



PONTIFICIA  
UNIVERSIDAD  
CATÓLICA  
DE CHILE



# GUÍA VERDE

para estudiantes de la UC  
que van al extranjero



# Estimada Comunidad:

## **Muy pronto comenzarán su movilidad en el extranjero.**

En la UC entendemos la internacionalización como una experiencia crucial en el cuidado de la casa común, particularmente en un mundo global y multicultural. Consecuentemente, pretendemos integrar una dimensión internacional, como también el desarrollo de competencias interculturales y globales al interior de nuestra comunidad universitaria.

Esta mirada se refleja en una movilidad renovada, con un modelo moderno, inclusivo y sustentable, que permita abrir nuevas fronteras para que estudiantes, académicos y profesionales puedan desarrollarse en diferentes ámbitos e instituciones internacionales que colaboran con la UC.

Aún cuando sabemos que esta movilidad física puede generar una carga importante en la huella de carbono, también entendemos que será muy importante para la formación académica, la investigación, creación e innovación, debido al potencial de la experiencia a nivel profesional y personal.

En esta guía podrán encontrar información de utilidad para poner en práctica acciones amigables con el medio ambiente, las cuales podrán aplicar durante su movilidad y permanencia en el extranjero, así como luego a lo largo de toda su vida.

Esperamos que esta guía pueda ser una semilla que ayude a mitigar el impacto que generamos como seres humanos en el medio ambiente, contribuyendo a un mundo más verde y sustentable.

Dirección de Movilidad Global  
Dirección de Sustentabilidad



**GUÍA VERDE PARA ESTUDIANTES  
DE LA UC QUE VAN AL EXTRANJERO  
EDICIÓN 2023**

Vicerrectoría de Asuntos Internacionales

- Dirección de Movilidad Global

Prorrectoría

- Dirección de Sustentabilidad

Diseño: Dirección de Diseño Corporativo,  
Vicerrectoría de Comunicaciones y  
Extensión Cultural



Licencia Creative Commons  
Atribución 4.0 Internacional.

# Índice

Al planificar tu viaje	6
¡Recuerda!	7
Rechazar, reducir, reutilizar, reciclar, recuperar	8
Medir huella de carbono	9
Una vez que llegues a tu destino	11
Involúcrate en tu país anfitrión	12
Alimentación sustentable	14
Moda sustentable	15
Hablar del cambio climático para conectar Chile con el mundo	16
Una vez que vuelvas a Chile	17
A tu regreso comparte tus experiencias	18
Involúcrate más allá de la UC	23
¿Cómo se ha elaborado esta guía?	24

# Al planificar tu viaje

Busca vuelos con emisiones de carbono bajas. Para mayor información sobre estos, puedes dirigirte a este link: [Pincha aquí](#)

- **Prefiere aerolíneas** que declaran compromiso y acción climática.
- **Prefiere viajes directos** con menores escalas.
- **Vuelos Economy** siempre tienen un menor impacto en la huella.
- **Empaca liviano.** No lleses en tu maleta artículos de baño, toallas o equipaje en un volumen innecesario.

## Prepara tu kit sustentable para minimizar tu huella durante tu trayecto

- ✓ *Bolsa reutilizable*
- ✓ *Botella térmica*
- ✓ *Set de cubiertos*
- ✓ *Servilletas de tela*
- ✓ *Taza térmica reutilizable*
- ✓ *Recipiente reutilizable para para tus snacks*



## ¡Recuerda!



1.

Llevar tu tarjeta de embarque en formato **digital**.



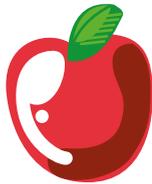
2.

Si no llevas **tu propio tazón**, al solicitar una bebida caliente puedes optar por pedirla sin la tapa.



3.

Utilizar los **puntos de reciclaje** de los aeropuertos si es que generas residuos reciclables como plásticos, papel, latas o vidrios.



4.

**Reduce tu consumo** de alimentos derivados de animales.



5.

Si compras, **compra local**, sin envoltorio o empaquetado, y busca el logo de fair trade o similar.

# Rechazar, reducir, reutilizar, reciclar, recuperar

Para reducir la generación de basura que termina en rellenos sanitarios se hace necesario:

## RECHAZAR

lo que no necesitamos

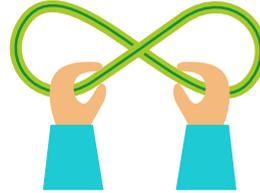


## REDUCIR

consumiendo menos  
productos desechables

## REUTILIZAR

lo que consumimos, dándole  
una segunda o más vidas  
a materiales u objetos

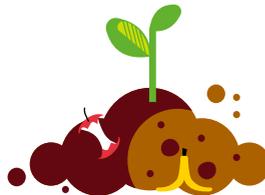


## RECICLAR

lo que no podamos rechazar,  
reducir o reutilizar

## RECUPERAR

aprovechando al máximo  
aquello que anteriormente  
creíamos que debía ser  
desechado (compostaje)



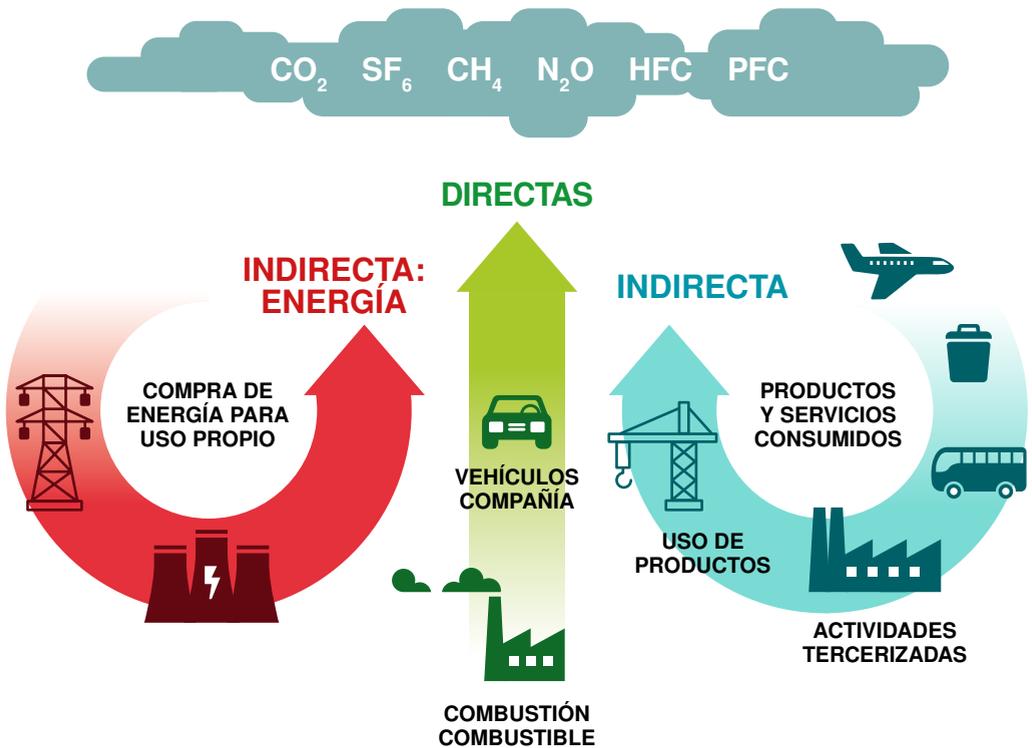
Y la clave está en hacerlo en este orden, dejando el reciclaje y la recuperación como últimas opciones.

# Medir huella de carbono

**El cambio climático es una variación que se está registrando en el clima del planeta, atribuido directa o indirectamente a la actividad humana, y que altera la composición de la atmósfera.** Se manifiesta en un aumento de las temperaturas medias y una alteración del clima a escala mundial, haciendo más común eventos climáticos extremos.

Una forma de cuantificar nuestro impacto como humanos es la Huella de Carbono, que se de-

fine como el conjunto de emisiones de gases de efecto invernadero producidas, directa o indirectamente, por personas, organizaciones, productos, eventos o regiones geográficas, en términos de CO<sub>2</sub> equivalentes, y sirve como una útil herramienta de gestión para conocer las conductas o acciones que están contribuyendo a aumentar nuestras emisiones, cómo podemos mejorarlas y realizar un uso más eficiente de los recursos.



(FUENTE MMA: <https://mma.gob.cl/cambio-climatico/cc-02-7-huella-de-carbono/>)

Nuestros hábitos de consumo y compra inciden directamente en la Huella de Carbono y por tanto es importante ser conscientes de ella para tomar acción en su reducción. A continuación te dejamos algunas calculadoras de Huella de Carbono disponibles en línea para que puedas ser más consciente de ella.

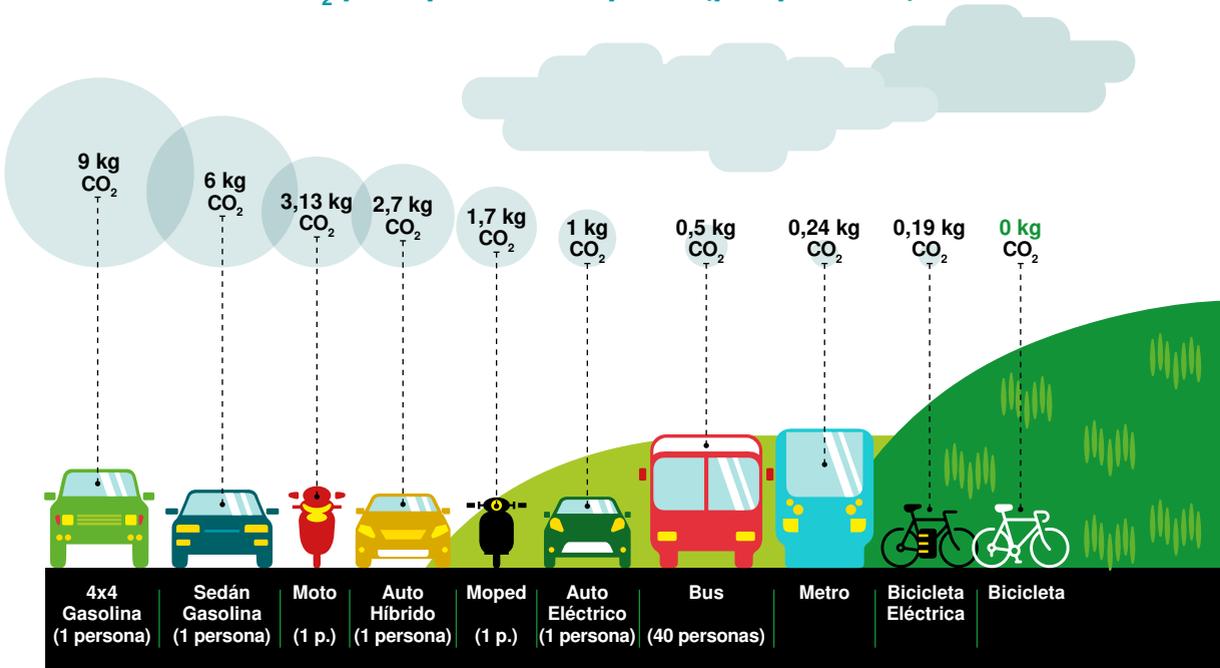
[Pincha aquí](#)

[Pincha aquí](#)

Otra forma de medir el impacto de nuestras actividades cotidianas de una forma más amplia es la Huella Ecológica. Cada año la Global Footprint Network calcula el "Overshoot day" en español "Día del sobregiro ecológico" mundial y por país. Esto se refiere al día del año en que como humanidad comenzamos a consumir más de los recursos naturales que el planeta es capaz de regenerar. Si quieres conocer más y también calcular tu huella ecológica,

[Pincha aquí](#)

## Emisiones de CO<sub>2</sub> por tipo de transporte (por persona)



Cálculo basado en viaje ida y regreso de 15 km.  
Cálculo basado en consumo energético SIC.

Adaptación propia en base a gráfica "Comparación de emisiones por viaje" del Ministerio de Medio Ambiente. Fuente: Ministerio de Energía ([www.consumovehicular.cl](http://www.consumovehicular.cl))

# Una vez que llegues a tu destino

## Usa transporte público y modos activos de transporte

- **Si escoges vivir en el campus**, es posible que las distancias de desplazamiento sean cortas y podrás trasladarte caminando, en skate, en scooter a tracción humana o en bicicleta. Respecto a esta última, muchos campus tienen sistemas de préstamo de bicicletas, bicicletas compartidas, entre otras posibilidades.
- **Si vives fuera del campus escoge en lo posible vivir cerca del mismo** y de esta forma también podrás caminar, movilizarte en skate, scooter a tracción humana, bicicleta o buses masivos o públicos. Muchas ciudades tienen servicios de arriendo de bicicletas, bicicletas compartidas u otras opciones. Cada una de estas son elecciones amigables con el medio ambiente y además muy saludables, pues te ayudan a mantenerte en forma.
- **Escoge el transporte público** para conocer la ciudad en la cual está tu universidad. Utiliza buses, trams, trenes, etc.
- **Investiga** si existen tarjetas de transporte público con descuentos.



# Involúcrate en tu país anfitrión

## Busca programas de voluntariado en tu destino de movilidad

**Muchas universidades extranjeras tienen sus propios programas de voluntariado** y algunos de estos relacionados con actividades que promueven acciones amigables con el medio ambiente. Busca en las páginas web de tu destino de movilidad iniciativas de sociedades estudiantiles que busquen generar impactos positivos para el cuidado del medio ambiente.

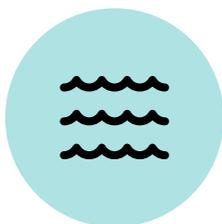
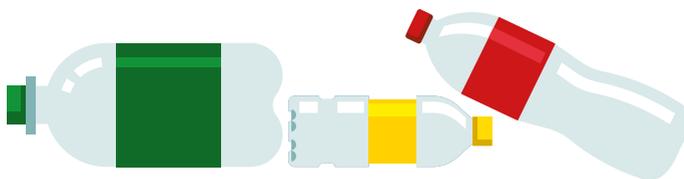


## Minimizar el uso de plástico de un solo uso

Algunos ejemplos de estos son: tapas de plástico, envoltorios de alimentos, bolsas de plástico de supermercados, bombillas, cubiertos, marmitas de plumavit, entre otros. (Fuente: [Fundación Chile](#) .

### ¿Cómo los consumidores pueden evitar el uso innecesario de estos plásticos problemáticos?

- **Reducir al máximo el uso de productos desechables.** Para esto se recomienda andar siempre con bolsas reutilizables, botella, bombilla, cubiertos reutilizables, evitando tener que usar desechables cuando se está fuera del hogar.
- Expresar preferencias por **productos o servicios más amigables** con el medio ambiente.
- **Evitar comprar productos envueltos en plástico**, en su defecto, excesivo e innecesario.
- **Leer muy bien las etiquetas antes de comprar un producto.** Verifica que la información sea válida y que el envase pueda ser reutilizado/reciclado o compostado luego de su uso (por ej, el PVC es tóxico y no reciclable).
- **Luego de utilizar el producto**, averigua cómo y dónde se debe disponer para que pueda ser efectivamente reutilizado-reciclado-compostado. Acostúmbrate a guardar estos, hasta su correcta disposición final.
- **Invita a otros(as)** a tomar conciencia sobre los plásticos problemáticos, mostrándoles cómo se evita su uso.



Visita aquí el sitio [the world counts](#) 

**27y 139d 03h 00m 46s**

Este contador muestra **la cantidad de tiempo que falta para que haya más plástico que peces en el mar** si continuamos arrojando plástico en los océanos de la Tierra.

\* Diseñado en abril de 2023, revisa el sitio para una actualización en tiempo real.

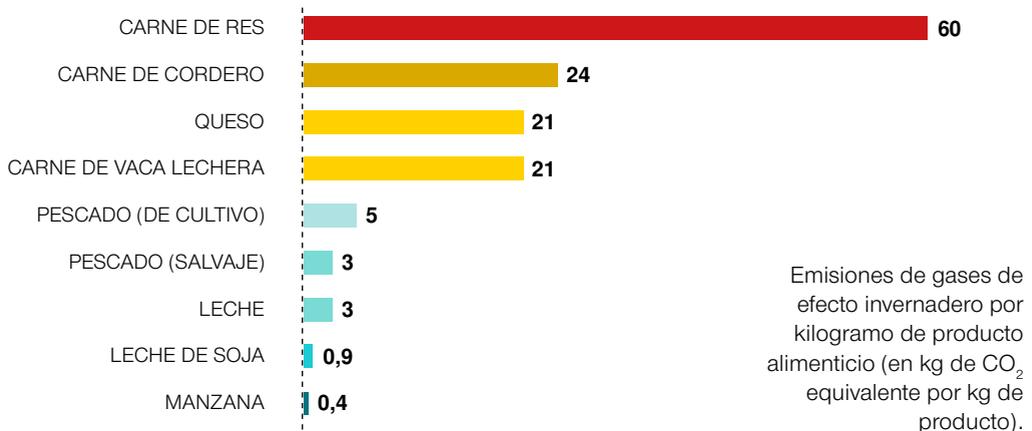
# Alimentación sustentable

- **Escoge alimentarte de forma saludable** preparando tus propios snacks.
- Escoge una dieta de **alimentos menos procesados**.
- Si cocinas en tu casa, **privilegia ingredientes locales y de estación**, que generalmente podrás encontrar en pequeños mercados de productos agrícolas.
- **Planifica tus compras** de alimentos frescos para evitar pérdidas por descomposición.
- **Compra fruta** con formas divertidas y/o rústicas. Muchas frutas y vegetales son desechados y/o arrojados a los vertederos

porque su tamaño, forma o color no son los "típicos". Al comprar estas frutas sanas, en algún mercado local o incluso en supermercados, junto con alimentarte evitas que se pierda comida y que esta se transforme en un desecho.

- **Vincúlate con otros(as)** consumidores(as) para compartir datos de alimentos sustentables (cooperativas de consumo, canastas de alimentos orgánicos, ecoferías, entre otros).
- Cuando vayas al mercado lleva tu propia **bolsa reutilizable de compras**.

## Impacto ambiental en términos de emisión de gases de efecto invernadero



Fuente: "Dieta sostenible: qué es una dieta saludable y sostenible", de [Climate Science](#).

# Moda sustentable

- **Sabemos que querrás conocer los estilos y tendencias de moda locales,** por lo que te animamos a buscar alternativas de moda de economía circular (ropa usada, ecodiseñada, etc.).
- **Evita el fast fashion,** y lava conscientemente tus prendas usando la carga completa de la lavadora. Te invitamos a educarte en este tema viendo documentales reveladores como *The True Cost* (2015), donde puedes ver cómo la moda ha bajado de precio, mientras su impacto ambiental, sus desechos y los costos humanos y sociales se han disparado.
- Si es necesario comprar nuevas prendas de ropa para ti o comprar ropa para hacer regalos a tu familia o amigos(as) a tu regreso, también puedes privilegiar comprar **producción textil local.**
- **Infórmate sobre el clima local** para tomar decisiones sobre cuál es la ropa más apropiada para llevar a tu viaje, sobre el tipo de aislamiento que tendrá el lugar que escojas para vivir, sobre el uso necesario de calefacción o aire acondicionado. Considera que lo que entendemos en Chile por ropa abrigada, o bien outdoors, es distinto en otros países.
- Visita desde ya un sitio meteorológico aquí: [Pincha aquí](#)



# Hablar del cambio climático para conectar Chile con el mundo

- **En tu destino de movilidad** conviértete en un(a) embajador(a) de buenas prácticas que sean amigables con el medio ambiente.
- **Comparte con nacionales del país de destino** tus experiencias y conocimientos sobre Chile ligados a la sustentabilidad.
- Más allá del “Like”, si lees un post interesante sobre cambio climático, **compártelo en tus redes**.
- Comparte a distancia tus experiencias sustentables en el Instagram de [@UCSustentable](#) e [@internacional\\_uc](#)
- **Busca clubes, organizaciones estudiantiles y redes** que dediquen su tiempo libre en actividades que promuevan buenas prácticas con el medio ambiente.
- **Participa de foros de discusión académica**, u otros, vinculados a temas de sustentabilidad.
- **Vincula tus trabajos académicos**, ya sea directamente o mediante alcances disciplinares, a temas de sustentabilidad.



# Una vez que vuelvas a Chile

## Toma decisiones sustentables, pon en práctica lo aprendido

- **Comparte lo aprendido** durante tu movilidad y experiencia en tu lugar de destino, enseña las buenas prácticas y conversa sobre las diferencias y similitudes entre la universidad anfitriona, la UC y Chile.
- **Comunícate con la Dirección de Movilidad Global y con la Dirección de Sustentabilidad** para compartir lo aprendido y apoyar a otros estudiantes en sus decisiones sustentables.
- **Recuerda:** todo lo que has aprendido durante tu "movilidad" podría dar un vuelco o un nuevo impulso a tus intereses académicos o laborales.



# A tu regreso comparte tus experiencias e involucrate! en iniciativas sustentables en la UC



## Huerto San Francisco

[Pincha aquí](#)

El Huerto San Francisco es un espacio educativo que a través de la conexión con la naturaleza y la producción agroecológica permite una reflexión en torno a la sustentabilidad. Es un lugar de encuentro, formación y promoción en torno a sistemas alimentarios regenerativos, extendido hacia la comunidad UC. Súmate a los Miércoles Huerteros y conecta con la comunidad y la naturaleza (todos los días miércoles de 12:00 a 14:00 horas).



## ECOS Programa Ayudantes

[Pincha aquí](#)

El programa de ayudantes reúne a los y las estudiantes de la UC que se sienten llamados(as) a participar de manera activa en los proyectos y campañas que buscan empujar la sustentabilidad en nuestros campus, los cuales actúan como laboratorios vivos de aprendizaje. Postula a las ofertas que publicamos durante el año en el instagram [@UCSustentable](#).

## El Container

[Pincha aquí](#)

El Container es un taller mecánico de bicicletas colaborativo, el cual cuenta con un espacio físico equipado que entrega soporte a la tarea de educar a la comunidad, en aspectos relacionados con la vialidad, la mecánica, el trabajo en equipo, las prácticas sustentables y sanas, que involucran el uso de la bicicleta como medio de transporte urbano, recreativo, deporte o exploración.



## Biohuerto

[Pincha aquí](#)

Agrupación estudiantil que busca consolidarse como un faro agroecológico, generando redes conscientes entre estamentos y con las comunidades territoriales aledañas.



## Vivero Forestal Dombeyi

[Pincha aquí](#)

La misión de este vivero es generar educación ambiental, logrando una mayor valorización de las especies nativas, a través de actividades prácticas, como lo son los talleres de lombricultura, viverización o reconocimiento de especies nativas.



## Cicletada Intercampus

Hacer de la bicicleta un medio de transporte diario tiene múltiples beneficios, entre los que destacan: mejorar el rendimiento físico y estado de ánimo, contribuir al cuidado del medio ambiente o ayudar a descongestionar la ciudad, entre otros. Este evento se realiza cada año, el último viernes del mes de septiembre, con motivo de la celebración del día mundial sin auto, invitando a la comunidad a realizar un pedaleo en la ciudad en una actividad recreativa y de encuentro.

Entérate de las inscripciones en @UCSustentable y prepárate para pedalear el último viernes de cada septiembre en este evento organizado por la Dirección de Sustentabilidad y Dirección de Deportes.



## Tour Sustentable

Entérate en el Instagram [@UCSustentable](#)

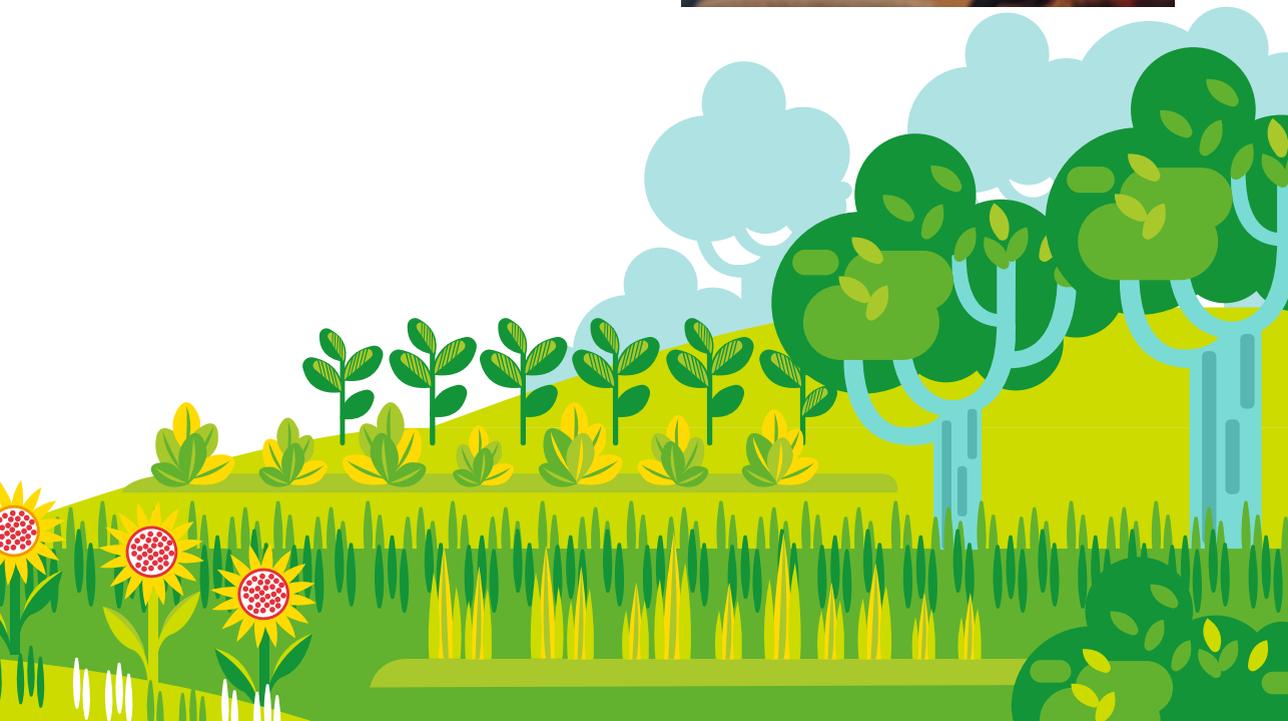
Durante el año se promueven distintas instancias en el campus San Joaquín, abiertas a estudiantes, grupos de funcionarios(as) y académico(as) que quieran conocer más sobre sustentabilidad y los campus. Te invitamos a sumarte al Tour Sustentable (disponible en versión a pie o en bicicleta) y a las visitas guiadas que se realizan en el Huerto San Francisco y en el Vermicampus del campus San Joaquín.



## Instituto para el Desarrollo Sustentable UC

[Pincha aquí](#) 

El Instituto para el Desarrollo Sustentable tiene como misión la formación de personas, la creación de conocimiento, la promoción y fomento de la ecología integral y la sustentabilidad, contribuyendo al desarrollo integral del ser humano. Revisa sus cursos e instancias de capacitación.



## Dirección de Sustentabilidad UC

[Pincha aquí](#)

La UC comprende la sustentabilidad como “una construcción colectiva mediante la cual la humanidad aspira a la posibilidad de que el ser humano y otras formas de vida florezcan en el planeta de manera perpetua” (John Ehrenfeld, MIT 2012). La sustentabilidad es un eje transversal sobre el cual se construye la responsabilidad social, ambiental, el quehacer académico y la investigación en la UC. La Dirección de Sustentabilidad te invita a conocer más detalles sobre esta temática y a construir juntos una cultura de sustentabilidad que se respire en cada rincón de nuestros campus y se proyecte a la sociedad.

## Cursos y charlas sobre sustentabilidad en la UC

Puedes revisar el listado con la oferta de cursos actualizados semestralmente enfocados y relacionados con la sustentabilidad dentro de la UC.

Encuentra detalles aquí:

[Pincha aquí](#)

Te invitamos también a revisar los cursos del Programa de Formación General de la UC del Área Temática Ecología Integral y Sustentabilidad.

[Pincha aquí](#)

Charlas periódicas sobre sustentabilidad en la agenda UC.

Encuentra más información:

[Pincha aquí](#)



# Involúcrate más allá de la UC



1.

**Cuando regreses, comparte tu experiencia** de movilidad sustentable en la UC y en Chile.



2.

**¡Comparte! No solo des un “like”.** Si lees un post interesante sobre cambio climático, compártelo en tus redes.



3.

**¡Contribuye!** ¿Cómo hacerlo? Puedes encontrar información aquí:

[Pincha aquí](#)



4.

**¡Opina!** Pídele a las autoridades locales y nacionales involucrarse y financiar iniciativas que no dañen el planeta.



5.

**Calcula tu huella de carbono personal.** Puedes encontrar un medidor de huella de carbono y huella ecológica aquí:

[Pincha aquí](#)

[Pincha aquí](#)

[Pincha aquí](#)

# ¿Cómo se ha elaborado esta guía?

## La inspiración viene de:

- University College Dublin - UCD Global Green Guide  
[www.ucd.ie/global/sustainability/](http://www.ucd.ie/global/sustainability/)
- The lazy person's guide to saving the world (Naciones Unidas)  
[www.un.org/sustainabledevelopment/takeaction/](http://www.un.org/sustainabledevelopment/takeaction/)
- Objetivos de Desarrollo Sostenible (Naciones Unidas)  
[www.un.org/sustainabledevelopment/es/](http://www.un.org/sustainabledevelopment/es/)
- Renovación de la Movilidad: resultados de un proceso colaborativo  
[www.internacionalizacion.uc.cl/noticias/un-nuevo-modelo-de-movilidad-internacional/](http://www.internacionalizacion.uc.cl/noticias/un-nuevo-modelo-de-movilidad-internacional/)
- Iniciativas Sociales UC  
[www.iniciativassociales.uc.cl/](http://www.iniciativassociales.uc.cl/)
- Green Book Cis Australia  
[www.cisaustralia.com.au/why-cisaustralia/environmental-sustainability/](http://www.cisaustralia.com.au/why-cisaustralia/environmental-sustainability/)

## Sitios de Interés

- Dirección de Sustentabilidad  
[www.sustentable.uc.cl/](http://www.sustentable.uc.cl/)
- Vicerrectoría de Asuntos Internacionales  
[www.internacionalizacion.uc.cl/](http://www.internacionalizacion.uc.cl/)
- Instituto para el Desarrollo Sustentable UC  
[www.desarrollosustentable.uc.cl/](http://www.desarrollosustentable.uc.cl/)
- Ministerio del Medio Ambiente  
[santiagorecicla.mma.gob.cl/yo-reciclo/donde/](http://santiagorecicla.mma.gob.cl/yo-reciclo/donde/)
- Huella Chile  
[www.huellachile.mma.gob.cl/](http://www.huellachile.mma.gob.cl/)
- Ministerio del Medio Ambiente  
[www.mma.gob.cl/](http://www.mma.gob.cl/)
- Climate Science  
[climatescience.org](http://climatescience.org/)
- Oceana  
[chile.oceana.org](http://chile.oceana.org/)
- The World Counts  
[www.theworldcounts.com/](http://www.theworldcounts.com/)



PONTIFICIA  
UNIVERSIDAD  
CATÓLICA  
DE CHILE

Diseño: Diseño Corporativo. Vicerrectoría de Comunicaciones y Extensión Cultural.



UNIVERSIDAD ACREDITADA • 7 AÑOS  
Máxima acreditación en todas las áreas  
Docencia de pregrado / Gestión institucional  
Docencia de postgrado / Investigación  
Vinculación con el medio. HASTA NOV. 2025



DISEÑO 100%  
DIGITAL

¡Aportando a  
construir un mundo  
más sustentable!