicación de la igualdad de género, entre otros objetivos.

La universitat de València ya se ha comprometido y quiere incentivar el compromiso de toda la comunidad universitaria. Ahora es tu momento, el de que actúes, el de que te involucres para poner la sostenibilidad en el centro de tu actividad diaria y la guía que aquí te presentamos aspira a ser una herramienta más en esta lucha contrarreloj.

Esta guía estratégica para la consecución de los ODS es el resultado de una de las actividades fruto de la investigación realizada en el marco del convenio firmado entre la Universitat de València y la Conselleria de Participació, Transparència, Cooperació i Qualitat Democràtica de la Generalitat Valenciana, para la ejecución de la Cátedra de Cooperación y Desarrollo Sostenible del eje de personas de la Universitat de València.

Esta Conselleria y la Universitat de València colaboran para llevar a cabo actividades de diversa índole que permitan formar a futuros profesionales en materias de indudable interés para los ciudadanos y ciudadanas de la Comunitat Valenciana en el ámbito de los Objetivos de Desarrollo Sostenible de la Agenda 2030 de Naciones Unidas.

Esperamos que esta guía te ayude a que saques todo tu potencial para colaborar y hacer de este planeta un lugar mejor, más sostenible, más habitable y que no deje a nadie atrás...

María Alcantud Díaz
Directora de la Cátedra de Cooperación y Desarrollo Sostenible
Universitat de València

¿Qué es la Agenda 2030?

La Agenda 2030 de Naciones Unidas es un plan de acción internacional para **acabar con los graves problemas que amenazan nuestro futuro**: desde la pobreza al cambio climático, pasando por la desigualdad de género, la destrucción de la biodiversidad, las guerras o la corrupción. Por su cobertura temática y el alto nivel de apoyo alcanzado, se considera el **mayor compromiso internacional de la Historia** en cualquier ámbito.

Fue aprobada el 25 de septiembre de 2015 por la Asamblea General de Naciones Unidas, en la Resolución "Transformar nuestro mundo: la Agenda 2030 para el Desarrollo Sostenible". En la elaboración del documento, así como en su cumplimiento, participan los 193 países miembros, incluida España.

La Agenda 2030 está compuesta por una Declaración en la que se establece la visión del futuro que queremos construir como sociedad global, un llamamiento internacional a la acción y una hoja de ruta concreta para alcanzarlo, compuesta por 17 objetivos. Estos son los **Objetivos de Desarrollo Sostenible** (ODS), que se concretan en 169 metas y 232 indicadores de seguimiento. Escanea los códigos QR para ver el detalle de la Agenda en las webs de Naciones Unidas y del PNUD (Programa de Naciones Unidas para el Desarrollo).



OBJETIVOS DE DESARROLLO SOSTENIBLE



Para lograr la sostenibilidad, la Agenda propone un plan de acción basado en la llamada “Estrategia de las 5 P”. Este enfoque parte de la Estrategia de las 3 P tradicional de la sostenibilidad (mira el recuadro sobre Desarrollo Sostenible), que establecía la necesidad de alcanzar un equilibrio entre las dimensiones social (Personas), medioambiental (Planeta) y económica (beneficios o *Profit* en inglés). Sin embargo, la Agenda introduce un importante cambio de enfoque al sustituir la palabra “beneficios” por “prosperidad”, de manera que el crecimiento económico no debe medirse en beneficios para las empresas sino en bienestar para la sociedad en su conjunto.

Además, añade dos nuevos ámbitos: la Paz y las Alianzas (alianza = *partnership* en inglés). Un importante aprendizaje alcanzado por la comunidad internacional en las últimas décadas es que no puede alcanzarse la sostenibilidad en una sociedad donde hay guerras, conflictos, violaciones de los Derechos Humanos o corrupción.

Y también porque los retos que tenemos como sociedad global son tan grandes, difíciles y complejos de gestionar, que sólo podremos hacerlo a través de alianzas, **trabajando de forma coordinada y colaborativa** todos los países y, dentro de cada país, todas las Administraciones Públicas, empresas, entidades sociales y educativas, etc. En la infografía puedes ver cuál es la meta general para cada una de las cinco P y los ODS relacionados.

La implementación oficial de la Agenda 2030 comenzó el 1 de enero de 2016, y desde entonces los países han llevado a cabo su proceso paulatino de cumplimiento y han elaborado Informes de Progreso. En **España**, participan varios ministerios, bajo la coordinación del Ministerio de

La estrategia de las 5 P





PERSONAS

“Poner fin a la pobreza y el hambre en todas sus formas y dimensiones, y velar por que todos los seres humanos puedan realizar su potencial con dignidad e igualdad y en un medio ambiente saludable”.





PLANETA

“Proteger el planeta contra la degradación, incluso mediante el consumo y la producción sostenibles, la gestión sostenible de sus recursos naturales y medidas urgentes para hacer frente al cambio climático, de manera que pueda satisfacer las necesidades de las generaciones presentes y futuras”.





PROSPERIDAD

“Velar por que todos los seres humanos puedan disfrutar de una vida próspera y plena, y por que el progreso económico, social y tecnológico se produzca en armonía con la naturaleza”.





PAZ

“Propiciar sociedades pacíficas, justas e inclusivas que estén libres del temor y la violencia. No puede haber desarrollo sostenible sin paz, ni paz sin desarrollo sostenible”.





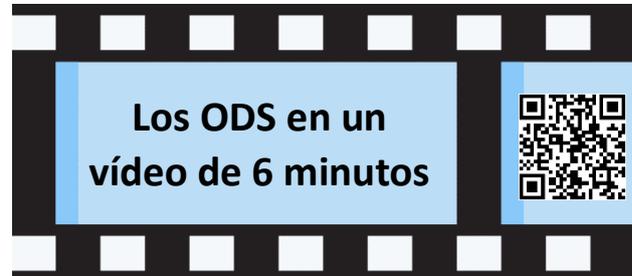
ALIANZAS

“Movilizar los medios necesarios para implementar esta Agenda mediante una Alianza Mundial para el Desarrollo Sostenible revitalizada, que se base en un espíritu de mayor solidaridad mundial y se centre particularmente en las necesidades de los más pobres y vulnerables, con la colaboración de todos los países, todas las partes interesadas y todas las personas”.



Derechos Sociales y Agenda 2030 (www.agenda2030.gob.es). El Gobierno elaboró en 2018 el **Plan de Acción para la Implementación de la Agenda 2030** (puedes leerlo aquí: t.ly/yKoc). Y en 2021 ha publicado una nueva Estrategia de Desarrollo Sostenible. Puedes consultarla en este documento, junto con el Informe de Progreso de España 2021: t.ly/6fks.

Por su parte, la **Generalitat Valenciana** está coordinando su aplicación a través de la Conselleria de Transparència, Participació, Cooperació i Qualitat Democràtica (aquí puedes consultar todas las iniciativas del gobierno autonómico: t.ly/3wEN)



¿La primera Agenda mundial?

Los ODS constituyen la agenda mundial más amplia, integral y ambiciosa para alcanzar el Desarrollo Sostenible, pero no es la primera. Su antecedente directo son los **Objetivos de Desarrollo del Milenio (ODM)**, que se trabajaron en el periodo 2000-2015.



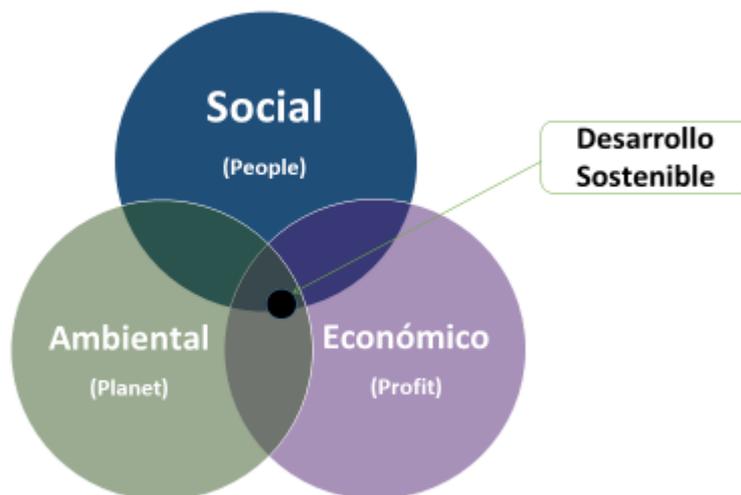
Desgraciadamente, no se consiguió cumplir los 8 Objetivos establecidos, pero se lograron importantísimos avances, tanto en resultados como en procesos de colaboración internacional, y sentaron las bases de la actual Agenda 2030.

Te dejamos un enlace por si quieres saber más.



¿Qué es el Desarrollo Sostenible?

El Desarrollo Sostenible no es un concepto nuevo: fue definido por primera vez en 1987 en el informe “Nuestro futuro común” (también conocido como *Informe Brundtland*) de la Comisión Mundial sobre el Medio Ambiente y el Desarrollo. Se trata de “aquel desarrollo que **satisface las necesidades actuales sin poner en peligro la capacidad de las generaciones futuras de satisfacer sus propias necesidades**”. Ello requiere conciliar el desarrollo económico con el bienestar social y la protección medioambiental. Es lo que se denominó el “**Modelo de las 3 P**”, porque se basa en el equilibrio entre las cuestiones relacionadas con el medioambiente (Planeta), con la sociedad (Personas) y con la economía (*Profit* o “beneficio económico” en inglés).



Esta triple dimensión del desarrollo es fundamental y, por tanto, es un error pensar en la sostenibilidad como un sinónimo de protección medioambiental.

¿Por qué es un documento y una oportunidad históricos?

La Agenda 2030 es única por muchos motivos. Hemos elaborado un pequeño "**Libro de los Récords de la Agenda 2030**" para que veáis que se trata de un fenómeno y una oportunidad históricos:

- ⊙ Es el **mayor compromiso político** alcanzado por la comunidad global.
- ⊙ Su elaboración incluyó el **proceso participativo más amplio** realizado a nivel internacional. La redacción de la Agenda tomó más de dos años, y en el proceso participaron 32 agencias de la ONU, 30.000 personas expertas y/o funcionarias de los 193 países, así como 7,3 millones de ciudadanos/as que transmitieron sus expectativas y peticiones a través de canales presenciales (reuniones, foros, etc.) y online.
- ⊙ Es el **primer plan de acción global integral**, que aborda todos los problemas mundiales tanto del ámbito económico como medioambiental y social.
- ⊙ Su enfoque, como indica su título, es "**transformador**". Pretende no sólo solucionar problemas puntuales, sino transformar nuestra sociedad y nuestra forma de relacionarnos con el medioambiente.
- ⊙ Se trata de la primera resolución de Naciones Unidas que **no sólo debe ser cumplida por los Gobiernos**, sino también por las organizaciones (empresas, ONG, universidades, colegios) y por las **personas**. Por tanto, es la primera resolución mundial que aplica un "**enfoque multifactor**" o *multistakeholder* a gran escala.
- ⊙ Ha permitido crear por primera vez una **agenda de trabajo común y un lenguaje compartido** para todos los países y, sobre todo, para los distintos actores que hasta ahora trabajaban por el Desarrollo Sostenible de forma relativamente poco conectada, como Administraciones Públicas, ONG, universidades y empresas.

¿Por qué debemos cumplir la Agenda 2030?

La Agenda 2030 no plantea problemas que ocurren en otros mundos ni que ocurrirán en un futuro abstracto. La Agenda habla de *nuestros* problemas y de *nuestro presente y futuro cercano*. Muchos de los retos que aborda la Agenda están en nuestro entorno, como el desempleo, la desigualdad económica, de género o la contaminación. Y, aunque otros afecten más a países lejanos en situación de pobreza, son problemas de la comunidad internacional, es decir, de la sociedad global, que es una sola. Hace décadas que vivimos en un mundo globalizado, y la vertiginosa velocidad con la que el covid-19 se convirtió en una pandemia mundial es un triste pero efectivo recordatorio de cómo el mundo está interconectado.

Por ello, es fundamental que comprendamos que la responsabilidad es compartida. Nuestro propio estilo de vida, especialmente el de los países más industrializados, ha desencadenado la mayoría de desequilibrios económicos, sociales y medioambientales.

Por ello, la Agenda 2030 descansa en una palabra clave: la **co-responsabilidad**. Y, de esta forma, una de sus características fundamentales es que su cumplimiento no es solo responsabilidad de los gobiernos, sino también la **ciudadanía en su conjunto**. De esta forma, están obligados a cumplir la Agenda 2030:

- Gobiernos nacionales
- Gobiernos locales (autonómicos, Diputaciones, Ayuntamientos)
- Empresas
- Sector educativo: universidades, colegios...
- Medios de comunicación
- Otras entidades: sindicatos, entidades religiosas, etc.
- Sociedad civil (organizaciones sociales)
- Ciudadanía (personas, familias, colectivos)



¿Qué rol deben jugar las universidades?

Como hemos visto, la Agenda 2030 se basa en la corresponsabilidad de todos los países y todos los actores. Es, por tanto, una responsabilidad compartida, pero es también **diferenciada**: aquellos actores con más recursos (económicos, humanos, intelectuales, relacionales) deben contribuir más. Por ello, el grado de implicación, responsabilidad y compromiso de las universidades debería ser máximo. Las universidades tienen una enorme capacidad de transformación social por factores como:

- ⊙ La educación es la actividad/estrategia esencial de cualquier sociedad para alcanzar el bienestar y la justicia social.
- ⊙ Las universidades tienen una enorme capacidad de análisis de las realidades social, económica y medioambiental y, por tanto, de identificación y caracterización de los retos que debemos afrontar.
- ⊙ Atesoran un gran potencial para diseñar soluciones a los problemas de nuestra sociedad.
- ⊙ Tienen en sus manos la formación de las futuras generaciones de líderes y profesionales.
- ⊙ Son, o pueden ser, la principal referencia social en la promoción del pensamiento crítico y sistémico.
- ⊙ Cuentan con la legitimidad necesaria para ejercer un rol de liderazgo social, e impulsar alianzas y proyectos conjuntos con otros actores sociales como Administraciones Públicas, ONG y empresas.



Para ampliar información sobre la contribución de las universidades a los ODS, te sugerimos estas tres publicaciones:



Descarga gratuita:
is.gd/H4A1WF



Descarga gratuita:
is.gd/Jo5efl



Descarga gratuita:
t.ly/Kkj0

¿Qué puedes hacer tú?

15 compromisos por los ODS

La Agenda tiene un **enfoque transformador**. No en vano su nombre es “Transformar nuestro mundo: la Agenda 2030 para el Desarrollo Sostenible”. Su objetivo es impulsar y coordinar los esfuerzos globales y locales orientados a **modificar el modelo de desarrollo actual**. Para conseguirlo, es esencial que los organismos multilaterales y los gobiernos impulsen cambios estructurales. Pero es fundamental también que la ciudadanía realice grandes o pequeñas contribuciones, porque el futuro no lo construyen los gobiernos, sino que lo moldeamos todos y todas con nuestro presente.

Una de las frases más conocidas de los estudios y políticas del Desarrollo Sostenible es “**Piensa globalmente y actúa localmente**”. Debemos pensar globalmente porque el objetivo es proteger nuestro planeta y a la humanidad en su conjunto. Pero tanto el deterioro social como el ambiental se producen en situaciones concretas y espacios determinados; por ello, la mejor manera de proteger el planeta (lo global) es cuidando nuestros entornos naturales más cercanos y nuestras sociedades desde lo local, y aplicando esos cambios en nuestro día a día.

Aunque la Agenda 2030 es indivisible porque los 17 ODS están interrelacionados y son igual de importantes, en esta guía nos centramos en los **ODS relacionados con las Personas** (1 al 5). Para promover el conjunto de la Agenda en la Comunitat Valenciana se crearon, con el apoyo de la Generalitat, una cátedra en cada una de las cinco universidades públicas de nuestra comunidad. Cada cátedra está especializada en una de las 5 P de la estrategia de la Agenda (Personas, Planeta, Prosperidad, Paz y Alianzas); y la Cátedra Cooperación y Desarrollo Sostenible de la Universitat de València se especializa en los ODS del eje de Personas.

Para cada uno de estos 5 ODS, proponemos que te adhieras a tres “**compromisos**”. Se trata de tres objetivos genéricos que puedes integrar en tu día a día y en tu trabajo o en tu vida de estudiante. Algo así como las “resoluciones de Año Nuevo” pero, en este caso, no las tomamos porque empezamos un nuevo año, sino porque tenemos que empezar una **nueva era histórica más sostenible**.

En las próximas páginas dedicamos un capítulo a cada uno de los 5 ODS del eje de Personas. Encontrarás información sobre los temas que cubre cada uno, y sobre los principales problemas y retos que debemos solucionar. Seguidamente, presentamos los tres compromisos para contribuir al ODS, y un listado de ideas y sugerencias de acciones fáciles de llevar a cabo en tu vida cotidiana. Algunas

de ellas podemos realizarlas todos/as, y otras están más pensadas para el alumnado o para el personal de la UV.

Si quieres ampliar información, sigue el hilo de los links y los códigos QR que irás encontrando en la guía. Algunos te llevarán a la web de la cátedra, donde encontrarás información complementaria, y otros te llevarán a webs de instituciones de referencia.

Te animamos a que te unas al movimiento de transformación sostenible que promueve la Cátedra Cooperación y Desarrollo Sostenible de la Universitat de Valencia, en adelante UV. Verás como muchas de las acciones son muy fáciles de llevar a cabo, y así entre todos y todas iremos construyendo a un mundo más seguro, equitativo, solidario y en armonía con el medioambiente. Además, aportarán grandes beneficios para tu salud física y emocional, para tu relación con el entorno, tu aprendizaje, tu gestión económica o tu desarrollo profesional. ¿Te unes?



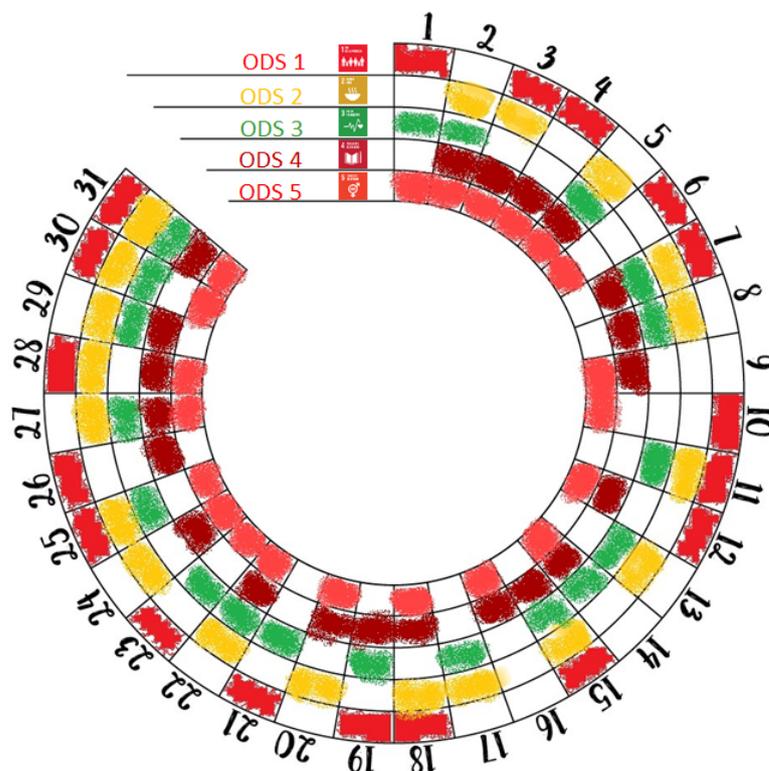
El reto “15 compromisos por los ODS”

¿Crees que contribuir a la Agenda 2030 es difícil? Pues te decimos que no. Por varios motivos. Por un lado, porque al explorar los compromisos verás que hay muchas acciones sostenibles que ya estás llevando a cabo en tu día a día. ¡Enhorabuena!! Por otro lado, en algunas cosas necesitarás introducir pequeños o grandes cambios, no te lo vamos a negar. Pero todo cambio es una oportunidad para mejorar, a nivel individual, o para crear un entorno mejor para nuestro presente, nuestro futuro y el de las futuras generaciones. De manera que ayudar a que se cumplan los ODS es un reto ilusionante, ¡y la ilusión siempre pone las cosas más fáciles!

Te animamos a que compruebes tu contribución con este **Calendario ODS** (puedes descargarlo en la web de la Cátedra de Cooperación y Desarrollo Sostenible (<https://www.uv.es/catedra-cooperacio-desenvolupament-sostenible>) . Verás que la circunferencia marca los 31 días de un mes, y en los círculos concéntricos tienes los 5 ODS de Personas. ¡Marca cada día que hayas contribuido a uno o varios ODS, y a final del mes seguro que te sorprenderás! Si quieres enviarnos la imagen de tu Calendario, la publicaremos (de forma anónima) en nuestra web. Te animamos también a que compartas tu Calendario ODS en redes sociales, y no olvides agregar la etiqueta del Reto: #retocatedraODSUV



Reto Calendario de Transformación UV por los ODS



ODS 1. Poner fin a la pobreza en todas sus formas y en todo el mundo



El número de personas que viven en situación de pobreza extrema se ha reducido más de la mitad en las últimas dos décadas: el 1990 era el 36% de la población mundial, y en 2015 bajó hasta el 10%. Este descenso se debió, en buena medida, a los esfuerzos mundiales para cumplir los Objetivos del Milenio (ODM). De este dato podemos extraer una **lectura positiva**: cuando nos proponemos una meta a nivel global, somos capaces de producir enormes cambios.

Pero sin duda, la lectura negativa es dolorosa: el ODM 1 no llegó a cumplirse en su totalidad y hoy más de 735 millones de seres humanos viven en extrema pobreza. La "extrema pobreza" se produce cuando una persona cuenta con menos de 1,9\$ al día para todos sus gastos y, por tanto, no puede garantizar la cobertura de sus necesidades básicas, como la vivienda, el agua potable, la alimentación o la salud. Por otro lado, **el 53% de la población mundial vive con menos de 10 dólares al día**; la mitad son niños y niñas; y el 70% de las personas adultas en situación de pobreza son mujeres.

Además, se sabe que estas cifras crecerán mucho en los próximos años. De momento, la pandemia ha agravado la situación: se estima que unos 120 millones de personas han caído en situación de pobreza por los efectos del Covid. Además, se calcula que antes de 2030 el cambio climático habrá condenado a la pobreza a entre 70 y 135 millones de personas más.

Pero la pobreza no es un fenómeno que afecte solo a países "menos desarrollados". De hecho, se calcula que hay 30 millones de



niños y niñas que viven en situación de pobreza en los países más ricos, incluida España. Puedes ver datos sobre nuestro país en la infografía.

La pobreza es una **situación multifactorial**, producida por un cúmulo de distintos factores, como el desempleo, las enfermedades, los conflictos bélicos o los desastres naturales. Muchos de esos factores son estructurales y están vinculados a nuestro modelo social y económico, que genera desequilibrio en el acceso a los recursos y desigualdad de género. El modelo de desarrollo capitalista genera en sí mismo mucha pobreza, al tiempo que rompe el equilibrio medioambiental; y esto, a su vez, genera más pobreza. Por tanto, acabar con la pobreza requiere pensar **nuevas formas de producir, consumir y redistribuir** la riqueza en línea con el Desarrollo Sostenible (mira el recuadro). Este gran cambio se tiene que realizar con la intervención de organismos multilaterales y gobiernos. Pero también de la ciudadanía, de todos nosotros y nosotras, porque son muchas las cosas que podemos hacer en nuestro día a día. **¿Te animas a contribuir a la erradicación de la pobreza?**

Las metas del ODS 1

Para cumplir el ODS 1 se han planteado 7 metas específicas que debemos alcanzar. Puedes consultarlas aquí:



Hacia un nuevo modelo económico más responsable

Contribuir a los ODS significa *cambiar*. Son muchas las cosas que tenemos que cambiar y probablemente la más importante es el sistema económico: de producción, comercio y consumo de bienes, tanto a nivel global como local. En este sentido, están surgiendo numerosos movimientos (en círculos académicos, empresariales y sociales) orientados a modificar el modelo actual hacia un “capitalismo humano”, “capitalismo sostenible” o “capitalismo consciente”. En la gestión de empresas cada vez está más asentada la **Responsabilidad Social Empresarial** (Responsabilidad Social **Universitaria**, para el caso de las instituciones de Educación Superior). También hay apuestas más transformadoras como la **Economía Social y Solidaria** o la **Economía del Bien Común**. Otras propuestas de “economías alternativas” son la Economía Circular o la Economía Verde. Algunos de ellos son modelos definidos de forma integral, otros proponen cambios en determinados aspectos; algunos sólo existen en la teoría, y otros ya llevan décadas aplicándose, aunque sea todavía a muy pequeña escala. Pero lo importante es que tanto la investigación teórica como la práctica no dejan de avanzar y entre todos y todas podemos conseguir un modelo económico que no deje a nadie atrás. En la página web de la Cátedra de Cooperación y Desarrollo Sostenible podrás encontrar enlaces a webs en las que explorar más a fondo estas nuevas propuestas.



Tristes contrastes...

En España, el porcentaje de la población que está situación o riesgo de pobreza no deja de crecer. Se estima que se sitúa en el 25% y se prevé que aumente debido a la pandemia.

El número de personas millonarias tampoco deja de crecer en España y también ha aumentado con la pandemia. Actualmente 1,2 millones de personas (2% de la población) tiene una fortuna que supera el millón de dólares, y de ellas, 1.055 personas forman parte del 1% más rico del planeta.

Nuestros compromisos con el ODS 1



Por un consumo responsable: mis compras generan riqueza para quien más lo necesita



Colaboramos con una ONG, ¿y tú?



Desde mi (futuro) trabajo se puede luchar contra la pobreza



1. Compromiso 1: Por un consumo responsable: mis compras generan riqueza para quien más lo necesita

En las últimas décadas, la sociedad del consumo se ha convertido en la "sociedad del hiperconsumo". Este hábito genera multitud de consecuencias negativas, tanto en el medioambiente como en la vida de millones de personas. Por ello, nuestro primer compromiso se orienta a replantear nuestros hábitos de compra, de manera que nuestro consumo, tanto particular como profesional, apoye el desarrollo sostenible y, con ello, contribuya a aliviar la pobreza. Para ayudarte a poner en marcha este primer compromiso, te anotamos algunas ideas que podemos empezar a implementar ya.

- Compra productos de **Comercio Justo** (mira el recuadro para más información).
- Compra en **tiendas de barrio** regentadas por personas autónomas o familias.
- Siempre que puedas, compra productos de **segunda mano**. ¡Y si puede ser en tiendas de ONG, mejor! (mira el siguiente compromiso).
- Cuando viajes, piensa en cómo aprovechar tu escapada para generar riqueza no sólo para las grandes empresas del sector turístico, sino también para las comunidades locales. Por ejemplo, reserva en alojamientos gestionados por **pequeñas empresas**, come en restaurantes regentados por familias, haz compras de *souvenirs* y productos típicos fabricados en la zona y/o de forma artesanal, ayuda a las pequeñas empresas turísticas dándoles visibilidad en redes sociales...
- Di **adiós al fast fashion** (mira el recuadro para más información). ¿Cómo? Aplicando las 3 R de la sostenibilidad... aunque te proponemos ir un paso más a apostar por un modelo de 5 R. En el caso de la moda, lo aplicaríamos así:
 - **Reducir:** Antes de comprar ropa, pregúntate: ¿realmente la necesito? ¿Cuánto la voy a usar? Muchas veces compramos por impulso o por inercia cosas que, en realidad, no son necesarias, y unos minutos de reflexión pueden ser suficientes para reducir nuestro consumo.
 - **Repensar:** Toma conciencia de qué compras y a quién. Cuando compres ropa nueva, mira la etiqueta, piensa quién lo ha fabricado y dónde, y qué impactos sociales y medioambientales pueda tener. Prioriza la ropa elaborada con tejidos ecológicos, confeccionada por marcas artesanas, de Comercio Justo y/o vendida en tiendas de personas autónomas o pequeñas empresas locales.
 - **Reparar:** Si se te ha estropeado una prenda o un complemento, llévalo a arreglar y así alargarás su vida, gastarás menos y apoyarás a las familias que se sustentan con pequeños negocios de costura, reparación de calzado, etc.
 - **Reutilizar:** hay muchas formas de reutilizar. Por ejemplo, comprando ropa usada en tiendas de segunda mano; o tuneando tus prendas para darles un nuevo look; o bien intercambiando entre familiares y amigos/as. ¿Qué te parece organizar una "quedada de trueque" a la que cada persona trae las prendas que no necesita y las intercambiáis?
 - ¿**Reciclar?** Esta R solo se aplica después de las demás porque, en sostenibilidad, el orden de los factores sí afecta al resultado. ¡Si todavía puede utilizarse, no la tires!! Recuerda: intenta arreglarla, intercambiarla o donarla (mira el siguiente compromiso). Y cuando sea inservible, no tires nunca la ropa

ni los complementos a la basura normal, son muy contaminantes; llévalos siempre a un punto limpio o colócalos en contenedores especializados (muchos, gestionados por ONG).

Nuestra propuesta de 5 R por un consumo responsable

Tradicionalmente, el consumo responsable se basa en las llamadas “tres R”: reducir, reutilizar y reciclar. Os proponemos un consumo más sostenible basado en “cinco R”:

Nuestra propuesta de 5 R:

- Reducir
- Repensar
- Reparar
- Reutilizar
- Reciclar

2. Compromiso 2: Colaboramos con una ONG, ¿y tú?

Las entidades sin ánimo de lucro realizan una labor valiosísima para la erradicación de la pobreza. Hay muchas formas de apoyarlas, y la UV lo hace a nivel institucional por diversas vías, como la financiación de proyectos sociales a través del 0,7% de su presupuesto. A nivel individual, todos y todas podemos también colaborar con una ONG, y os proponemos este objetivo como nuestro segundo compromiso para contribuir a la Agenda 2030. A continuación, verás algunos ejemplos de cómo podemos hacerlo.

- Si puedes, hazte socio/a de alguna ONG dedicada a la lucha contra la pobreza en España o a nivel internacional, o apadrina a un niño o una niña.
- Siempre que puedas, dona las cosas que ya no necesites a una ONG: ropa, libros, material de papelería, aparatos electrónicos, muebles, etc.
- Compra ropa, libros u otros productos de segunda mano en tiendas de ONG. En nuestra web encontrarás un listado de tiendas de ONG en Valencia.
- Hazte voluntario/a de una ONG en tu pueblo o ciudad, o bien de alguna de las muchas ONG con las que colabora la UV.
- Únete al voluntariado UV (visita la web: t.ly/vOzT3).

- Si eres PAS o PDI, difunde entre el alumnado los programas de voluntariado de la UV. 
- Participa activamente en la Campaña Pobreza Zero, que la UV apoya a nivel institucional desde hace años. Puedes hacerlo uniéndote a campañas de movilización ciudadana, utilizando sus materiales en tus clases, dando difusión en tu oficina...
- Difunde información en redes sociales sobre los ODS y los retos de la pobreza.
- En tu próximo cumpleaños (boda, bautizo, comunión, etc.) en lugar de recibir regalos, pide a tus invitados/as que hagan una aportación económica para luego donarla a una ONG.
- Participa en proyectos o redes que apoyen el desarrollo económico o social a nivel local (asociaciones de empresas, entidades sin ánimo de lucro, etc.).
- Si eres estudiante, puedes participar en la convocatoria de Proyectos de Cooperación al Desarrollo del SEDI.
- Si eres PAS o PDI, puedes participar en la convocatoria de Proyectos de Cooperación al Desarrollo del Vicerrectorado de Relaciones Internacionales y Cooperación, y así ayudar a ONG que trabajan para aliviar la pobreza.  
- Si puedes, dona el 0,7 de tu matrícula (lo verás en el formulario de matriculación) a la UV. Con el dinero recaudado se financian proyectos solidarios (visita la web: t.ly/pufp).
- Si eres estudiante, en el momento de la matrícula participa con el 0,7 % de la misma.
- Piensa en cómo tu investigación puede contribuir, de forma directa o indirecta, a la erradicación de la pobreza y la promoción del bienestar. Pon tu conocimiento a disposición de entidades sin ánimo de lucro.



¿Sabías que...

...comprando Comercio Justo ayudas a erradicar la pobreza?

El Comercio Justo es un sistema comercial basado en el diálogo, la transparencia y el respeto, que busca una mayor equidad en el comercio internacional prestando especial atención a criterios sociales y medioambientales (Organización Mundial del Comercio Justo – WFTO).

Esto significa que cuando compramos un producto con la etiqueta de “Comercio Justo”, estamos contribuyendo, entre otras cosas, a:

- **Luchar contra la pobreza**, porque se facilita la comercialización de productos elaborados por pequeños productores (familias, cooperativas rurales, etc.) y todas las personas que han trabajado en cualquier fase de la producción y distribución han recibido un salario justo. Además, se garantizan condiciones de trabajo dignas (seguridad, salubridad, etc.)
- **Luchar contra la desigualdad y la discriminación**, dado que toda cooperativa o empresa de Comercio Justo se obliga a no discriminar a nadie por su raza, origen, religión, discapacidad, género u orientación sexual.
- **Luchar contra el trabajo infantil y el trabajo forzoso**, pues se garantiza el cumplimiento de todos los convenios internacionales relativos a la protección de la infancia, los Derechos Humanos y laborales.
- **Proteger el medioambiente**: se priorizan las materias primas de origen sostenible, se limita el uso de energía, se opta por energías renovables, se utilizan productos artificiales de bajo impacto medioambiental (por ejemplo, plaguicidas orgánicos o tintes naturales) y se transportan por vías más sostenibles, como el marítimo. **¿Quieres saber más?**



3. Compromiso 3: Desde mi (futuro) trabajo se puede luchar contra la pobreza

El mundo es un sistema y todas sus dimensiones están interconectadas. De igual forma, todas las actividades de un grupo humano producen un impacto sobre otros colectivos. Es evidente que hay sectores profesionales que generan un impacto positivo directo sobre la pobreza, como la gestión pública, el Trabajo Social o el sector empresarial que genera empleo. Pero no es menos cierto que cualquier ámbito de la actividad económica y profesional de una sociedad influye sobre el bienestar de las personas, y esta influencia puede ser tanto en positivo como en negativo. Desde el ejercicio de la docencia, el derecho, la medicina, la ingeniería, la arquitectura, el periodismo... desde todos se puede contribuir a aliviar (o agravar) la pobreza. Por ello, os proponemos como tercer compromiso integrar la contribución al ODS 1 desde nuestro trabajo diario; y, al

alumnado que se está preparando para su próxima incorporación al mercado laboral, os proponemos que reforcéis vuestra preparación en este sentido. A continuación, os presentamos algunas ideas para el personal de la UV, a las que siguen propuestas para alumnado:

- Cuando compres productos para consumo interno (desde papelería a material informático, pasando por té, café o galletas para la oficina...) intenta que sean de Comercio Justo o producidos/distribuidos por pymes locales. ¡Recuerda que la nuestra fue una de las primeras Universidades por el Comercio Justo de España!
- Al seleccionar proveedores externos para un servicio, no elijas solo en base a precio; según la Ley de Contratos de la Administración Pública, debes tener en cuenta también criterios sociales y medioambientales. Prioriza siempre a las personas autónomas, y pequeñas y medianas empresas, especialmente las que aplican políticas de Responsabilidad Social Empresarial.
- Tanto si eres PDI como PAS y crees que necesitas más conocimientos sobre Desarrollo Sostenible, accede al MOOC (curso abierto online) realizado por las cinco universidades públicas valencianas (t.ly/WOfk)
- También puedes participar en los cursos que ofrece regularmente el Servei de Formació Permanent o bien solicitar formación a la carta (tenéis que ser mínimo 15 personas) Más información aquí: t.ly/RwUE.
- Puedes poner en marcha un proyecto de Educación para el Desarrollo, Ciudadanía Global o Sensibilización y solicitar financiación a través de la Convocatoria de ayudas de la Cátedra UNESCO de la UV (visita su web: t.ly/svOv).
- Toda actividad humana genera riqueza y también genera pobreza. Si eres PDI, reflexiona sobre cuál es el impacto social de la rama de conocimiento/profesión que enseñas. Sea cual sea, desde la medicina a la ingeniería pasando por el derecho, el marketing o el periodismo, todas tienen un impacto social. Analízalo y organiza en clase actividades con tu alumnado para promover la reflexión.
- Crea un grupo de trabajo en tu facultad para debatir y avanzar juntos/as en la integración de los temas relacionados con la pobreza y la exclusión en los grados y postgrados.
- Invita a empresas socialmente responsable y a entidades sin ánimo de lucro para que den una charla en tu clase y muestren ejemplos de proyectos de tu ámbito de conocimiento orientados a la erradicación de la pobreza.
- Organiza un concurso entre tu alumnado para generar ideas sobre cómo contribuir a erradicar la pobreza desde su futura actividad profesional o, minimizar el impacto negativo. Sea cual sea la rama de conocimiento que impartes, ¡seguro que surgirán un montón de ideas!
- Pon en marcha un proyecto de Aprendizaje-Servicio en tu asignatura.
- Presenta tu investigación a los Premios Manuel Castillo de la UV, que pretenden fomentar la investigación sobre temas relacionados con cooperación internacional y desarrollo humano (visita su web: t.ly/eUy7).

Si eres estudiante, hay muchas formas en las que puedes prepararte para contribuir al ODS 1 desde tu futuro puesto de trabajo. Por ejemplo:

- La Responsabilidad Social es un paradigma y un modelo de gestión por el que las organizaciones (públicas y privadas) se comprometen a gestionarse de forma ética y contribuir al bienestar de la sociedad y la protección del medioambiente. Intenta hacer prácticas en organizaciones socialmente responsable para conocer de cerca su aplicación práctica.
- Reflexiona sobre cuál es el impacto social y medioambiental de tu campo profesional. Piensa en qué impactos positivos y negativos puede tener, y seguro que te surgirán temas interesantes a los que puedes dedicar un próximo trabajo de asignatura. Preséntate como miembro comisión sostenibilidad ODS de tu centro, si lo hay.
- Vincula tu TFG, TFM o Tesis Doctoral al ODS 1. Analiza cómo se relaciona tu tema de estudio a la generación o superación de la pobreza.



¿Qué tiene que ver...

tus vaqueros con la pobreza?

Mucho, muchísimo. Es casi seguro que tus vaqueros se han confeccionado en un país que está sumido en la pobreza, ya que la práctica totalidad de la industria textil está deslocalizada, trasladada a países donde no están garantizados los salarios mínimos, la seguridad laboral, la prohibición del trabajo infantil...

El “fast-fashion” (móda rápida) es el fenómeno por el que se introducen en el mercado colecciones de ropa de forma continua, que se han fabricado de forma acelerada y se venden a bajo precio, lo que incita a las y los consumidores a que renovemos nuestro armario continuamente. Se calcula en Europa y Estados Unidos utilizamos una prenda de ropa sólo 7 veces, de promedio, antes de tirarla. En España, tiramos a la basura 7 kilos de ropa por persona y año. Bajo este sistema de *fast-fashion*, el consumo de moda ha aumentado un 400% en los últimos 20 años.

Esta velocidad de producción y estos precios se consiguen en fábricas donde miles de personas (en su mayoría, mujeres y menores de edad) trabajan jornadas de entre 12 y 14 horas, en condiciones laborales infrahumanas (a altísimas temperaturas y expuestos a productos tóxicos, por ejemplo), por un salario que a veces no alcanza los dos dólares al día. Las condiciones son tan duras que se estima que uno de cada dos trabajadores/as de la industria textil en Bangladesh morirá antes de cumplir los 50 años.

Además, el impacto medioambiental es enorme, y ha convertido a la industria textil en la segunda más contaminante, después de la petrolífera. Por ejemplo, el 20% de los residuos de ríos y mares provienen de la industria textil. Y para fabricar el algodón de los vaqueros que llevas puestos se han necesitado 3.000 litros de agua!!

¿Quieres saber más? Hay muchos libros, artículos y documentales sobre el tema. Para empezar, te recomendamos el clásico “The true cost” (El costo real), y “Las costuras de la piel”, que reflejan muy bien el vínculo entre nuestra ropa y la pobreza extrema.



ODS 2. Poner fin al hambre, lograr la seguridad alimentaria y la mejora de la nutrición y promover la agricultura sostenible



El mundo puede producir alimentos para 12.000 millones de personas. Sin embargo, cerca de 800 millones pasan hambre cada día... Además, se calcula que otros 2.000 millones de personas estarán en situación de hambruna en 2050. Este número podría aumentar notablemente por los efectos de la pandemia y del cambio climático.

Esta situación supone en sí un atentado contra los Derechos Humanos y la dignidad de estas personas. Pero, además, desencadena graves obstáculos para el Desarrollo Sostenible ya que, entre otros factores, limita la capacidad de un país para mantener su sistema de salud pública, promover el acceso a la educación de los niños y niñas, o tener una fuerza productiva para dinamizar su economía. Por ello, en palabras de Naciones Unidas, el hambre extrema y la malnutrición “constituyen una trampa de la que no es fácil escapar”. Si no conseguimos alcanzar este objetivo, no se podrán cumplir otros ODS como el 3 (Salud), el 4 (Educación), el 8 (Trabajo y crecimiento económico) o el 10 (Reducción de las Desigualdades).

Pero el problema alimentario no está solo en la falta de alimentos que sufren millones de personas, sino en que, en los países que gozamos de un alto nivel de renta, nuestra forma de consumir (y desperdiciar) alimentos está causando gravísimos problemas tanto en el medioambiente como en la salud humana.

Es necesario hacer cambios radicales en el sistema agroalimentario a nivel mundial. Como en el ODS anterior, muchos de estos cambios dependen de los organismos multilaterales, los gobiernos y las grandes multinacionales del sector. Pero hay muchos otros que dependen de todas nosotras y nosotros. Por ello, como verás en las próximas páginas, os planteamos 3 compromisos que podemos empezar a cumplir hoy en nuestra vida cotidiana.

Malnutrición infantil en España

Los y las menores que viven en pobreza tienen tasas más altas de malnutrición y obesidad



40% de los niños y niñas de entre 3 y 8 años tiene obesidad o sobrepeso

1 de cada 3 niños/as y adolescentes está en una situación de riesgo para su salud, ya que el sobrepeso y la obesidad están relacionados con enfermedades y problemas

Malnutrición infantil en el mundo

- 149 millones de niños/as padecen retraso en el crecimiento

- 50 millones de niños/as sufren de emaciación, o son demasiado delgados/as para su estatura

- 340 millones de niños/as —es decir, 1 de cada 2— sufren carencias de vitaminas y nutrientes esenciales, como la vitamina A y el hierro

- 40 millones de niños/as tienen sobrepeso o son obesos



Las metas del ODS 2

Para cumplir el ODS 2 se han planteado 8 metas específicas que debemos alcanzar. Puedes consultarlas aquí:



Nuestros compromisos con el ODS 2



Piensa globalmente,
aliméntate localmente



¡Ni una miga!
Contra el desperdicio de
alimentos



La alimentación, no sólo en la
cocina... ¡también en mi
escritorio y en mi oficina!



1. Compromiso 1: Piensa globalmente, aliméntate localmente

El ODS 2 es un buen ejemplo de cómo los hábitos de nuestra vida diaria influyen en la sostenibilidad mundial. Por ejemplo, ¿has pensado alguna vez que cuando estás comiendo puedes estar agravando el cambio climático? Así es, porque en función de cómo nos alimentamos, estaremos contribuyendo de forma positiva o negativa a fenómenos globales como la pobreza, el deterioro medioambiental o la pérdida de biodiversidad. Como la alimentación es fundamental para la sostenibilidad global, os proponemos cumplir en nuestra nutrición el principio básico de la sostenibilidad: "Piensa globalmente, actúa localmente", pero aplicado a nuestro carro de la compra. Te presentamos algunas ideas para ir abriendo boca:

- Elige bien dónde compras la comida porque ¡no todos los supermercados son iguales! Algunos tienen sólidas políticas de Responsabilidad Social, pero otros no. Esto afecta a factores como la relación con su equipo humano, el trato a sus empresas proveedoras o su política de gestión de alimentos sobrantes.
- Siempre que puedas, haz la compra en mercados municipales o en tiendas de barrio, ayudarás así a las personas autónomas y pequeñas empresas.
- Acércate al Kilómetro 0: mira las etiquetas de los productos envasados y los carteles informativos de los productos frescos, e intenta consumir productos producidos lo más cerca posible. De esta forma realizarás tres estupendas contribuciones: apoyar a los agricultores/as locales, mantener la biodiversidad de nuestra región y reducir los efectos medioambientales del transporte de alimentos.
- Compra productos de temporada. Piensa que, si compras en pleno invierno, por ejemplo, una pieza de fruta de verano, su huella ecológica ha sido muy grande debido al consumo de recursos para su producción y transporte.
- Hazte Eco: siempre que puedas, compra alimentos ecológicos o producidos de forma artesanal. Son mucho mejores para tu salud y así entre todos/as respaldaremos el crecimiento de la agricultura y ganadería sostenibles.
- Infórmate sobre bares y restaurantes ecológicos en tu barrio o zona de ocio y pruébalos.
- No todos los alimentos tienen la misma huella ambiental (puedes ver un ejemplo en el recuadro). Recuerda que la producción alimentaria y el cambio climático van de la mano y elige el tipo de producto con menor impacto ambiental.

i

¡Sabías ...

... qué es el Slow Food?

Se trata de un movimiento internacional que quiere crear “un mundo en el que todos podamos acceder y disfrutar de una comida buena para nosotros, para quienes la producen y para el planeta”. Estos son sus principios:

- ◆ Nos oponemos a la estandarización del gusto y de la cultura y al poder ilimitado de las multinacionales de la industria alimentaria y la agricultura industrial.
- ◆ Nuestra labor se basa en una noción de calidad de los alimentos definida por tres principios interrelacionados: buenos, limpios y justos.
 - ⊙ BUENO: alimentación sabrosa y fresca de temporada que satisfaga los sentidos y forme parte de la cultura local.
 - ⊙ LIMPIO: producción y consumo de alimentos que no perjudiquen el medio ambiente, el bienestar animal o la salud humana.
 - ⊙ JUSTO: precios accesibles para los consumidores y justas retribuciones para los productores.



2. Compromiso 2: ¡Ni una miga! Contra el desperdicio de alimentos

El desperdicio alimentario es un gravísimo problema que debemos atajar. A nivel mundial, cada año terminan en vertederos 1.300 millones de toneladas de comida; es decir, un tercio de toda la comida producida para consumo humano (según Naciones Unidas; otras fuentes estiman que el desperdicio alcanza el 50%). Este problema se produce especialmente en regiones industrializadas, como la Unión Europea. España es el séptimo país de la Unión que más desperdicia; para hacernos una idea del alcance del problema, fíjate en este dato: ¡en nuestro país tiramos a la basura el equivalente a 179 kilos de comida por persona y año!

Es fácil imaginar el efecto social de que tanta comida acabe en la basura, cuando 800 millones de personas sufren hambre. Pero debemos recordar también que el impacto medioambiental es enorme, pues al tirar comida estamos desperdiciando toneladas de recursos (energía y agua para su producción, combustible para su transporte, plástico para el empaquetado, etc.). Y todo ello afecta directamente al cambio climático.

La mayoría del desperdicio de alimentos (80%) se produce después de haber sido comprados, es decir, en nuestros hogares. Por tanto, es evidente que buena parte del cumplimiento del ODS 2 está en nuestras manos así que ¡manos a la obra!! Por si te faltan ideas, ahí van algunas:

- Planifica tu menú semanal, así serás más eficiente a la hora de hacer la compra y no desperdiciarás comida
- No descartes piezas de fruta o verdura por su aspecto. Deben verse frescas, pero no necesitan estar preparadas para un concurso de belleza. La mayoría de piezas que no tienen el mejor aspecto acaban en los contenedores.
- Compra en el supermercado los alimentos rebajados por fecha de caducidad próxima. Y si no te los vas a comer en los próximos días, congélalos.
- Pregunta en tu supermercado qué política tienen con alimentos que van a caducar. No todos tienen normas realmente solidarias y sostenibles.
- Almacena adecuadamente los alimentos, colocando en la parte frontal de la nevera y los armarios aquellos que tienen la fecha de caducidad más cercana.
- Cuando guardes en la nevera las frutas y verduras, utiliza un recipiente con tapa, pon papel de cocina en la base, coloca las piezas, cúbrelos de nuevo con papel absorbente, y tápalo. Verás cómo te duran el doble de tiempo.
- Congela las sobras y los alimentos frescos que vayan a perecer. Prácticamente todos los alimentos se pueden congelar, incluso la fruta (pelada y troceada). Algunas frutas se mantienen intactas; y otras cambian su textura, pero son ideales para hacer batidos y otros desayunos y postres.
- Llévate a casa la comida que te sobre en bares y restaurantes.
- Puedes hacer *compost* con las sobras de los alimentos para abonar tus plantas.



Tristes contrastes...

En España, más de 1,5 millones de personas acuden a Bancos de Alimentos para poder alimentar a sus familias. En 2020 el Banco de Alimentos recogió 158.746 toneladas de comida.

Ese mismo año, ¡en nuestro país se tiraron a la basura 7,7 millones de toneladas de alimentos!!!

3. Compromiso 3: La alimentación no sólo en la cocina... ¡también en mi escritorio y en mi oficina!

No sólo podemos contribuir a aliviar el problema de la alimentación cuando estamos en el supermercado o en nuestra cocina. Hay muchas cosas que puedes hacer también desde el campus, el aula, la biblioteca, la oficina o tu escritorio. Como comentábamos en el capítulo del ODS 1, todas las actividades humanas están interrelacionadas y, por ello, todo lo que hacemos impacta en otros ámbitos de nuestra sociedad y nuestro medioambiente. Además, estamos en una universidad, un lugar donde se genera y difunde conocimiento, un escenario privilegiado para avanzar hacia los ODS. A continuación, te planteamos algunos ejemplos:

- Aplica los compromisos “Ni una miga” y “Piensa globalmente y aliméntate localmente” también en tu lugar de trabajo, cuando compres o almacenes alimentos para tu almuerzo, tentempiés, etc.
- Organiza en tu unidad/servicio/facultad un sistema de compra colectiva directa “del campo al campus”. Hay muchas cooperativas agrícolas que estarán encantadas de colaborar y venderos productos de la huerta valenciana.
- Piensa en temas de investigación que podrían contribuir a eliminar el hambre en el mundo o a facilitar la agricultura y ganadería sostenibles. La Agenda 2030 necesita ideas y soluciones. ¿Qué se puede hacer desde las ciencias económicas, sociales, jurídicas, sanitarias, agrícolas, biológicas, la ingeniería, el periodismo, la pedagogía...? ¡Mucho!!!
- Si has investigado sobre algún tema relacionado con el hambre, la agricultura o el consumo alimentario, ¡compárte tus conocimientos! No sólo se trata de difundir en revistas científicas, pues de esta forma no siempre llegan a la sociedad en su conjunto, sino de acercarlo la investigación a medios de comunicación generales, blogs, redes sociales... Pueden marcar la diferencia.
- Contacta con entidades sin ánimo de lucro que trabajen en temas relacionados con tu área de conocimiento y pregúntales qué tipo de conocimiento necesitan para desarrollar su labor. ¡El conocimiento que estás generando o eres capaz de generar puede salvar vidas!
- Contacta con colegas de otras facultades para intercambiar información sobre vuestras líneas de investigación y pensar en proyectos interdisciplinares relacionados con los temas que cubre el ODS 2.
- Intenta incidir en la cafetería de tu facultad para que implanten medidas de reducción de desperdicios, donación de comida sobrante, sensibilización a los/as usuarios sobre aprovechamiento alimentario, etc.
- Organiza con compañeros/as de trabajo o estudios una recaudación para colaborar con el Banco de Alimentos u otras ONG que atienden a personas que pasan hambre.



¿Qué tiene que ver...

lo que voy a comer hoy con el cambio climático?

La alimentación y el cambio climático están estrechamente relacionados. Veamos algunos factores:

- ❖ La agricultura, la ganadería y la silvicultura constituyen el segundo sector que genera más emisiones de efecto invernadero: el 23% de promedio mundial.
- ❖ La ternera es el alimento más contaminante, ya que produce muchas emisiones de dióxido de carbono y requiere grandes cantidades de agua (mira el recuadro). A ello hay que sumar los antibióticos que se usan para su cría y engorde, y los pesticidas para cultivar el pasto con el que se alimenta. Por la ganadería estamos acabando con importantes reservas de la biosfera; por ejemplo, el 70% de los bosques del Amazonas se han talado para convertirlos en terrenos de pasto.
- ❖ Si reducimos nuestro consumo de carne roja y procesada, y duplicamos la cantidad de frutas y verduras, no solo mejoraremos notablemente nuestra salud, sino que conseguiremos reducir las emisiones hasta en un 17%, y el consumo de agua en un 40%.
- ❖ El excesivo empaquetado de alimentos requiere enormes volúmenes de producción de plástico, uno de los principales aceleradores del cambio climático.
- ❖ El transporte de alimentos que se han producido a cientos o miles de kilómetros de tu mesa contribuye a la contaminación y el efecto invernadero.
- ❖ Al mismo tiempo, cuanto más se agrava el cambio climático, peores consecuencias va a traer para nuestra alimentación. Por ejemplo, los fenómenos climáticos extremos, como las sequías o las inundaciones, disminuirán la producción o incluso arruinarán cosechas y colonias ganaderas. Esto supondrá un encarecimiento de precios, y un aumento directo de la población que pasa hambre en todo el mundo.



¿Sabías que...

Para producir 1 kg. de cereal (trigo, arroz, centeno...) se requieren entre 500 y 4.000 litros de agua. Para 1 kg. de carne ¡son necesarios ¡entre 5.000 y 20.000 litros!!!!

ODS 3. Garantizar una vida sana y promover el bienestar para todos en todas las edades



El acceso a la salud y el bienestar es uno de los derechos reconocidos en la Declaración Universal de los Derechos Humanos. Pero sigue habiendo países, continentes enteros, donde las personas no disfrutan de salud porque no pueden cubrir sus necesidades básicas, como de alimentación o agua potable. Por otro lado, menos de la mitad de la población mundial tiene acceso a servicios de salud cuando los necesita.

Paradójicamente, hay otros países donde tenemos cubiertas todas nuestras necesidades y garantizado el acceso a todos nuestros derechos y, sin embargo, tenemos graves problemas de salud que nos creamos nosotros mismos, con nuestro **estilo de vida**, como una alimentación no adecuada, exceso de estrés, insuficiente ejercicio físico, abuso del alcohol, de drogas o adicciones a las TIC. De ahí que los países industrializados sufrimos las llamadas "**pandemias del siglo XXI**": la obesidad, la diabetes y la hipertensión.

La pandemia causada por el coronavirus ha supuesto un dramático empeoramiento de la salud global, y sus efectos se dejarán sentir durante años o décadas. Por ejemplo, en muchos países en desarrollo se han cancelado los programas de vacunación general infantil para centralizar sus esfuerzos en la lucha contra el Covid-19. Esto podrá provocar numerosos problemas de salud entre los niños y niñas durante los próximos años.

Algunos datos sobre salud

- Las mujeres del África subsahariana tienen **50 veces más probabilidades** que las mujeres europeas de morir durante el embarazo o el parto.
- Cada día mueren **15.000 niños** menores de 5 años por causas que se podían haber evitado.
- 60 millones de niños menores de 5 años **morirán de aquí a 2030**.
- Más del 50% de todos los fármacos se prescriben, dispensan o venden de forma inadecuada, y el 50% de los pacientes lo toman incorrectamente.

Cada persona mayor de 15 años consume de media en España 10 litros al año de alcohol puro

Población sedentaria

15 %

Población fumadora

30 %

Población obesa

47 %

Más del 66% de las muertes en España se deben a enfermedades del sistema circulatorio, del sistema respiratorio o tumores

Por otro lado, esta crisis sanitaria ha servido para recordarnos que, en nuestro mundo globalizado, los problemas de salud deben abordarse de forma coordinada entre todos los países.

Las metas del ODS 3

Para cumplir el ODS 3 se han planteado 8 metas específicas que debemos alcanzar. Puedes consultarlas aquí:



Nuestros compromisos con el ODS 3



Cuido mi salud física

1

Por el bienestar emocional

2

! A vuestra salud !

3

2. Compromiso 1: *Cuido mi salud física*

La responsabilidad de nuestra salud no es solo del sistema sanitario, sino nuestra, de cada uno de nosotros y nosotras. Los factores que desencadenan una enfermedad o cualquier desequilibrio de salud provienen en un 43% de nuestro estilo de vida. El 27% de los factores dependen de nuestra genética, el 19% del entorno en el que vivimos y el 11% del sistema sanitario. En resumen, gozar de buena salud depende, en gran medida, de nuestro estilo de vida por lo que debemos asumir esta responsabilidad. Al hacerlo, no sólo estaremos cuidando de nosotros mismos/as, sino también de nuestra familia y las personas que nos quieren, y de nuestro entorno, ya que una población con altas tasas de enfermedad genera una gran presión en el sistema sanitario, gastos en salud pública, contaminación de la industria farmacéutica, etc. ¿Asumimos la responsabilidad de cuidar nuestra salud? Ahí van algunas ideas relacionadas con el bienestar físico, y en el siguiente compromiso hablaremos del bienestar emocional.

- Cuida tu alimentación. Tanto si comes en la cafetería como si traes la comida de casa, opta por opciones saludables. Aplica el mismo criterio para los tentempiés y snacks (fruta fresca o deshidratada, frutos secos, pan integral o con semillas, etc.). En UV Sostenibilitat encontrarás más información (t.ly/Pl6c). 
- Compra solo las opciones saludables de las máquinas de vending.
- Si se te acaban las ideas para cocinar, echa un vistazo a los Recetarios elaborados por la Red Española de Universidades Saludables: t.ly/dIYs. 
- En la medida que puedas, incide para que los menús de la cafetería de tu facultad sean más saludables.
- Protégete contra el VIH y otras enfermedades de transmisión sexual.
- Siempre que puedas, sube andando las escaleras y muévete a pie, dejando sólo el transporte para distancias largas.
- Utiliza las protecciones adecuadas durante los trayectos de bicicleta o patinete eléctrico.
- Organiza planes de ocio alternativo al botellón.
- Apúntate (y acude de forma regular) a un gimnasio, y no olvides que puedes hacerlo en la UV. El Servei d'Esports ofrece una amplia gama de actividades (t.ly/Ovlg). Te recomendamos la lectura de la *Guía de la movilidad/actividad física saludable y sostenible en el entorno universitario* elaborada por la Universitat de València en el marco de la Red Valenciana de Universidades Públicas Saludables (t.ly/gNOe). 
- ¡No descuides el sueño! La falta de sueño o el sueño no reparador es fuente de numerosas afecciones tanto físicas como emocionales. Consulta la *Guía del sueño saludable*, editada por Red Valenciana de Universidades Públicas Saludables (t.ly/DOFi). 

- Cuando pases muchas horas estudiando/trabajando, asegúrate de que mantienes una buena higiene postural y que la iluminación es la adecuada. Vigila la luz de las pantallas cuando no haya luz natural e intenta colocar protectores o ajustes de luz y brillo tanto en las pantallas del ordenador como de los dispositivos móviles.
- Si formas parte del personal de la UV, recuerda que el Servicio de Prevención y Medioambiente pone a tu disposición información y mecanismos para garantizar tu salud laboral, aprovéchalos (t.ly/biyd).
- Si tienes una discapacidad, no olvides que UVDiscapacitat está a tu servicio (t.ly/lumc).

2. Compromiso 2: Por el bienestar emocional

Nuestro estado emocional es también fundamental para la salud. A diferencia de las culturas orientales, nuestra cultura ha tendido a separar lo físico de lo anímico, pero ambas dimensiones de nuestra existencia están íntimamente relacionadas. Un desequilibrio en la salud física puede desencadenar problemas emocionales y, a la inversa, numerosas afecciones físicas tienen su raíz en nuestro estado mental o emocional. Muchas personas dedican gran cantidad de tiempo y energías a aprender y practicar hábitos saludables para el cuerpo, como la alimentación o el deporte, pero, en comparación, es muy poco el tiempo y las energías que dedicamos a cuidar nuestro estado de ánimo, incluso a investigar cómo determinados factores, fenómenos o tecnologías afectan a bienestar emocional de una persona o de la sociedad en su conjunto. Estas son algunas ideas para mejorar nuestra salud emocional:

- Si detectas cualquier problema de discriminación o acoso en tu oficina o en las aulas, comunícalo. La UV cuenta con mecanismos para abordar estos problemas tanto entre el alumnado como entre el equipo profesional (t.ly/5xtR).
- De igual forma, si en tu centro de trabajo detectas un problema de clima laboral, comunícalo para que pueda hacerse una evaluación de clima.
- Incluye en tu jornada momentos para la desconexión y el descanso mental: dar un pequeño paseo por el campus, respirar de forma consciente...
- El Servei d'Informació i Dinamització (Sedi) ofrece asesoramiento gratuito en temas de psicológicos, sexológicos y psicoeducativos. Puedes solicitar una cita para plantearles dudas o preocupaciones que te provocan ansiedad o depresión; cuestiones de carácter sexual o de pareja; problemas relacionados con el estudio (estrategias para la mejora del rendimiento académico, adquisición de buenos hábitos y planificación y organización del estudio) y problemas de autoestima o de motivación. Aquí tienes toda la información y los datos de contacto: t.ly/Za44.
- Si eres personal de la UV, no olvides que existe una Comisión de Riesgos Psicosociales (CRPS) conformada por representantes institucionales y sindicales (más información aquí: t.ly/YvzP).

- Acude a terapia psicológica cada vez que lo necesites. Recuerda que la Clínica de Psicología de la UV ofrece tratamientos especializados para la salud psicológica, así como servicios de mediación. Pueden ayudarnos ante cualquier tipo de trastorno emocional, así como en la lucha contra adicciones de todo tipo (tabaco, drogas, teléfono móvil, internet, etc.).
- El impacto emocional de la pandemia ha sido duro para toda la población y sus efectos pueden mantenerse. Aquí puedes leer la guía *Covid-19: una cascada de emociones*, publicada también por la Red de Universidades valencianas saludables: t.ly/fKjB.



¿Sabías que...

El ODS 3 está relacionado con todos los ODS

Todos los ODS está relacionados entre sí, y el ODS 3 nos ofrece un excelente ejemplo para comprender y reflexionar sobre las interrelaciones de la Agenda. Esta interrelación implica que para conseguir cualquiera de los ODS necesitamos que se cumplan los demás; y, al mismo tiempo, los avances en cada ODS contribuyen a avanzar en otros ODS. Por eso es clave recordar que la Agenda es una sola, integral e indivisible; porque el mundo es uno solo y, por tanto, debemos tratarlo como un sistema, cuyos componentes están en permanente interacción. Veamos algunos ejemplos:

Conseguir el ODS 3 contribuirá a alcanzar las siguientes metas de otros ODS:

-Igualdad de género (ODS 5), pues el ODS 3 supone un gran avance hacia la igualdad y el empoderamiento de las mujeres; por ejemplo, a través del acceso a la salud sexual y reproductiva y la planificación familiar.

-Poner fin a las desigualdades (ODS 10) pues una de las principales brechas que separan a los países más ricos de los más pobres es el nivel de salud pública y el acceso a servicios gratuitos de salud.

-Reducir la pobreza (ODS 1) y el hambre (ODS 2), pues la salud es un requisito imprescindible para la inserción laboral y, con ella, la generación de ingresos.

Pero el ODS 3 no se podrá conseguir si no se alcanzan metas de otros ODS como:

-El acceso a una alimentación completa y saludable (ODS 2), dado que la alimentación es la base de la salud.

-La paz (ODS 16) ya que en regiones o comunidades en conflicto armado o terrorismo no puede garantizarse la vida ni la salud de las personas.

-La eliminación o disminución de contaminación terrestre (ODS 15), marina (ODS 14) o urbana (ODS 11) que son causa directa de enfermedades.

4. Compromiso 3: ¡A vuestra salud!

El último compromiso para el ODS de salud se orienta a que dediquemos parte de nuestro tiempo o conocimientos **a promover la salud de otras personas o colectivos**, tanto en España como a nivel global. Se trata, por tanto, de ampliar nuestra solidaridad y corresponsabilidad para la salud global. En este sentido, todos los colectivos de la UV pueden aportar, pero la contribución que puede realizar el Personal Docente e Investigador es especialmente valiosa. Estos son algunas ideas.

- Dona sangre.
- Solicita la tarjeta de donante de órganos y comunícale a tu entorno tu voluntad.
- Colabora con una ONG relacionada con la salud.
- Si eres estudiante, no olvides que el SEDI te apoya en la organización de proyectos socioculturales a través del programa *Fora de Classe* (t.ly/impO)
- Los temas de salud no solo se investigan desde las Ciencias de la Salud. Muchos problemas de salud y muertes prematuras, tanto extendidos como emergentes (envejecimiento activo, soledad de los mayores, sedentarismo, alimentación desequilibrada, adicción a la TIC, accidentes de tráfico, consumo de sustancias tóxicas, higiene sexual, afecciones relacionadas con la contaminación o el cambio climático, etc.) podrían prevenirse o aliviarse con soluciones planteadas desde muchas ramas como la ingeniería, el diseño, el marketing, el periodismo, la pedagogía, la sociología, el derecho... Reflexiona sobre tu campo de investigación y su posible vinculación sobre la salud.
- Contacta con colegas de otras facultades para intercambiar información sobre vuestras líneas de investigación y pensar en proyectos interdisciplinarios relacionados con los temas que cubre el ODS 3.
- Revisa el temario de tus asignaturas para identificar aspectos relacionados con la salud. Reflexiona sobre si esos aspectos pueden suponer un impacto positivo o negativo, y reorienta los contenidos que consideres relevantes para alinearlos con la Agenda 2030.
- Organiza con tu alumnado un "ideatón" para extraer ideas sobre cómo vuestro campo de conocimiento y ámbito profesional pueden contribuir a mejorar la salud global.



Más de 2.000 millones de personas, es decir, 1/3 de la población mundial, no tiene acceso a medicamentos básicos.

El mercado mundial de producción y venta de medicamentos está controlado por menos de 20 empresas. Las 18 mayores farmacéuticas consiguieron en 2020 con unos beneficios netos de 134.700 millones de euros, un 51% más que el año anterior. Se espera que en 2021 estos beneficios superen los 150.000 millones.

ODS 4. Garantizar una educación inclusiva, equitativa y de calidad y promover oportunidades de aprendizaje durante toda la vida para todos



La educación se considera una de las actividades humanas y bienes públicos más importantes de una sociedad. Se trata de uno de los motores más poderosos y probados para **garantizar el bienestar social**, y por ello ya fue incluido en los Objetivos de Desarrollo del Milenio. En el periodo 2000-2015 se consiguieron importantes logros, como reducir casi a la mitad el número de niños y niñas que nunca asistía a la escuela. Sin embargo, los avances están siendo muy lentos y todavía hoy 57 millones de menores ni siquiera van ni irán a la escuela primaria. En la infografía puedes ver el alcance de los problemas relacionados con la falta de acceso a la educación.

Pero los retos no están solo en garantizar la educación primaria y secundaria para todos los niños y niñas, sino que van mucho más allá y afectan a todos los países del mundo. Estos son algunos de los objetivos que debemos lograr (mira también el Compromiso 2 para más información sobre qué tipo de educación necesitamos):

- ⊙ Una educación de **calidad**, tanto por la calidad de los programas académicos, como de los contenidos, las metodologías didácticas, y la formación continua y actualizada del profesorado. La calidad de la educación es un reto enorme en los países menos desarrollados, pero también es un problema grave en nuestro país (mira los datos de la infografía).
- ⊙ Una educación **gratuita y equitativa**, en la que se hayan eliminado todas las



desigualdades por razón de género, nivel de renta, etnia, etc.

- ⊙ Garantizar el acceso, la calidad y la equidad no sólo en la educación Primaria y Secundaria, sino también en la formación **preescolar**, la formación **técnica, profesional y superior**.
- ⊙ Garantizar unas **instalaciones y entornos de aprendizaje** seguros, no violentos, inclusivos y eficaces para todos/as, teniendo especialmente en cuenta las necesidades de las niñas y mujeres, y las personas con discapacidad.
- ⊙ Oportunidades de aprendizaje **a lo largo de toda la vida**, pues la educación no debe limitarse a la escolarización ni a las etapas de la infancia y juventud.

Todas estas metas están incluidas en el ODS 4. Pero, además, en muchos otros ODS podemos encontrar metas relacionadas con la educación (por ejemplo, las metas 3.7, 5.6, 12.8 y 13.3). Dado el nivel de profundidad y amplitud con que la Agenda 2030 aborda estos temas, puede considerarse como una agenda para la educación global en sí misma.

Las metas del ODS 4

Para cumplir el ODS 4 se han planteado 10 metas específicas que debemos alcanzar. Puedes consultarlas aquí:



Nuestros compromisos con el ODS 4



Mi educación es mi tesoro

1

La formación como arma para cambiar el mundo

2

Cadena solidaria por la educación

3

3. Compromiso 1: *Mi educación es mi tesoro*

Este primer compromiso está pensado para los y las alumnas de la UV (el siguiente está orientado al profesorado, y el nº 3 es para toda la comunidad universitaria).

No te asustes, porque es muy fácil de cumplir 😊 . Como has visto en la presentación de este ODS, la educación de los niños/as y jóvenes es lo que permite construir una sociedad democrática, justa e inclusiva, con un alto nivel bienestar social y una relación armoniosa con la naturaleza. La educación es, por ello, un “tesoro” para cualquier sociedad. De esta forma, ¡al estudiar estás ya haciendo una gran aportación a la Agenda 2030! Ya te hemos dicho que este compromiso era fácil. 😊

En la dimensión personal, la educación no es sólo una vía para adquirir conocimientos. Lo es, por supuesto, pero es también la vía para muchísimas otras cosas. Siguiendo el documento “La educación encierra un tesoro” de la Unesco, creemos que la educación no sólo nos permite “aprender datos”, sino que brinda cuatro oportunidades todavía más valiosas: aprender a conocer, aprender a hacer, aprender a ser y aprender a vivir juntos/as. De esta forma, al estudiar “**aprendemos a aprender**”, y esta es una herramienta que nos servirá toda la vida. Nos permitirá no dejar nunca de ampliar nuestros horizontes, de aprovechar todas las posibilidades de aprender que nos irá brindando la vida, y adaptarnos de forma innovadora a un futuro cambiante. En la universidad aprendemos también “a **hacer**”; más allá de los conocimientos, adquirimos capacidades y habilidades que nos preparan para ejercer nuestra carrera y disfrutar de un prometedor desarrollo profesional. La educación nos permite también “**aprender a ser**”, desarrollando nuestra personalidad y potenciando nuestro crecimiento personal. Y, por último, pero no menos importante, nos enseña a todas y todos a **convivir**, a profundizar en la comprensión de otras realidades, de otros colectivos, y a fortalecer valores y actitudes tan importantes como la colaboración, el trabajo en equipo o la empatía.

Por todo ello, la educación es un tesoro para cualquier sociedad y para cualquier persona, y el Compromiso que te proponemos es tan fácil como ilusionante: ¡disfruta de tu educación y sácale el máximo partido! Por si no lo estás haciendo ya, ahí van algunas ideas:

- ⊗ Baila como si nadie te estuviera viendo, canta como si nadie te estuviera escuchando... y afronta cada día en la universidad como si fuera el primero y el último. Como si fuera el primero, recordando y recuperando la ilusión del primer día; y como si fuera el último, pensando “si esto se acabara mañana, ¿qué haría para no arrepentirme de habérmelo perdido?”.
- ⊗ **Saca partido a todas las clases.** Algunas serán más o menos aburridas y estarán más o menos alineados con tus preferencias, pero todas, todas (¿nos apostamos algo?) esconden una oportunidad para aprender algo nuevo, disfrutar de un debate, propiciar una reflexión interesante, sumarle una pieza –por pequeña que sea- a la arquitectura de tu conocimiento, o extraer una reflexión o sentimiento para comentar en la cafetería con los/as compañeras...

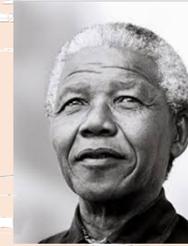
- ⊙ Aprovecha todas las **oportunidades de aprendizaje fuera del aula**. Estate atento/a a las actividades complementarias que se organizan en tu facultad o en el conjunto de la universidad. Y recuerda que hay muchas unidades y servicios que tienen una oferta formativa o de actividades culturales específica. Por ejemplo, La Nau dels Estudiants (t.ly/cMXB), los cursos de Extensión Universitaria (t.ly/uDHW) o las actividades de La Nau (t.ly/MfBg), entre otras.
- ⊙ Contribuye a **mejorar la calidad de la educación**. En este tema, vamos a medias el personal y el alumnado, porque la comunidad universitaria somos todos y todas. Por parte de la UV, su misión es ofrecer educación de la máxima calidad; si crees que puede mejorarse, ámate a transmitir tus ideas y propuestas de mejora. Puedes hacerlo de muchas formas: a través de las encuestas de calidad de la docencia, las asociaciones de estudiantes, el Buzón de Sugerencias, etc.
- ⊙ Explora todas las posibilidades de **experiencias internacionales**, desde becas de estudio en Europa u otros continentes, a estancias en proyectos de Cooperación en países en desarrollo. Puedes encontrar más información en la web de la UV (t.ly/KVnV), el Portal d'Estudiants (t.ly/0Ydh) o el Servicio de Relaciones Internacionales y Cooperación (t.ly/xyfy).
- ⊙ Descubre y disfruta las infinitas fuentes de conocimiento que te abren las **bibliotecas** de la UV, ya no solo por sus instalaciones y fondos de libros y revistas científicas en papel, sino también por el acceso que te brindan a las mayores bases de datos de publicaciones del mundo. Recuerda que puedes acceder a todas ellas desde casa a través de la red VPN (t.ly/SFav).
- ⊙ Aprovecha las **instalaciones y actividades deportivas**, están ahí para ti (t.ly/GcHG)

2. Compromiso 2: La formación como arma para cambiar el mundo

*Este segundo Compromiso está especialmente pensado para el profesorado de la UV. Como sabemos, la educación es la llave que permite a las sociedades salir de la pobreza y la exclusión social, cultivar la paz, promover la equidad, promover el avance científico–tecnológico, crear bienestar social y, en última instancia, alcanzar el Desarrollo Sostenible. Pero no cualquier educación. Según los principios de la Agenda 2030, debe ser una educación equitativa, de calidad, con contenidos pertinentes para la realidad del siglo XXI y, muy especialmente, adecuados para formar a una “ciudadanía global” que sea consciente de los problemas mundiales y sea **capaz de encontrar soluciones**. Esto implica dotar a todo el alumnado, en todas las etapas formativas, de “los conocimientos teóricos y prácticos para **promover el desarrollo sostenible**” (meta 4.7).*

**“La educación es el arma más poderosa
que puedes usar para cambiar el mundo”**

Nelson Mandela



Esto supone un gran reto en nuestro país, que apenas hemos avanzado en la transversalización de la sostenibilidad en la docencia. Con este segundo compromiso os invitamos a reflexionar y actuar para alinear vuestra docencia a los ODS. Estas son algunas ideas:

- ⊙ Revisa los **contenidos** de tus asignaturas para comprobar que cumplen las directrices de la Agenda 2030, especialmente en relación a la importancia de formar a futuras/os ciudadanas conocedoras de los retos mundiales y capaces de contribuir al Desarrollo Sostenible en su carrera profesional. Si no es así, intenta eliminar aquellos contenidos que están contribuyendo a la insostenibilidad, y agregar contenidos pertinentes.
- ⊙ Visibiliza los contenidos relacionados con la Agenda 2030 en las Guías Docentes de las asignaturas que impartes.
- ⊙ Si necesitas **formación** específica sobre Desarrollo Sostenible y sostenibilización curricular, consulta los cursos que ofrece regularmente el Servei de Formació Permanent así como la web de UV Sostenibilitat (t.ly/W1vx). En el recuadro “¿Quieres saber más?” y otros apartados de esta guía tienes también información sobre cursos y enlaces a publicaciones.
- ⊙ Si, por el contrario, tienes ya conocimientos sobre estos ámbitos, ánimoate a **compartirlos** con tus compañeros/as de facultad para ayudar a transversalizar la Agenda 2030 y los principios del Desarrollo Sostenible en vuestros grados y postgrados.
- ⊙ Aplica **metodologías** de enseñanza alineadas con la sostenibilidad: activas, participativas, que faciliten el pensamiento crítico, el empoderamiento del alumnado y la orientación a búsqueda de soluciones para los ODS.
- ⊙ Anima a tu alumnado a relacionar sus **TFG, TFM o Tesis Doctorales** con la sostenibilidad y los retos que refleja la Agenda 2030. La amplitud de temas que cubren los ODS permiten alinear prácticamente cualquier trabajo.
- ⊙ Refuerza la formación en **habilidades y competencias** para la Sostenibilidad (pensamiento sistémico, pensamiento crítico, resolución de problemas, responsabilidad social).
- ⊙ Incluye en la **evaluación** al alumnado criterios de formación sobre sostenibilidad, tanto conocimientos como habilidades, capacidades y actitudes.

- ⊙ Impulsa **colaboraciones con ONG** para llevar a cabo actividades de sensibilización y Educación para el Desarrollo y la Ciudadanía Global.
- ⊙ Promueve la creación de proyectos de **Aprendizaje-Servicio**. Si no estás familiarizado con esta metodología, puedes empezar aquí: t.ly/cGFb

5. Compromiso 3: *Cadena solidaria por la educación*

A veces asociamos “colaborar con una entidad social” a “tener dinero”, pensando que si no tenemos dinero no podemos ser solidarios/as. Pero eso no es cierto. La solidaridad es compartir lo que tenemos y, afortunadamente, la mayoría de nosotros/as, incluso si no tenemos dinero, tenemos muchas otras cosas valiosas que podemos aportar. La corresponsabilidad implica asumir como propia la necesidad de aliviar un problema colectivo... y todos los asuntos de los que trata la Agenda 2030 son colectivos. Por ello, es mucho lo que podemos y debemos aportar, en general, a los ODS y, en particular, al ODS 4, especialmente las personas que están cursando Estudios Superiores (incluso si acabas de llegar a la universidad), así como los y las profesionales de la docencia, la investigación y la gestión de organizaciones. Te proponemos a continuación algunas ideas, y en el Compromiso 3 del ODS 5 verás otras propuestas que pueden aplicarse también a contribución al ODS 4.

- ⊙ **Comparte tu experiencia universitaria** con los y las alumnas que acaban de entrar en la UV o con estudiantes de intercambio. A través del programa de mentoría “Entreiguals” del SEDI, puedes apoyar así la integración académica, personal y social del nuevo alumnado. Más info aquí: t.ly/gVsS
- ⊙ **Comparte tu tiempo**. Dedicar parte de tu tiempo a una iniciativa relacionada con la educación es una gran contribución al ODS 4. Hay muchísimas formas de hacer voluntariado: con distintos tipos de entidades, colectivos destinatarios, tareas, etc. Estos son algunos ejemplos:
 - Apoyo educativo a niños y niñas en situación de exclusión o con necesidades especiales
 - Clases de español o valenciano a personas migrantes
 - Formación en técnicas de estudio para jóvenes en riesgo de exclusión social y/o abandono escolar
 - Actividades de refuerzo cognitivo para personas de la tercera edad
 - Formación de temas técnicos o profesionales para personas que necesitan reforzar su formación para acceder al mercado laboral, etc.

Con el voluntariado, además de “dar”, prepárate para “recibir” muchísimas cosas, como nuevos aprendizajes, experiencias vitales y/o profesionales autoconocimiento, amistades, satisfacción personal... Si no sabes dónde encontrar opciones de voluntariado, puedes empezar por dirigirte al área de voluntariado del SEDI (web), consultar la web de la Coordinadora Valenciana de ONG de Desarrollo (www.cvongd.org) o la de la Fundación Hazlo Posible (www.hacesfalta.org)

- ⊙ **Comparte tus conocimientos.** Si eres personal de la UV o tienes conocimientos profesionales en cualquier área, ponlos a disposición de las personas y entidades que están trabajando por la educación. Puedes hacerlo de muchas formas: transmitiendo los resultados de una investigación, facilitando materiales docentes a ONG, haciendo formación a formadores de proyectos socioeducativos.
- ⊙ **Comparte tus capacidades creativas.** ¿Te gusta hacer vídeos, escribir relatos, pintar, actuar? Genial, sigue disfrutándolo y utiliza tus creaciones para apoyar el derecho a la educación. ¿Cómo? Por ejemplo, el tema de tu próximo vídeo puede estar relacionado con la educación y puedes difundirlo en redes sociales; puedes organizar un taller de escritura creativa con una asociación de tu barrio, u organizar una obra de teatro benéfica. La creatividad y el arte no son solo valiosos en sí mismos, sino que son también estupendos canales para la educación, la comunicación y la sensibilización.
- ⊙ **Comparte tu dinero.** Como hemos comentado, las aportaciones económicas no son la única vía, pero ayudan mucho y, además, hay muchas formas de hacerlo. Si no puedes asumir una cuota mensual de colaboración con una ONG dedicada a la educación, puedes hacer una donación puntual o micro-donaciones. El crowdfunding, o micro-mecenazgo, es una fórmula de financiación de proyectos a través de la participación de muchas personas con pequeños importes. Se puede contribuir cantidades tan pequeñas como 1€. Para garantizar la transparencia de estas campañas de financiación, se suele hacer a través de páginas web, como www.migranodearena.org, www.es.ulule.com, www.goteo.org, o www.teaming.net.
- ⊙ **¡Pon en marcha un proyecto solidario!** En algunas de las webs de micro-mecenazgo puedes ser tú mismo quien organice la campaña para donar a una ONG. O bien, crear tu propio proyecto de colaboración o también de estudio. Algunas webs, como lanzanos.com, tienen incluso una sección dedicada a proyectos de estudiantes o profesionales de universidades. Y la UV puede financiarte proyectos a través del Sedi (alumnado) o el Vicerrectorado de Relaciones Internacionales (profesorado).



¿Qué tiene que ver...

la educación de una mujer con la mortalidad infantil?

¡Mucho! Desde hace décadas se viene estudiando el gran impacto positivo que tiene la educación de niñas y mujeres jóvenes sobre distintos aspectos sociales, económicos y medioambientales de cualquier sociedad, especialmente en los países en situación de pobreza o en vías de desarrollo. Y, uno de ellos es la reducción radical de la mortalidad infantil entre las madres que tuvieron acceso a la educación durante su infancia. Estos son algunos factores:

- ⊙ Las madres que tuvieron acceso a la educación tienden a tener menos hijos. Esto se debe a varios motivos, como al acceso a información sobre métodos de contracepción y retraso en la edad de matrimonio (producido, a su vez, por la autonomía y el empoderamiento que aporta la educación, el acceso al mercado laboral, etc.). Un número reducido de hijos permite un mejor cuidado de los y las menores.
- ⊙ El acceso a una educación, incluso básica, conlleva después más capacidad de las mujeres para identificar y acceder a servicios públicos, como servicios sociales o sanitarios.
- ⊙ La educación suele llevar aparejada un mejor trabajo y más ingresos, lo que permite acceder a servicios básicos (vivienda digna, agua potable, saneamiento) o costear gastos de productos de higiene o farmacéuticos.
- ⊙ La educación recibida permite a las madres tomar mejores decisiones en muy diversos temas, como hábitos de salud e higiene, nutrición y cuidados durante el embarazo. Esto disminuye las complicaciones durante el embarazo y el parto y aumenta el estado de salud de los neonatos.
- ⊙ Un bebé que nace con bajo peso por falta de suficiente o adecuada nutrición de la madre, o por complicaciones de salud, tiene muchas más probabilidades de morir en los dos primeros años de vida. Por otro lado, cuando se produce una complicación del parto que resulte en el fallecimiento de la madre, el bebé tiene muchas más probabilidades de morir antes de cumplir los dos años.
- ⊙ La educación de las madres garantiza también una mayor prevención de enfermedades transmisibles, lo que redundará directamente en una menor mortalidad infantil.



¿Quieres saber más?

Guías prácticas sobre ODS y Universidades

Te recomendamos algunas publicaciones que pueden resultarte de mucha utilidad para conocer mejor el ODS 4, comprender mejor la contribución que deben hacer las universidades a la Agenda 2030 y encontrar ideas prácticas para cómo integrar los ODS en tu facultad o unidad/servicio. Todas ellas pueden descargarse gratuitamente.



“Cómo empezar con los ODS en las universidades”
(is.gd/H4A1WF)



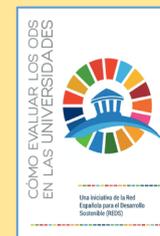
“Acelerando la educación para los ODS en las universidades”
(t.ly/rYWX)



“La contribución de las universidades a la Agenda 2030” (t.ly/4bKF)



“Implementando la Agenda 2030 en la Universidad. Casos inspiradores de educación para los ODS en las universidades españolas” (is.gd/Jo5efl)



“Cómo evaluar los ODS en las universidades” (is.gd/8GHYpk)

ODS 5. Lograr la igualdad entre los géneros y empoderar a todas las mujeres y las niñas



Es imposible alcanzar el Desarrollo Sostenible sin igualdad de género. Este es un hecho repetido durante décadas por entidades y personas expertas de todos los ámbitos y de todos los países. Y así de claro lo establece la Agenda 2030.

En los últimos años se han conseguido importantes avances, en parte gracias al impulso que supusieron los Objetivos de Desarrollo del Milenio. Sin embargo, queda todavía mucho camino por recorrer, pues los derechos de las mujeres y niñas son sistemáticamente violados, en mayor o menor medida, en todo el planeta.

Por ello este ODS es de vital importancia, ya no solo por una cuestión de ética y respeto a los Derechos Humanos de la mitad de la población mundial, sino porque de él depende, en buena medida, el cumplimiento de los demás ODS.

Las metas de este ODS abarcan un amplio abanico de temas, como el fin de todo tipo de discriminación, la eliminación de cualquier tipo de violencia, incluida la trata y la explotación sexual; el reconocimiento y valoración de los cuidados y el trabajo doméstico no remunerado; la participación plena y efectiva a todos los niveles decisorios de la vida política, económica y pública.

Algunos ámbitos en los que las mujeres sufren más desigualdad

Derechos de la infancia

15 millones de niñas menores de 18 años contraen matrimonio cada año (en total 750 millones de mujeres viven hoy en matrimonios forzados)

Violencia

1 de cada 3 mujeres del mundo ha sufrido como mínimo un episodio de violencia física y/o sexual. 1 de cada 5 han sufrido en el último año.

Trata de personas

El 50% de las personas víctimas de trata son mujeres adultas, y otro 20% son niñas. La mayoría, para explotación sexual.

Libertad y derechos de salud

Solo el 52% de las mujeres casadas o en unión toman libremente sus propias decisiones sobre relaciones sexuales, uso de anticonceptivos y atención médica

Derechos laborales

A nivel mundial, las mujeres ganan un 24% menos que los hombres en el mercado del trabajo

Cambio climático y desastres

Las mujeres y niñas tienen 14 veces más probabilidades de fallecer en un desastre natural

Las metas del ODS 5

Para cumplir el ODS 5 se han planteado 9 metas específicas que debemos alcanzar. Puedes consultarlas aquí:



Nuestros compromisos con el ODS 5



Contra el machismo invisible y los micromachismos



Trabajo y estudio con enfoque de género



Cadena solidaria por la igualdad



4. Compromiso 1: *Contra el machismo invisible y los micromachismos*

Afortunadamente, en nuestra sociedad los hombres que ejercen machismo abierto son cada vez menos. Pero perviven multitud de formas de machismo invisible o micro-machismos. Son conductas sexistas, pero suavizadas, y generalmente tan habituales, repetidas y naturalizadas que son (casi) invisibles. Muchos de estos comportamientos se realizan sin conciencia por parte del varón y pasan desapercibidos para las mujeres. En palabras del psicólogo Luis Bonino, uno de los principales estudiosos de la discriminación de género y quien acuñó el concepto micro-machismo, se trata de “pequeños y cotidianos controles, imposiciones y abusos de poder”, comportamientos manipulativos orientados a conservar la posición de dominio del hombre frente a la mujer.

Pese a ser “de baja intensidad”, no dejan de ser conductas sexistas que reproducen esquemas de autoridad y un modelo de masculinidad hegemónica. A nivel individual, este tipo de comportamientos produce daño psicológico en las personas y deterioro en las relaciones. Y a nivel social, perpetúa los roles de género, impide la plena igualdad de mujeres y hombres, y supone un abuso hacia la mujer, en tanto se realiza sobre ellas por el mero hecho de ser mujeres. Por ello, te invitamos a unirse a nuestro compromiso contra estas formas de machismo. Por ejemplo:

- Toma conciencia de los micromachismos y no los reproduzcas.
- Analiza la letra de la música que escuchas y sé más selectivo/a.
- No bandices los chistes machistas, y expresa tu indignación cuando sea necesario.
- ¡Desafía los estándares de belleza! ¿Cómo debe ser una chica o una mujer para ser atractiva? ¿Cómo debe vestir y comportarse? ¿Y por qué? ¿Te has preguntado qué visión de la mujer y de la relación hombre-mujer transmiten?
- Piensa dónde compras e intenta priorizar establecimientos o marcas que apuesten por la igualdad y que no fomenten el machismo invisible con sus productos o su publicidad.
- Comprométete a repartir por igual las tareas domésticas.
- Cuando tengas que hacer un regalo a un niño o niña, no caigas en los estereotipos de género.
- Denuncia cualquier acto que presencie de discriminación o acoso ante la Unitat d'Igualtat.
- Conoce y difunde el Pla d'Igualtat de la UV (mira el recuadro)



¿Quieres saber más?

Hagamos visible el machismo invisible

Hay muchos tipos de micromachismos; por ejemplo: no colaborar en las tareas domésticas; dar por supuesto que la crianza de los hijos/as es responsabilidad de las mujeres; esperar que sean ellas las que se encarguen de los preparativos para unas vacaciones, una actividad de ocio o reunión familiar; considerar que si realiza una labor doméstica está “ayudando” a su pareja; decidir unilateralmente y disfrutar más del tiempo de ocio personal (ir al gimnasio, tomar algo después de la facultad o el trabajo); ejercer control sobre el dinero (por ejemplo, tomando las decisiones económicas o negando el valor económico del trabajo doméstico o de crianza), o sobre los espacios (ocupar el sofá con el mando de la TV); presionar para mantener relaciones sexuales; hacer o cambiar planes de ocio sin consultar a la pareja; centrar la atención o conversación en cuestiones relacionadas con el aspecto físico de las mujeres; evitar la mejora o el cambio con frases tipo “lo hombres somos así”; comportarse de forma paternalista (tratar a una chica o mujer como si fuera una niña); decir chistes o comentarios despectivos o insultantes sobre mujeres; usar tono de voz o la postura corporal para intimidar y un largo etcétera.

Te dejamos el enlace a algunos vídeos interesantes: una charla TED, un vídeo de difusión y un micro-metraje. En este podrás hacer un pequeño test para comprobar si te has dado cuenta de los micromachismos que aparecen en un día entre amigos/as.



Corto: “Si no lo has visto, ¡míratelo!, ONG Paz con Dignidad
t.ly/GYCF



Vídeo: “¿No te ha pasado que...?”
Eldiario.es t.ly/F3pQ



Charla TED: ¿Existen los micromachismos? Rosa Liarte t.ly/Jv0k

2. Compromiso 2: Trabajo y estudio con enfoque de género

El enfoque o perspectiva de género es una forma de mirar o analizar una realidad (fenómeno, situación, dinámica, relación) en base a los estereotipos culturales y sociales relacionadas con los hombres y las mujeres, con lo femenino y lo masculino. Esta perspectiva se basa en el reconocimiento de que hombres y mujeres somos diferentes, tenemos diferentes necesidades que deben ser reconocidas y respetadas para que tengamos los mismos derechos (en el recuadro verás ejemplos en el ámbito de la medicina). Por ello, pretende identificar, valorar y cuestionar la discriminación o la desigualdad de género que pueda darse en cualquier situación. Y, al mismo tiempo, pretende proponer medidas para cambiar esta realidad y acabar con cualquier forma de marginación, violencia o injusticia sobre las mujeres. Fue introducida por la ONU en la Conferencia Mundial Sobre la Mujer celebrada en Beijing en 1995, y se considera un elemento estratégico clave para el Desarrollo Sostenible. En palabras sencillas, la perspectiva de género es una manera de “ver” la realidad para identificar discriminaciones y corregirlas; y con este Compromiso te invitamos a que apliques esta mirada tanto en tus estudios como en tu trabajo.

- Tanto si eres estudiante como profesional, amplía tu formación sobre género. En la Unitat d'Igualtat encontrarás información sobre todas las oportunidades de aprendizaje. Fuera de la UV, existen también multitud de opciones, muchas online y gratuitas, como las de la Escuela Virtual de Igualdad del Instituto de las Mujeres del Ministerio de Igualdad.
- Participa en las diferentes iniciativas que impulsa la Unitat d'Igualtat.
- Observa las dinámicas de las relaciones entre compañeros (estudiantes o personal de la UV) e intenta hacerlo con mirada de género. ¿Qué ves?
- Pide a tu tutor/a que te oriente para integrar en tu TFG, TFM o Tesis Doctoral la perspectiva de género, independientemente de cuál sea el tema.
- Si el tema de tu TFG, TFM o Tesis Doctoral está relacionado con la igualdad, no dudes en presentarlo al Premio "A. Olga Quiñones Fernández" otorgado por la Unitat d'Igualtat de la UV.
- Lee y cita a más autoras.
- Utiliza lenguaje inclusivo siempre, cuando hables, cuando des clase o cuando redactes (tienes guías tanto para castellano como para valenciano aquí: t.ly/szYI)
- Analiza los contenidos de tu asignatura bajo un enfoque de género. ¿Qué ves desde esta perspectiva? Aprovecha la estupenda colección de “Guías para una docencia universitaria con perspectiva de género”, elaboradas por la Xarxa Vives d'Universitats, que cubren las principales áreas de conocimiento: desde la medicina al derecho, pasando por la historia, la física, la ingeniería o la arquitectura (puedes descargarlas aquí: t.ly/B5I4)

- Revisa el compromiso con la igualdad de las empresas y otras entidades donde el alumnado realiza sus prácticas, y prioriza la realización de prácticas en aquellas que tengan Plan de Igualdad y/o un fuerte compromiso en este ámbito.
- Añade la perspectiva de género a todas tus investigaciones. En este enlace puedes leer el Manual de Género en la Investigación de la Comisión Europea (tinyurl.com/yzhk4jhj). Tienes un buen resumen de la Universitat Autònoma de Barcelona aquí: t.ly/HCL1)



¿Sabías que...

La UV: pionera en igualdad

La UV es una de las universidades españolas con un compromiso institucional con la igualdad más sólido y antiguo. La Unitat d'Igualtat se creó en 2007, y contamos con planes específicos desde 2010. Pese a estos esfuerzos, sin embargo, las asimetrías de género siguen existiendo tanto entre el alumnado, como entre el personal.

Actualmente se está ejecutando el III Plan de Igualdad, 2018-2022, que trabaja en cuatro ámbitos estratégicos: conciliación y corresponsabilidad; actuación frente a las violencias machistas; transversalidad de la perspectiva de género en la enseñanza e investigación; y formación en igualdad y contra la violencia machista. Aquí puedes leer el documento completo: t.ly/JFWDQ.

Además de impulsar las políticas institucionales, la Unitat d'Igualtat cuenta con un Observatorio que realiza estudios e informes sobre la igualdad de género en nuestra universidad. Cuenta asimismo con servicios de prevención y actuación ante la violencia y el acoso sexual.

Te recomendamos que conozcas a fondo todas las actividades y recursos que este órgano de la UV pone a nuestra disposición.



6. Compromiso 3: Cadena solidaria por la igualdad

En la misma línea que el Compromiso 3 por el ODS 4, en este último te proponemos que canalices tu solidaridad y corresponsabilidad en temas de igualdad de género, para que así fomentemos una gran cadena solidaria por la igualdad. En el ODS 4 te proponíamos que compartieras tu experiencia en la UV, tu tiempo haciendo, tus conocimientos, tus capacidades creativas o tu dinero. Todas estas fórmulas de colaboración pueden aplicarse también a cuestiones relacionadas con la igualdad, así que échales una mirada. Y, además, te proponemos otros posibles “eslabones” de nuestra cadena solidaria (que, a su vez, también se pueden aplicar a la contribución del ODS 4) que nos permitirán avanzar más rápido hacia la plena igualdad.

- ⊙ **Comparte tu próximo proyecto de investigación.** Te proponemos organizar una sesión de *brainstorming* con PDI de tu facultad y entidades que trabajen en temas relacionados con la igualdad para extraer ideas sobre cómo podéis apoyarles con vuestro conocimiento experto. ¡Seguro que el resultado os sorprende! Hay que transversalizar el enfoque de género en todas las ramas del conocimiento, de manera que, estés en la facultad que estés, podéis encontrar ideas para hacer una contribución de impacto, no sólo académico, sino también de gran impacto social. Recuerda: ¡tu capacidad investigadora puede cambiar el mundo!
- ⊙ **Comparte tu capacidad de influir en asuntos políticos.** Participa en campañas e iniciativas de incidencia relacionadas con la igualdad. Hay muchas iniciativas nacionales o internacionales que se lanzan a través de ONG (como Amnistía Internacional, Ayuda en Acción, o plataformas de petición de apoyo como Change.org, Movemos Europa o Avaaz. En muchos casos, en solo unos minutos estas plataformas permiten informarnos y actuar a través de una firma dirigida a los dirigentes políticos nacionales, europeos o mundiales.
- ⊙ **Comparte tus redes sociales.** Aprovecha las redes sociales para informarte sobre cuestiones relacionadas con la igualdad. Hay muchísimas entidades públicas y privadas, y ONG especializadas que difunden información interesante y, a la vez, entretenida. ¡Y reenvía y comparte entre tus contactos!
- ⊙ **Comparte tu compromiso poniendo en marcha un proyecto por la igualdad!** En otros compromisos (como en el ODS 4) os animamos a organizar vuestro propio proyecto y os facilitamos el link a convocatorias de financiación de la UV. No es necesario que sea una iniciativa grande ni compleja. “Mucha gente pequeña, en lugares pequeños, haciendo cosas pequeñas, pueden cambiar el mundo”. Esta frase, a veces atribuida a Eduardo Galeano o descrita como un proverbio africano, es importante recordarla. Si vuestro proyecto está relacionado con la igualdad, tenéis además la convocatoria específica que lanzan el SEDI junto con Unitat d'Igualtat. Puede ser cualquier tipo de actividad, como talleres, jornadas, conferencias, representaciones teatrales, etc. (t.ly/s7Af).



Ser mujer con un mal diagnóstico médico?

¡Mucho! Las mujeres tenemos más probabilidades de que el sistema sanitario nos haga un mal diagnóstico ante una enfermedad y, por tanto, que el tratamiento que nos apliquen no sea el adecuado. Esto es así porque tanto la investigación científica como la atención sanitaria son androcéntricas, es decir, están centradas en la salud de los varones.

Durante siglos, las Ciencias de la Salud han investigado sobre las enfermedades que sufren los hombres, dedicando muy escasa atención a enfermedades que afectan más a mujeres (como la fibromialgia y la fatiga crónica). Por otro lado, los estudios han analizado siempre población masculina, dando por supuesto que las mujeres tendrían los mismos síntomas o requerirían los mismos tratamientos. Pero eso no es así. Por ejemplo, se considera que un dolor en el brazo izquierdo es síntoma de infarto. De esta forma, cuando un hombre entra en Urgencias con ese síntoma, inmediatamente se activa el protocolo de emergencia cardiovascular. Sin embargo, muy pocas mujeres tienen ese síntoma, siendo más habitual el mareo y el dolor detrás del esternón o del estómago.

Otra consecuencia de la falta de perspectiva de género en medicina es vincular las enfermedades de las mujeres con (supuestos) problemas de salud mental, lo que ha conllevado millones de diagnósticos erróneos de depresión o ansiedad y una excesiva medicalización de la salud femenina. A las mujeres se les receta el doble de ansiolíticos y hasta cinco veces más antidepresivos que a los hombres.

Por todo ello, las mujeres tienen más probabilidades de que el diagnóstico de sus enfermedades sea incorrecto, lo que puede poner en peligro su vida en caso de situaciones graves como un infarto, o derivar en tratamientos inadecuados que alargan, o incluso agravan, las enfermedades.

Carme Valls-Llobet es médica endocrinóloga, especializada en medicina con perspectiva de género, y ha publicado numerosos libros sobre el tema como “Mujeres y hombres: salud y diferencias”, “Mujeres invisibles por la ciencia” o “Mujeres, salud y poder”. Ha recibido diversos premios, entre otros, la Medalla de la Universitat de València (2018). En el discurso que pronunció al recibir este reconocimiento, afirmó que “la ciencia médica nace sesgada, androcéntrica, lo que ha provocado la invisibilización de la salud de las mujeres (...) Creo que el verdadero abordaje de la ciencia es construir una ciencia libre de estereotipos de género, una **ciencia de la diferencia**”.



	Varones	Mujeres	
¿Cuántas personas analfabetas hay en el mundo?	294 millones	479 millones	
¿Cuántos niños y niñas no podrán nunca aprender a leer y escribir ?	10 millones	15 millones	
¿Quiénes presiden las mayores empresas de España (IBEX 35)?	93%	6%	
¿Quiénes ocupan las alcaldías en los ayuntamientos en España?	78%	22%	
¿Quién realiza todo el trabajo del mundo (agrícola, industrial, doméstico)?	44%	66%	
¿Quién recibe los ingresos económicos en el mundo?	90%	10%	
¿Quién cultiva los alimentos en los cinco continentes?	50%	50%	
¿Quién cultiva los alimentos en los países más pobres del mundo?	20-40%	60-80%	
¿Quién es propietario de las tierras agrícolas ?	87%	13%	
¿Quién ha fallecido de Covid en los países más pobres del mundo?	26%	74%	
¿Cuántas horas semanales dedicamos al trabajo remunerado en España?	38,8 horas	32,9 horas	
¿Cuántas horas semanales dedicamos al trabajo no remunerado (tareas domésticas, cuidado de familiares...)?	14 horas	27 horas	
¿Cuánto dura la jornada global semanal en España?	53 horas	60 horas	

GUÍA ESTRATÉGICA PARA LA CONSECUCCIÓN DE LOS DS DEL EJE DE PERSONAS