

FORMACIÓN PROFESIONAL · SOSTENIBILIDAD · UNIDAD 4

La sostenibilidad en tu trabajo y en tu vida

«Las máximas placas que quepan, de segunda mano y sin papeleo». Hugo tiene que decidir qué le propone a Jacinto.

PARA EMPEZAR

En esta unidad aprenderás a…

- Identificar los ODS y las metas más relevantes para tu profesión.
- Distinguir impactos reales y potenciales y analizar riesgos y oportunidades, entre ellas los empleos verdes.
- Proponer acciones sostenibles desde tu puesto, separando obligaciones legales y buenas prácticas.
- Elegir actitudes y acciones sostenibles para tu vida diaria y comprobar si funcionan.
- Hacer el diagnóstico inicial de un plan de sostenibilidad y de la empresa de tu proyecto.

SITUACIÓN DE PARTIDA

Placas solares… pero así no

Hugo es instalador en **Instalaciones Miramar**. Jacinto, que tiene una carpintería, quiere placas solares «para dejar de pagar luz»: «*Las máximas que quepan. Un amigo me vende unas de segunda mano, sin papeles. Las montas tú, sin papeleo, y subes al tejado en un rato, sin montar nada*».

Hugo se fija en el taller: **tubos fluorescentes encendidos a mediodía** y un **compresor enchufado toda la noche** «por si acaso».

❓ **¿Qué tarea de tu futura profesión tiene más impacto en el medio ambiente o en las personas?**

❓ **¿Conoces algún trabajo «verde»? ¿Qué lo hace verde?**

❓ **Si un cliente o tu jefe te pidiera algo poco sostenible, ¿qué harías?**

❓ **¿Qué haces ya en casa por el medio ambiente? ¿Por ahorrar o por convicción?**

MAPA DE LA UNIDAD

Lo que vamos a ver

4.1 Los ODS de tu profesión

4.2 Impactos reales y potenciales: riesgos, oportunidades y empleos verdes

4.3 Acciones desde tu puesto

4.4 Actitudes y acciones en tu vida diaria

Los 17 son de todos, pero no pesan igual

Un instalador eléctrico como Hugo: ¿dónde pesa de verdad su trabajo?



La Agenda 2030 es un compromiso internacional, no una ley: ningún ODS te obliga por sí mismo.

CLAVE

Tus ODS son los dos o tres donde tu trabajo pesa de verdad, y se explican bajando a la meta.

Tres pasos para encontrar los ODS de tu profesión

1

Haz la lista

Tus tareas y lo que consumen o producen: energía, agua, materiales, residuos, desplazamientos y personas.

→

2

Busca ODS y metas

Para cada tarea, a qué ODS afecta, para bien o para mal. «Meta 7.3, eficiencia energética» dice más que «ODS 7».

→

3

Quédate con dos o tres

Los que más pesan. Diez ODS sin explicar no sirven de nada.

CLAVE

«Contribuimos a los 17 ODS» con los 17 iconos en la web no informa de nada.

Bajar a la meta

PROFESIÓN	ODS Y META	POR QUÉ PESA
Instalación eléctrica	ODS 7 · metas 7.2 (más renovables) y 7.3 (duplicar la mejora de la eficiencia)	Autoconsumo, alumbrado, consejo al cliente
Instalación eléctrica	ODS 8 · meta 8.8: entorno de trabajo seguro y sin riesgos	Altura, tensión y prisas
Gestión administrativa	ODS 12 · meta 12.5: reducir desechos	Papel, tóner, equipos
Restauración	ODS 12 · metas 12.2 (recursos) y 12.3 (desperdicio de alimentos)	Alimentos, agua, energía
Atención a la dependencia	ODS 3 · meta 3.8 y ODS 5 · meta 5.4 (valorar los cuidados)	Personas vulnerables; sector feminizado

LA NORMA DICE

Ley 7/2021: ¿obliga a cumplir los ODS?



Las actuaciones derivadas de esta ley se regirán, entre otros marcos, por el Acuerdo de París y la Agenda 2030, y por principios como el desarrollo sostenible o la descarbonización de la economía.

Ley 7/2021, de cambio climático y transición energética, art. 2

SUJETO OBLIGADO

Los poderes públicos al aplicar la ley.

NO OBLIGA A...

A tu empresa a «cumplir los ODS» (aunque otros artículos sí imponen deberes concretos a algunas empresas, como el art. 32).

DATO 2026

Electricidad renovable

59,7 %

de la electricidad consumida en España en 2024 era renovable

47,5 %

en el conjunto de la Unión Europea

Eurostat, noticia del 14/01/2026. Ojo: es la electricidad, no toda la energía.

¿Ya ocurre? ¿Es bueno o malo?

NEGATIVO ↑ · POSITIVO ↓

Real · negativo

Consumo diario de combustible de la furgoneta

Potencial · negativo

Accidente en altura; avería por material sin garantía

Real · positivo

Ahorro de energía de una instalación ya en marcha

Potencial · positivo

Nuevos clientes si la empresa sabe de eficiencia

REAL (YA OCURRE) ←→ POTENCIAL (PUEDE OCURRIR)

CLAVE

Un impacto real ya está ocurriendo; uno potencial puede producirse en el futuro. Los dos pueden ser negativos o positivos.

Riesgos y oportunidades

TIPO	RIESGO	OPORTUNIDAD
Mercado	Clientes que piden lo que no sabes hacer	Eficiencia, reparación, asesoramiento
Normas	Obligaciones que se cumplen tarde	Adelantarse y ganar confianza
Costes	Energía o materiales más caros	Ahorro al consumir menos
Competencias	Técnicas que se quedan antiguas	Especialización y empleos nuevos
Personas	Riesgos nuevos (calor, tejados, baterías)	Buenas condiciones retienen al personal

¿Montar placas es un empleo verde?


Compañero

Aquí dice que los empleos verdes son el futuro. Tú montas placas: ¡tu trabajo es verde!

Depende. Si me subo al tejado sin protección contra caídas y en negro, de verde, nada.


Hugo


Hugo

Verde es cuidar el planeta y que el trabajo sea decente. Las dos cosas a la vez.

CLAVE

OIT: «Los empleos verdes son empleos decentes que contribuyen a preservar y restaurar el medio ambiente».

Verde = ambiental + decente



Ayuda al medio ambiente

Usa con más eficiencia energía y materias primas, limita emisiones, reduce residuos y contaminación, protege ecosistemas o ayuda a adaptarse.

VS



Es un trabajo decente

Derechos laborales y protección social, salario justo, seguridad y salud, y trato digno.

CLAVE

Un empleo verde es, antes que nada, un empleo decente. Por eso el empleo ambiental del INE no equivale sin más a empleo verde.

DATO 2026 · ECONOMÍA AMBIENTAL

541.500 empleos (2,67 % del total)



Empleos equivalentes a tiempo completo en 2024. INE, Cuenta de Bienes y Servicios Ambientales (11/12/2025).

Desde tu puesto, haces, propones y cumples

Lo que haces tú	Apagar equipos, ajustar cantidades, separar residuos, usar las protecciones.	Tu día a día
Lo que propones	A tu responsable o al cliente: cambiar un material, reparar en vez de sustituir, reorganizar una ruta.	Con un dato
Lo que cumples y haces cumplir	Las normas no son opcionales: si un encargo las incumple, no se negocia; se informa.	Sin discusión

CLAVE

Desde cualquier puesto puedes trabajar mejor, proponer mejoras y avisar de lo peligroso o ilegal.

Una acción sin evidencia es una buena intención

ÁMBITO	ACCIÓN EN EL PUESTO	EVIDENCIA
Energía y agua	Apagar equipos fuera de horario; avisar de fugas	kWh del contador en periodos comparables
Materiales y residuos	Ajustar cantidades; separar en origen; reutilizar el sobrante	Kilos por semana
Desplazamientos	Agrupar visitas o repartos; compartir vehículo	Kilómetros o litros al mes
Personas y clientes	Usar protecciones; avisar de riesgos; informar con honestidad	Partes de incidencias; presupuesto con opciones por escrito

Obligación legal o buena práctica



Buena práctica

Apagar las luces de un almacén vacío: conviene, pero nadie te sanciona.

VS



Obligación legal

Que una instalación eléctrica la haga una empresa instaladora y emita el certificado de instalación (RD 842/2002, art. 18; sujeto obligado: la empresa instaladora).

CLAVE

Las obligaciones no se negocian; las buenas prácticas se proponen y se comprueban.

LA NORMA DICE

Tu seguridad también es cosa tuya



«Corresponde a cada trabajador velar, según sus posibilidades y mediante el cumplimiento de las medidas de prevención que en cada caso sean adoptadas, por su propia seguridad y salud en el trabajo y por la de aquellas otras personas a las que pueda afectar su actividad profesional». Debe usar bien los equipos de protección e informar de inmediato de cualquier riesgo.

Ley 31/1995, de Prevención de Riesgos Laborales, art. 29.1 y 29.2

SUJETO OBLIGADO

Cada persona trabajadora, según su formación y las instrucciones de la empresa.

NO OBLIGA A...

Ante un riesgo grave e inminente puedes interrumpir la actividad y, si hace falta, abandonar el lugar (art. 21).

Tres respuestas ante un encargo poco sostenible

ENCARGO	A) TAL CUAL	B) NEGARSE	C) ALTERNATIVA JUSTIFICADA
Lucía (clínica dental): recordatorios en color y en sobre	Cientos de hojas	«No lo hago»	Mensaje a quien lo acepte; papel solo a quien lo pide
Dani (restaurante): 200 botellitas de plástico para un banquete	200 botellitas	«No hay»	Jarras del grifo: ofrecer agua no envasada gratis es obligatorio (Ley 7/2022, art. 18.3)
Iker (oficina): ordenadores encendidos de noche por las actualizaciones	Los deja	Los apaga sin decir nada	Actualizar a hora fija y apagar después

CLAVE

La C suele ser la mejor, pero decide tu responsable. Si se incumple la seguridad: informa y pide que se corrija.

Una propuesta que se escucha tiene cinco partes

1. **El problema con un dato**
   «El compresor funciona de noche sin uso».
2. **La acción**
   Apagarlo al cerrar y reparar sus fugas.
3. **Coste y ahorro**
   Lo que cuesta y lo que ahorra (kWh, €).
4. **Responsable**
   Quién se encarga.
5. **Comprobación**
   Cómo se verá si funciona: lectura del contador.

CASO RESUELTO · PRIMERO, CONSUMIR MENOS

Las cuentas de Hugo para la carpintería

Ahorro (kWh) = potencia ahorrada (kW) × horas × días

LED: 16 × (120 − 50) W	1,12 kW × 9 h × 230 d	**2.318 kWh**
Compresor: 3 kW, 1 h cada noche	3 kW × 1 h × 365 d	**1.095 kWh**
Total y peso en la factura	3.413 ÷ 14.000 kWh	**24 %**
En euros (0,16 €/kWh supuesto)	3.413 × 0,16	**≈ 546 €/año**

Caso ficticio. Tras las mejoras el taller consumiría unos 10.590 kWh al año: con ese dato se dimensionan las placas.

CLAVE

Primero, consumir menos; después, producir lo que haga falta.

La propuesta de Hugo a Jacinto



Hugo · Instalaciones eléctricas

Caso ficticio. Matriz de riesgos y oportunidades: prioridad = importancia (1-3) × probabilidad (1-3), máximo 9.

1. **Sus ODS.** 7 (metas 7.2 y 7.3), 8 (8.8), 12 (12.5) y 13 (13.1).
2. **Su matriz.** ODS 7: material sin garantías 3×3 = 9 y más autoconsumo 3×3 = 9; ODS 8: caídas en tejados 3×2 = 6. El resto, 4.
3. **Primero, consumir menos.** LED y compresor: unos 3.413 kWh y 546 € al año.
4. **Después, placas a su medida.** Dimensionadas para unos 10.590 kWh; equipos documentados (RD 842/2002, art. 6), certificado de la instaladora (art. 18) y trámites de autoconsumo (RD 244/2019).
5. **Siempre, trabajo seguro.** Evaluación de riesgos, acceso seguro y protección colectiva antes que individual (RD 1215/1997).

✔ Hugo no dice «no» ni obedece sin más: propone una alternativa con datos que ahorra, cumple las normas y no pone en riesgo a nadie.

🙋 PREGUNTA PARA LA CLASE

En la matriz de Hugo, las caídas puntúan 6 y la gestión de residuos 4. Si un riesgo grave para la seguridad puntuase solo 3, ¿qué harías?

A Lo dejo para el final

B Se atiende siempre: la puntuación orienta, pero no sustituye a la evaluación de riesgos

C Lo borro de la matriz

✔ Un riesgo grave para la seguridad va primero aunque puntúe menos.

Pocos cambios, mantenidos y comprobados



Energía y agua

Bajar un grado la calefacción, apagar en vez de dejar en espera, duchas cortas. Ojo: la salud va primero.



Movilidad

A pie, en bici o en transporte público; compartir coche. No todos tienen transporte público.



Alimentación

Planificar la compra y aprovechar las sobras: menos desperdicio y gasto.



Consumo

Reparar, segunda mano, alargar la vida del móvil (comprueba la seguridad de lo usado).



Participación

Voluntariado, asociaciones, comunidad de vecinos: cambios colectivos.



Comprueba

Dato de partida, cuatro semanas, compara con un periodo parecido.

DATO 2026

¿Contaminan solo las fábricas?

279,9 Mt

de gases de efecto invernadero (CO2 eq.) emitió la economía española en 2024

22,9 %

correspondió a los hogares como consumidores finales

INE, Cuenta de emisiones a la atmósfera, avance 2024 (07/11/2025). No incluye lo que se emite al fabricar lo que compran.

«Como ahorro, uso más»



Mejora

Pones LED, que gastan poco.



Cambio de hábito

Las dejas encendidas más horas «porque gastan poco».



Parte del ahorro se pierde

Judit (6 LED de 6 W): con 7 h en lugar de 4 gasta 39 kWh más al año, el 12,5 % de lo que ahorró.

CLAVE

Si no baja el consumo, revisa la medida y busca un efecto rebote.

🙋 PREGUNTA PARA LA CLASE

Una IA dice: «Desde 2030 todas las empresas están obligadas por ley a cumplir los 17 ODS, y cualquier trabajo en renovables es empleo verde, tenga o no contrato». ¿Qué falla?

A Nada

B Las dos cosas: los ODS no son ley y un empleo verde tiene que ser decente

C Solo la fecha

✔ La Agenda 2030 es un compromiso, no una ley. Y la OIT exige las dos condiciones: ambiental y decente.

REPASO

Ideas clave

- Tus ODS: dos o tres, los que salen de tus tareas, bajando a la meta. Ningún ODS obliga por sí mismo.
- Riesgos y oportunidades de mercado, normas, costes, competencias y personas.
- Desde tu puesto: haces, propones (con dato y comprobación) y cumples.
- En casa: pocos cambios, mantenidos y comprobados; atento al efecto rebote.
- Impactos reales (ya ocurren) y potenciales (pueden ocurrir), negativos o positivos.
- Empleo verde (OIT) = ayuda al medio ambiente + trabajo decente.
- Obligación legal ≠ buena práctica; ante un peligro, informa (Ley 31/1995, art. 29).



¡Ahora te toca a ti!

Repasa, practica y comprueba lo que has aprendido.

📝 **Resumen**

✅ **Test**

👆 **Interactivos**

Libro, presentaciones, resúmenes y tests gratis en **josesande.com**