



**SRNMA**  
SECRETARÍA DE RECURSOS NATURALES Y  
MEDIO AMBIENTE



DIRECCIÓN DE PLANEACIÓN,  
SEGUIMIENTO Y EVALUACIÓN

# *170 Acciones universitarias para transformar nuestro mundo*



## Universidad Juárez del Estado de Durango

M.A. Rubén Solís Ríos

Rector

M.C. Julio Gerardo Lozoya Vélez

Secretario General

Dr. Jaime Fernández Escárzaga

Director Institucional de Posgrado e Investigación

### Grupo Disciplinar UJED-GD-0066

Innovación en la Formación,  
Trayectoria y Colegialidad

Profesional.

Dr. Emilio Piz Rosas

Dra. María Teresita Miranda Rodríguez

M.D. Yazmin Elizabeth Vanoye Torres

M.E. Yadira Ibáñez Rodríguez

M.C. Héctor Flores Santillán

Estudiantes universitarias

Blanca Denisse Soro Domínguez

Claudia Quiñones Varela

## Secretaría de Recursos Naturales y Medio Ambiente

Mtra. Claudia Ernestina Hernández Espino

Secretaria de Recursos Naturales y Medio Ambiente

Ing Felipe Norberto Coria Quiñones  
Subsecretario de Medio Ambiente,

Ing. Pedro Pasillas Martos

Director de Medio Ambiente

L.C.F. Ma. Nelly Páez Pérez

Jefa del área de Educación Ambiental

M.G.A. Missael Rentería Gamiz

Supervisor del área de Educación Ambiental

## Coordinación General de Gestión Gubernamental del Gobierno del Estado

Ing. Heriberto Villarreal Flores

Director General de Planeación, Seguimiento y Evaluación



## **Los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS)**

Uno de los acuerdos globales de mayor importancia en el mundo, es la “Agenda 2030”, la cual reúne 17 objetivos y especifica 169 metas que nos indican cómo actuar para disminuir la pobreza, promover la prosperidad económica, la inclusión social, la sostenibilidad medioambiental, la paz y el buen gobierno de los 193 “Estados Parte” que firmaron este acuerdo y buscan el desarrollo sostenible en su comunidad.

Si todos contribuimos con pequeñas acciones, podremos lograr un mundo mejor. Como Universitarios debemos “ponernos la camiseta” y realizar acciones que apoyen en esta transformación.

Es hora de cuidar de nuestro planeta con acciones sencillas. En este manual, descubrirás como planeta más próspero.

**“Todos somos UJED”**

## Contenido

SI .....	5
TE .....	7
IMPORTA.....	9
EL .....	11
FUTURO, .....	13
PROTAGONIZA .....	15
EL .....	17
CAMBIO.....	19
AYUDA A .....	21
ERRADICAR LA POBREZA, .....	23
REDUCIR LAS DESIGUALDADES .....	25
Y HACER FRENTE AL CAMBIO CLIMÁTICO. ....	27
JUNTOS .....	29
PODEMOS.....	31
TRANSFORMAR.....	33
EL .....	35
MUNDO.....	37

SI

Involucra a personas que requieran de tu apoyo para conocer zonas cerca de tu comunidad.

1

Comparte a otros algo que tú sabes hacer, por ejemplo:

(Cursos de economía doméstica, informática, redacción de currículos, preparación de entrevistas de trabajo, primeros auxilios, clases de guitarra, etc.)

3

En los cumpleaños, pregunta “qué necesitas” o realiza una lista de objetos que puedan regalarte.

4

Apoya a una familia mediante:

- Clases a sus hijos
- Ir a tomar la presión a los adultos mayores.
- Regala ropa en buen estado que no utilices.

2

1 FIN DE LA POBREZA



Consume productos locales, apoyemos a quienes se esfuerzan por tener una mejor comunidad.

5

Pon orden en tu despensa.

Si tienes alimentos no perecederos, dónala a personas que lo necesitan

6

Compra ropa u otros productos solo cuando realmente lo necesites. Organiza donaciones de lo que no usas.

7

Promueve el debate sobre la pobreza.

Crea un blog o escribe un artículo en las redes sociales de tu escuela

8

Si puedes, da algo a los mendigos que veas en la calle. Una manzana, una botella de agua, una moneda o incluso una sonrisa es mejor que no dar nada.

10

Trabaja como voluntario en refugios para personas sin casa  
Tu tiempo puede ser más valioso que el dinero.

9

TE

Corre la voz.  
Cuanto más ideas  
contra el hambre  
se difundan, más  
personas actuarán.

1

Donar alimentos  
no  
perjudica a  
organizaciones  
benéficas.

2

Involúcrate  
en  
programas  
de asistencia  
alimentaria.  
O si lo  
prefieres,  
ofrece algo de  
comida a una  
persona que lo  
necesite

3

Dirige  
programas de  
apoyo  
alimenticio  
dirigido a una  
escuela de tu  
comunidad.

El ofrecer  
comida a un  
niño, disminuye  
la deserción  
escolar.

4



Si puedes, da algo  
a los mendigos que  
veas en la calle.  
Una manzana, una  
botella de agua,  
una moneda o  
incluso una sonrisa  
es mejor que no dar  
nada.

6

Siempre que salgas  
a la calle lleva  
contigo una  
manzana que  
puedas regalar.

5

Muchos  
proveedores  
de alimentos  
de emergencia  
necesitan adquirir  
conocimientos en  
finanzas,  
contabilidad, redes  
sociales o  
redacción. Ofrecete  
de voluntario para  
compartir tu  
experiencia una vez  
por semana.

8

Apoya a los  
agricultores  
locales comprando  
productos en  
los mercados  
locales

7

Lee un libro sobre  
el hambre. Conocer  
mejor sus causas  
te preparará mejor  
para marcar la  
diferencia.

9

Únete a  
organizaciones de  
ayuda para los  
que menos tienen.

10



IMPORTA

No fumes.

1

Mantén tu cuerpo saludable, lleva una dieta y bebe mucha agua.

2

Contribuye a promover la sensibilización y el apoyo a los problemas de salud mental como la depresión, el abuso de sustancias o el Alzheimer.

3

Las enfermedades cardíacas siguen siendo la principal causa de muerte. Infórmate sobre las causas y los síntomas de las enfermedades cardíacas y de otras enfermedades no transmisibles.

4

Nunca dejes de aprender. Participar en actividades profesionales o educativas aleja a las personas mayores de la depresión. Así que aprende otro idioma, lee mucho, organiza un club de lectura.

6

El VIH/SIDA no ha desaparecido. Cuídate y hazte análisis periódicamente.

5

**3 SALUD Y BIENESTAR**



Amamanta a tus hijos. Es natural y la mejor fuente de alimentación para los bebés. La lactancia materna protege a los bebés de las enfermedades, y es beneficiosa para los niños y para sus madres.

7

Cumple con tus horas diarias de sueño.

8

Tómate un tiempo para ti, realizando actividades que te ayuden en tu autoestima.

9

Adopta un estilo de vida más activo. –Ve al trabajo en bicicleta.

10

EL

## 4 EDUCACIÓN DE CALIDAD



Enseña tu lengua materna a inmigrantes, por ejemplo, en un centro juvenil.

1

Educa a tus hijos sobre el poder de la educación, ya que muchos no perciben sus ventajas.

2

Entrega alimentos a los colegios para incrementar la asistencia.

3

Muestra a tus hijos películas o programas de TV educativos y entretenidos.

4

Sigue educándote fuera de tu escuela o facultad.

Lleva a los niños de excursión al Bebeleche, o al museo.

6

Apoya a organizaciones benéficas que trabajan por la educación en las zonas más pobres del mundo.

5

Comparte historias de éxito, incluso las que no salen en los titulares.

7

Donar libros a bibliotecas o escuelas públicas que lo necesiten.

8

Transmite tus destrezas con los que las necesitan.

9

Algunas estudiantes se embarazan y dejan de asistir a la escuela, ¡analiza tus opciones!

Inicia conversaciones que permitan debatir abiertamente sobre los problemas y encontrar soluciones.

10

FUTURO,

Aumenta la representación de género en tu lugar de tu escuela, en el trabajo.

Impulsa que en las redes sociales se dirijan a las mujeres con respeto  
Evita compartir publicidad, imágenes, etc. Acciones que tengan impacto dañino en las personas.

Promueve en tu comunidad, decisiones igualitarias.

2

Sé consciente de tus derechos y **defiéndelos**

3

Anima a las niñas a alzar la voz y hacerse valer.

5

Fomenta un entorno donde los niños y hombres se sientan seguros al expresar sus emociones.

Incluye la igualdad de género en la formación y la educación. Se debería apoyar a los jóvenes a elegir un trabajo que les permita avanzar en su futuro, independientemente de su género.

8

Integra la flexibilidad y la conciliación entre vida escolar, laboral y familiar en la cultura de la empresa.

7

5 IGUALDAD DE GÉNERO



Inspira a las personas a apoyar la igualdad de género.

9

La igualdad de género empieza en casa.

10

PROTAGONIZA

Lee un libro sobre el agua. Conocerás mejor los efectos del agua en las sociedades, las economías y el planeta.

1

Apoya a organizaciones que lleven agua a zonas necesitadas.

2

Dona a proyectos que necesiten fondos para perforar pozos, instalar tuberías y bombas, cursos sobre mantenimiento, etc.

3

Cierra la llave cuando te cepilles los dientes y en la ducha, mientras te enjabones.

4

Evita arrojar al inodoro pinturas, productos químicos, medicamentos u otras sustancias tóxicas.

Contaminan los lagos y ríos, y causan problemas de salud a los seres vivos marinos y humanos.

6

Repara las fugas de casa. Una fuga de agua puede desperdiciar más de 11.000 litros al año.

5

Recicla el agua de lluvia para regar tus plantas.

7

Organiza recaudaciones de fondos en las escuelas con motivo del Día Mundial del Agua y del Día Mundial del Retrete y destina el dinero al proyecto de tu elección.

8

## 6 AGUALIMPIA Y SANEAMIENTO



Contrata a un "fontanero verde" para reducir el consumo de agua, energía y productos químicos.

9

Lava el automóvil en centros de lavado que reciclen el agua.

10



EL

Tapa las cazuelas.  
Reducirá en un  
75% la cantidad de  
energía necesaria  
para hervir el agua.

1

Desconecta el  
televisor, la  
computadora y  
otros aparatos que  
no estén en uso.

2

Apaga las luces de  
las habitaciones  
vacías. Apagando  
las luces, incluso  
unos segundos,  
ahorras más  
energía de la que  
se necesita para  
conectar la luz,  
independientemente  
del tipo de  
bombilla.

3

El diseño eficiente  
de viviendas  
engloba la  
iluminación, los  
electrodomésticos  
y la construcción  
de bajo consumo,  
como agua caliente  
o electricidad con  
energía solar.

4

Apoya los  
proyectos de  
energía solar para  
escuelas, viviendas  
y oficinas.

5

Baja el termostato  
y coloca alfombras  
en casa para  
conservar el calor  
en el interior.

6

**7** ENERGÍA ASEQUIBLE  
Y NO CONTAMINANTE



Usa luces de  
bajo consumo y  
los programas  
ecológicos de los  
electrodomésticos.

7

Llena el hervidor  
solo con la  
cantidad de agua  
necesaria.

8

¿Vas a instalar aire  
acondicionado?  
Pregunta por el  
aire acondicionado  
solar.

9

Solicita  
asesoramiento  
y orientación  
sobre la eficiencia  
energética en  
edificios históricos.

10

CAMBIO

Promueve el “Día de Llevar a tus Hijos al Trabajo” para que los jóvenes vean cómo es un ambiente de trabajo saludable.<sup>1</sup>

Apoya las campañas internacionales para acabar con la esclavitud moderna, el trabajo forzado, la trata de seres humanos y los matrimonios forzosos.

Fomenta las oportunidades de trabajo para los jóvenes.

2

Conviértete en micro prestamista y empodera a los jóvenes para que se conviertan en empresarios.

4

Proporciona estabilidad. Empodera a los jóvenes profesionales para que evolucionen en sus puestos.<sup>5</sup>

## 8 TRABAJO DECENTE Y CRECIMIENTO ECONÓMICO



Da comida a trabajadores con bajos ingresos, como los trabajadores agrícolas. El hambre reduce la productividad.

7

Motiva a tu equipo de trabajo  
Las personas responden bien a los sistemas de recompensas.

6

Ofrece a tus empleados tarifas reducidas para centros y sistemas de salud de calidad.<sup>8</sup>

Garantiza condiciones de trabajo seguras.

9

Financia programas de capacitación y desarrollo para mejorar competencias.

10

AYUDA A

Emplea a más científicos de investigación y desarrollo en el sector industrial.

1

En hospitales, escuelas y clínicas se pueden organizar eventos de recaudación de fondos destinados a proyectos de desarrollo de infraestructuras de instalaciones de atención médica.

2

## 9 INDUSTRIA, INNOVACIÓN E INFRAESTRUCTURA



Financia proyectos que proporcionen infraestructuras para necesidades básicas.

3

Organiza un pequeño evento de recogida de teléfonos viejos y aprovéchalo para sensibilizar sobre la falta de infraestructuras de servicios de comunicación que afecta a entre 1000 y 1500 millones de personas.

4

Fomenta las infraestructuras sostenibles con recursos eficientes y tecnologías respetuosas con el medio ambiente.

5

Invierte en innovación e investigación para el desarrollo de tecnologías nacionales en países en desarrollo.

6

**Involúcrate.**  
Organiza visitas a regiones necesitadas. Esto ayudará a que la gente las conozca mejor y reaccione.

7

Haz que las ciudades sean saludables. Convierte los tejados de los edificios en azoteas verdes. Entre otras cosas, mejoran la calidad del aire y el aislamiento hasta en un 25%, absorben el sonido y promueven la integración social.

9

Es inevitable renovar los aparatos electrónicos, pero muchas veces están en buen estado. Regala tus dispositivos de trabajo antiguos o recíclalos para que se puedan recuperar ciertos componentes.

10

Mantente al corriente de las últimas tecnologías y la innovación.

8

ERRADICAR  
LA POBREZA,

Haz amigos que tengan diferentes creencias y cultura a la tuya.

1

Educa a tus hijos a no discriminar e incluir a todos a jugar.

2

Lleva a tus hijos al parque y a otros espacios públicos y busca oportunidades de hablar con diferentes personas. Conócelas. Compréndelas.

4

Viaja por el mundo para conocer distintas culturas.

3

Proporciona igualdad de oportunidades laborales a todos los trabajadores.

5

**10** REDUCCIÓN DE LAS DESIGUALDADES



Aprende a respetar a todo tipo de personas con maneras de actuar distintas de la tuya.

6

Di "sí" al incremento del salario mínimo de las personas con menos ingresos.

7

Construye escuelas, viviendas y oficinas más acogedoras para las personas mayores y con discapacidades.

8

Enseña a tus hijos diferentes libros que hablen de cultura.

9

Detén los estereotipos. Escribe un blog de historias cortas que rompa con esa forma de pensar.

10



REDUCIR LAS  
DESIGUALDADES

Sensibiliza sobre la huella de carbono de tu ciudad y las formas de mejorarla.

1

Defiende y apoya el desarrollo de espacios deportivos y recreativos.

Contribuye a crear comunidades más robustas, más saludables, más felices y más seguras.

3

Establece un sistema para compartir coche en la oficina, o en zonas sin acceso a transporte público fiable.

2

## 11 CIUDADES Y COMUNIDADES SOSTENIBLES



Investiga, fomenta y sensibiliza para lograr una mayor transparencia de la información en tu comunidad.

4

Llega hasta las zonas desfavorecidas. Integra a personas de diferentes clases y orígenes étnicos e involúcralas en los procesos de toma de decisiones que les afecten, como sus condiciones de vida, la contaminación, etc.

6

Utiliza medios de transporte ecológicos, como bicicletas urbanas.

5

Infórmate sobre el patrimonio cultural y natural de tu zona. Visita lugares del patrimonio y escribe sobre ellos con una perspectiva positiva.

7

Gestiona tarifas reducidas del transporte público en las ciudades con problemas de congestión.

8

Organiza pequeños grupos comunitarios para reflexionar y buscar maneras de garantizar espacios públicos seguros y accesibles, especialmente para mujeres, niños, personas mayores y personas con discapacidades.

9

Como empresa, ofrece tarifas reducidas para el alquiler de bicicletas municipales.

10

Y HACER  
FRENTE AL  
CAMBIO  
CLIMÁTICO.

Organiza grupos escolares que, una hora a la semana, se dediquen a recoger la basura de las playas, lagos o parques y sensibilízaslas sobre la contaminación del agua.

2

## 12 PRODUCCIÓN Y CONSUMO RESPONSABLES



Dona ropa u otros artículos que no uses.

1

Conserva tus alimentos de manera adecuada, evitando que se echen a perder.

3

Lava la ropa en frío. El agua caliente requiere más energía.

4

¡Recicla!

5

Consume productos locales. Ayuda a las asociaciones de comercio justo que promueven negocios comprometidos con los principios del comercio justo.

7

Date duchas rápidas. No llenes la bañera hasta arriba. El uso excesivo de agua contribuye al estrés hídrico mundial.

6

Asóciate con hoteles y restaurantes para destinar a organizaciones benéficas la comida sobrante que van a desechar.

9

Compra productos sostenibles, como electrodomésticos, juguetes, champú, marisco y alimentos ecológicos.

8

Bebe agua del grifo, si es potable.

10

JUNTOS

Usa menos el coche. Ve andando, en bicicleta, en transporte público o comparte vehículo.

1

Desconecta el televisor, la computadora y otros dispositivos electrónicos Si no los vas a Usar.

2

Haz compost con los restos de comida.

3

Cuando vayas de compras utiliza bolsas reutilizables.

4

Seca al aire. Deja que el pelo y la ropa se sequen de manera natural.

5

Evita conducir en horas de máximo tráfico.

6

Ten tu vehículo a punto. Con un buen mantenimiento, los vehículos emiten menos humos tóxicos.

7

Impulsa a tu escuela o empresa a plantar árboles todos los años. Los árboles generan oxígeno y absorben dióxido de carbono.

8

Sensibiliza sobre las formas de detener el calentamiento global.

9

Compra solo lo que necesites. El 20-50% de los alimentos que compramos termina en el vertedero.

10

**13** ACCIÓN POR EL CLIMA



PODEMOS

Trabaja regularmente como voluntario en grupos comunitarios para retirar la basura de las playas cercanas. 1

No compres joyas y otros artículos hechos de coral, caparazones de tortuga u otros seres vivos marinos. 2

Come alimentos locales sostenibles. 3

Apoya a organizaciones que protejan los océanos. 4

Usa menos productos plásticos, que suelen terminar en los océanos causando la muerte de animales marinos. 5



Respetar la legislación relativa a la sobrepesca. 6

Infórmate sobre las actividades oceánicas viendo películas y documentarios educativos. 7

Evita comprar peces salvajes capturados en el mar para tu acuario. 8

Limita tu huella de carbono para así reducir el calentamiento del planeta, que afecta a la vida submarina. 9

Practica actividades recreativas responsables, como paseos en barca, pesca, buceo y piragüismo. 10



TRANSFORMAR

Evita el uso de pesticidas que terminan en ríos y lagos, ya que son dañinos para la flora y la fauna.

1

Ayuda a financiar proyectos de rehabilitación de tierras.

2

15 VIDA DE ECOSISTEMAS TERRESTRES



Recicla el papel y úsalo lo más posible.

3

Come menos carne. La producción y distribución de carne tiene un gran impacto en las emisiones de gases de efecto invernadero.

4

Cuando vayas a comprar, toma decisiones respetuosas con el medio ambiente que sean positivas para nuestro planeta.

6

Participa en la agricultura urbana local.

5

Consumo productos de temporada. Saben mejor, son más baratos y respetan el medio ambiente.

7

Crea tu propio compost. Favorece la biodiversidad, enriquece el suelo y reduce la necesidad de fertilizantes químicos.

8

Nunca compres productos procedentes de especies amenazadas o en peligro de extinción.

9

Aprovecha al máximo productos reciclados.

10

EL

Haz oír tu voz  
y vota en las  
elecciones de tu  
país.

1

Valora los  
diferentes grupos  
demográficos,  
opiniones y  
convicciones  
para lograr una  
sociedad inclusiva.<sup>2</sup>

**16** PAZ, JUSTICIA  
E INSTITUCIONES  
SÓLIDAS



Apasíonate con  
las decisiones de  
tu país y defiende  
tus convicciones  
pacíficamente.

3

Participa en los  
procesos de  
adopción de  
decisiones de tu  
país de manera  
informada.

4

Mantén un  
ambiente pacífico  
en casa.

5

Trabaja como  
voluntario en  
programas  
de difusión y  
organizaciones  
locales contra la  
violencia.

6

Lee, escribe o  
haz un vídeo en  
defensa de la paz.

7

Organiza  
eventos  
comunitarios  
locales para  
conocer a otras  
personas en  
entornos seguros.  
Pueden ser actos  
deportivos,  
culturales y  
sociales.

10

Elimina la violencia  
contra las mujeres. Si  
eres testigo de esta  
violencia,  
denúnciala.

8

Dedica un tiempo a  
reflexionar sobre  
cómo  
te gustaría  
relacionarte  
con los demás.

9

MUNDO.

Busca sinergias y fomenta la celebración entre múltiples organizaciones.

Comparte conocimientos, experiencia, tecnología y recursos financieros.

2

Anima a las escuelas a aplicar el trabajo en equipo fuera de las aulas, en las empresas y comunidades locales. 1

Enseña a los niños a colaborar a través del deporte.

3

Fomenta la responsabilidad social de las empresas con respecto a proyectos relacionados con el desarrollo sostenible en los países en desarrollo.

5

Muestra el poder de las asociaciones mediante documentales sobre historias de éxito.

4

17 ALIANZAS PARA LOGRAR LOS OBJETIVOS



Colabora con organizaciones que necesitan financiación

en un ámbito que consideres importante. 6

Expertos tecnológicos: participa en proyectos que precisen de destrezas tecnológicas en países en desarrollo.

Practica el trabajo en equipo en casa. Comparte actividades entre todos los miembros de la familia y fuera de la familia. 7

Sé claro, específico y creativo acerca de tus objetivos sociales.

8

Participa con organizaciones de diferentes países con las que compartas objetivos. 10

9



**Los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) son una lista de tareas pendientes de la humanidad para un planeta sostenible, una hoja de ruta clara para un futuro mejor.**



**Universidad Juárez del Estado de Durango,  
Documento elaborado con fines académicos en la  
Ciudad de Durango Dgo. Mx,  
Julio 2023**