

GUÍA DE
BUENAS
PRÁCTICAS
DE RSC EN
AUTÓNOMOS
DE LA
REGIÓN DE
MURCIA

RESUMEN



GUÍA DE
BUENAS
PRÁCTICAS
DE RSC EN
AUTÓNOMOS
DE LA
REGIÓN DE
MURCIA

COORDINACIÓN

JOAQUÍN LONGINOS MARÍN RIVES
FRANCISCO L. CASADO CERRATO

AUTORES

M^a DOLORES ABELLÁN GIMÉNEZ
CLARA ÁLVAREZ DE TOLEDO MARTÍNEZ
PEDRO JESÚS CUESTAS DÍAZ
ROBERTO FUENTES CEARRA
INÉS LÓPEZ LÓPEZ
PAULA MARIN ONTENIENTE
AMELIA PÉREZ GARCÍA

DISEÑO

ESTUDIO MOZO_

DEPÓSITO LEGAL

XXXXXXXXXX

XXXXXXXXXX

XXXXXXXXXXXXXXXXXX

XXXXXXX

LUIS ALBERTO MARÍN GONZÁLEZ

CONSEJERO
DE ECONOMÍA,
HACIENDA Y
EMPRESA



El presente de la Responsabilidad Social Corporativa (RSC) pasa por su aplicación entre las pymes, emprendedores y autónomos. Por ello, desde la Consejería de Economía, Hacienda y Empresa de la Región de Murcia damos un nuevo paso adelante con la publicación de esta Guía de Buenas Prácticas que apuesta por la sostenibilidad para impactar positivamente en nuestro entorno y brinda la posibilidad a los autónomos y autónomas de ser más responsables en su día a día laboral y personal.

Tras la publicación de la 'Guía de RSC para Autónomos' en 2023, esta nueva publicación supone un paso más en la apuesta por el emprendimiento autónomo, recogido en la Estrategia Integral de Trabajo Autónomo (2022-2025), incluyendo como uno de sus objetivos principales conseguir que estos trabajadores por cuenta propia se conciencien y sensibilicen sobre la necesidad de atender los Objetivos de Desarrollo Sostenible, alcanzando un nivel de compromiso superior al 50%.

Sin duda, la RSC implica una visión a largo plazo y la supervivencia empresarial, supone adoptar medidas e integrar aspectos sociales, medioambientales y económicos entre sus objetivos empresariales. Una estrategia que propicia la creación de las condiciones más óptimas

para fomentar el autoempleo, la aparición de nuevos modelos de negocio de la mano de este colectivo y, por supuesto, la consolidación del trabajo autónomo existente en la Región.

Tras años de implementación y desarrollo de la Estrategia Integral de Trabajo Autónomo (2022-2025), este libro viene a cubrir la creciente inquietud de las personas autónomas para construir un mundo más sostenible y colaborar en la consecución de una Murcia más responsable, justa y solidaria, convirtiéndonos por derecho propio en un referente nacional e internacional en impulso de la RSC.

Damos la posibilidad de sumar a las más de 60.000 personas que están dadas de alta en el Régimen Especial de Trabajo Autónomo al ecosistema RSC, como herramienta para la mejora de su competitividad empresarial. El tamaño de la empresa no tiene por qué condicionar o limitar su comportamiento responsable en la sociedad desde el punto de vista económico, ambiental y, mucho menos, social.

La economía no debe centrarse exclusivamente en generar beneficios a corto plazo para satisfacer sus necesidades, sino que también debe buscar la forma de perdurar en el tiempo con una sólida reputación.

Es ahí donde la RSC se convierte en una herramienta para atraer inversión, fortalecer sus lazos con clientes y trabajadores o animar a los consumidores a comprar o consumir productos más responsables.

Cabe recordar que la RSC incluye aquellas acciones que realiza un negocio o empresa en beneficio de sus grupos de interés, así como la manera en la que se relaciona e integra con la sociedad. Aboga por una visión de los negocios que incluye el respeto por los valores éticos, las personas, la comunidad y el medio ambiente, en el contexto de sus operaciones diarias y en los procesos de toma de decisiones operativas y estratégicas.

Esta Guía marca el camino de la RSC en el trabajo autónomo más allá de las acciones puntuales e iniciativas ocasionales. Ya que implica una serie de políticas, prácticas y programas integrados en la actividad económica que se realice, que es reconocido por los trabajadores de la empresa, su red de proveedores y contar con la RSC como valor añadido a la hora de prestar un servicio más responsable.

ÍNDICE DE
CONTENIDOS

P.08

INTRODUCCIÓN

P.18

GRÁFICA PARA VISUALIZAR UNA
GBP EN EL TRABAJO AUTÓNOMO

P.20

BUENAS PRÁCTICAS EN EL
TRABAJO AUTÓNOMO

P.58

ENTREVISTAS A AUTÓNOMOS
RESPONSABLES DE LA REGIÓN

P.80

CÓMO DISEÑAR TU
PROPIA GBP

INTRODUCCIÓN

ESTA GUÍA DE BUENAS PRÁCTICAS (GBP) SUPONE UN PASO DETERMINANTE PARA LLEVAR LA RSC AL DÍA A DÍA DE LOS TRABAJADORES AUTÓNOMOS DE LA REGIÓN DE MURCIA, E IMPLICA UNA CONTINUACIÓN DE LA 'GUÍA DE RSC PARA AUTÓNOMOS' (2022), REALIZADA POR LA CÁTEDRA DE RSC DE LA UNIVERSIDAD DE MURCIA CON LA COLABORACIÓN DE LA DIRECCIÓN GENERAL DE ECONOMÍA SOCIAL Y TRABAJO AUTÓNOMO DE LA COMUNIDAD AUTÓNOMA DE LA REGIÓN DE MURCIA Y LAS ASOCIACIONES PROFESIONALES DE AUTÓNOMOS UPTA (UNIÓN DE PROFESIONALES Y TRABAJADORES AUTÓNOMOS), UATAE (UNIÓN DE AUTÓNOMOS) Y ATA (ASOCIACIÓN DE AUTÓNOMOS DE MURCIA).

Nuevamente, esta Guía vuelve a contar con el apoyo de la Dirección General de Autónomos y Economía Social, así como de la organización ATA y, tras dar las herramientas necesarias para la implantación de prácticas y acciones socialmente responsables, ahora esta Guía de Buenas Prácticas (GBP) es un documento que incluye un conjunto de recomendaciones para la práctica cuya eficacia ha sido demostrada a través de la investigación y son aplicables en el entorno profesional más inmediato de los trabajadores y trabajadoras autónomos.

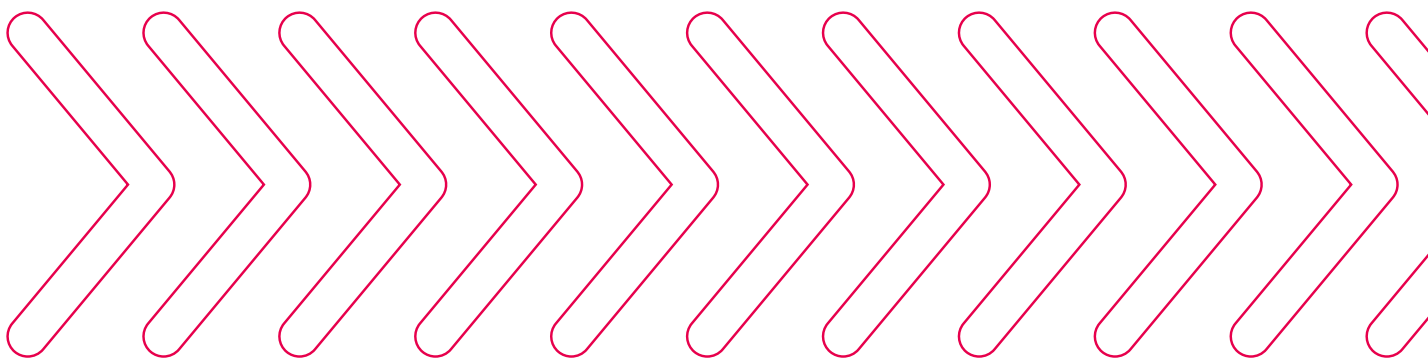
Esta GBP es un recurso de gran utilidad, que permite incorporar los resultados de la investigación al día a día y facilita la toma de decisiones sobre las intervenciones más efectivas del autónomo en relación a los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS), el puesto de trabajo, la economía circular, la huella ambiental, la igualdad, la gestión de proveedores, la movilidad, el transporte y la distribución o la comunicación sostenible.

En su elaboración se utiliza una metodología sistemática, explícita y reproducible, en donde se pone en valor la calidad de los y las profesionales de distintos sectores de actividad consultados, para al final ofrecer una fácil y sencilla GBP que se puede aplicar de forma individual.

Las especiales características de las condiciones laborales y del trabajo que realizan las personas autónomas hacen necesaria una adaptación de las metodologías de RSC, que tenga en cuenta los 17 ODS de la Agenda 2030 para el Desarrollo Sostenible. El año 2030 se acerca y nos exige políticas internas que incorporen las metas y objetivos de los ODS.

Tras años de implementación y desarrollo de la Estrategia Integral de Trabajo Autónomo (2022-2025), este documento cubre la inquietud de las personas autónomas para avanzar en sostenibilidad, y que le permitirá obtener ciertas ventajas como:

CREDIBILIDAD, PRESTIGIO
DE SU RED DE CLIENTES
VENTAJA COMPETITIVA
MAYOR RENTABILIDAD E
NUEVAS OPORTUNIDADES
CAPTACIÓN Y RETENCIÓN

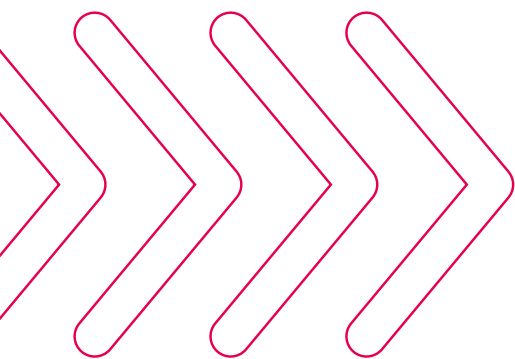


IO Y FIDELIZACIÓN

MPRESARIAL

S DE NEGOCIO

N DEL TALENTO



A fecha 31 de diciembre de 2023, según los datos del Ministerio de Trabajo y Economía Social, el perfil de los trabajadores autónomos en la Región de Murcia existen 102.822 afiliados por cuenta propia en la Seguridad Social (102.668 en el RETA), que representan el 3,1% del total nacional.

En total, se contabilizan 59.784 autónomos personas físicas, que no están integrados en sociedades mercantiles, cooperativas u otras entidades societarias, tampoco son colaboradores familiares ni están registrados como parte de algún colectivo especial de trabajadores) que representan el 3,0% del total de autónomos personas físicas.

Los perfiles que se señalan a continuación se refieren todos ellos a autónomos personas físicas de la Comunidad Autónoma:

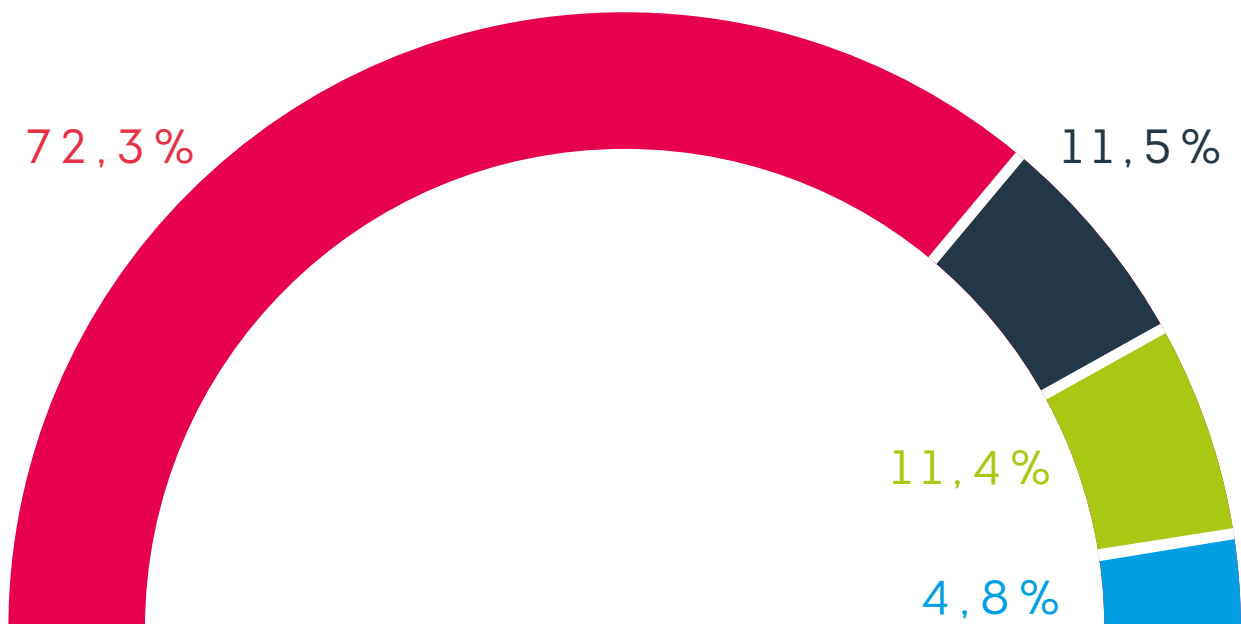
POR SECTORES DE ACTIVIDAD

43.224 AUTÓNOMOS EN SERVICIOS
(72,3% DEL TOTAL)

6.905 905 AUTÓNOMOS EN AGRICULTURA
(11,5% DEL TOTAL)

6.789 AUTÓNOMOS EN CONSTRUCCIÓN
(11,4% DEL TOTAL)

2.866 AUTÓNOMOS EN INDUSTRIA
(4,8% DEL TOTAL)



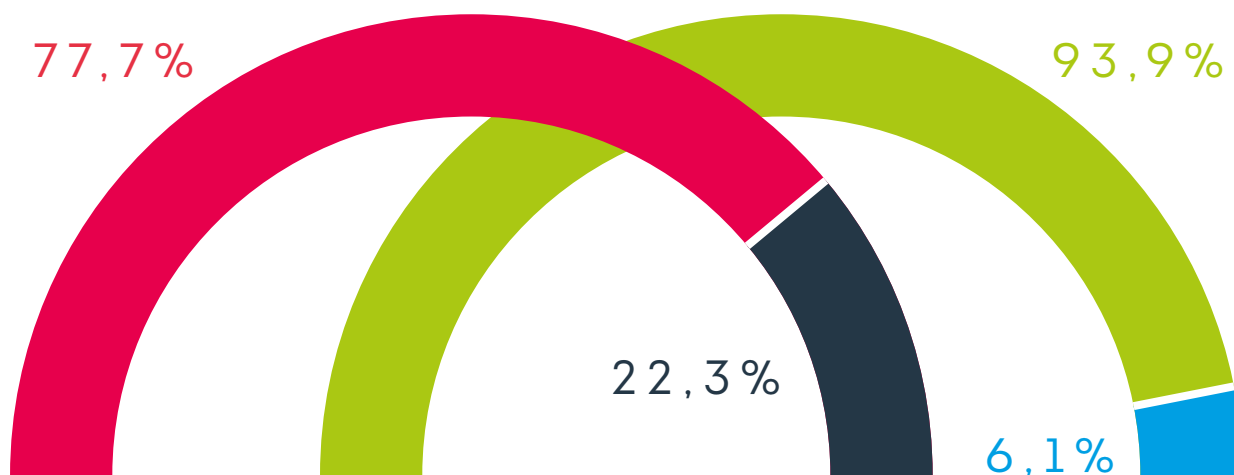
POR SITUACIÓN PROFESIONAL

46.423 SIN ASALARIADOS
(77,7% DEL TOTAL)

13.361 CON ASALARIADOS
(22,3% DEL TOTAL)

56.122 SIN PLURIACTIVIDAD
(93,9% DEL TOTAL)

3.662 CON PLURIACTIVIDAD
(6,1% DEL TOTAL)



POR SEXO

37.711 HOMBRES
(63,1% DEL TOTAL)

22.073 MUJERES
(36,9% DEL TOTAL)

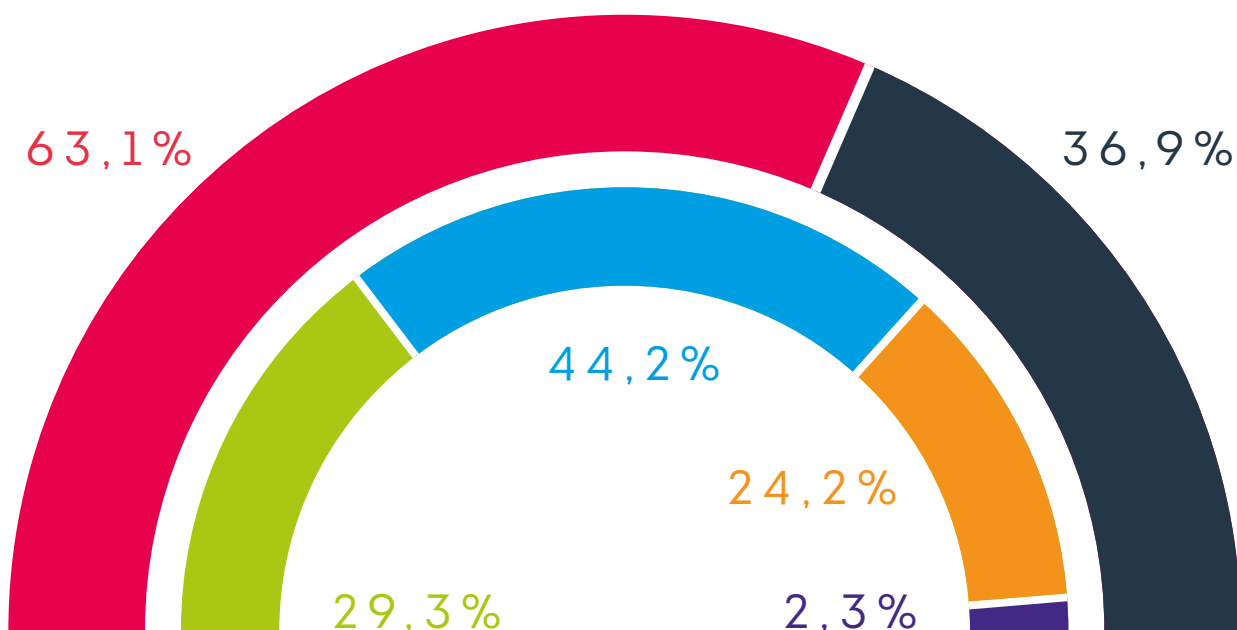
POR EDAD

17.490 DE 55 O MÁS AÑOS
(29,3% DEL TOTAL)

26.419 DE 40 A 54 AÑOS
(44,2% DEL TOTAL)

14.481 DE 25 A 39 AÑOS
(24,2% DEL TOTAL)

1.394 MENORES DE 25 AÑOS
(2,3% DEL TOTAL)



POR NACIONALIDAD

52.881 ESPAÑOLES
(88,5% DEL TOTAL)

6.903 EXTRANJEROS
(11,5% DEL TOTAL)

POR ANTIGÜEDAD EN EL NEGOCIO

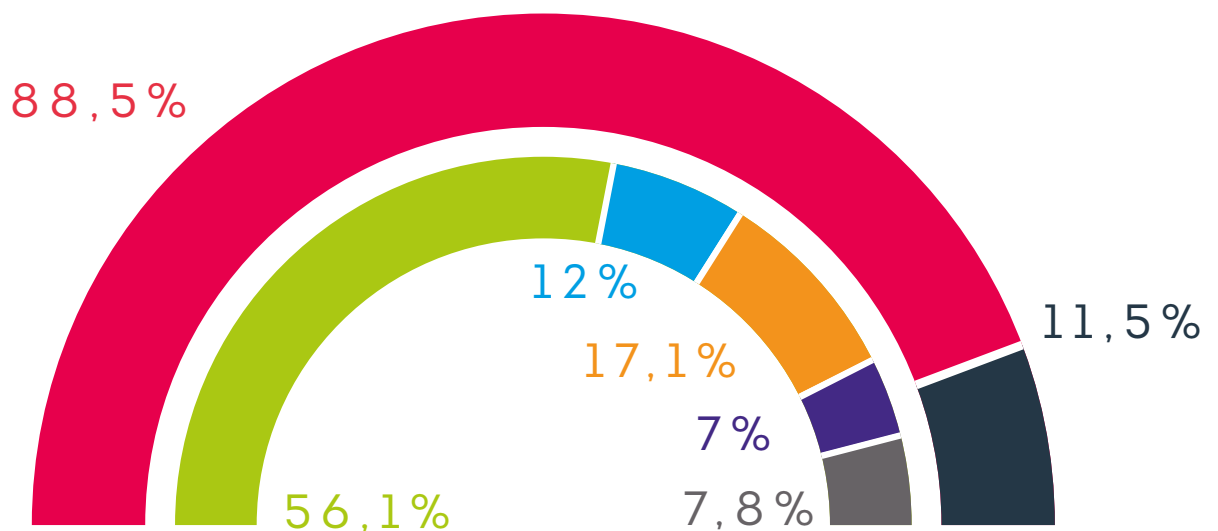
33.536 5 O MÁS AÑOS
(56,1% DEL TOTAL)

7.179 DE 3 A 5 AÑOS
(12,0% DEL TOTAL)

10.245 DE 1 A 3 AÑOS
(17,1% DEL TOTAL)

4.164 6 A 11 MESES
(7,0% DEL TOTAL)

4.660 MENOS DE 6 MESES
(7,8% DEL TOTAL)



POR BASE DE COTIZACIÓN

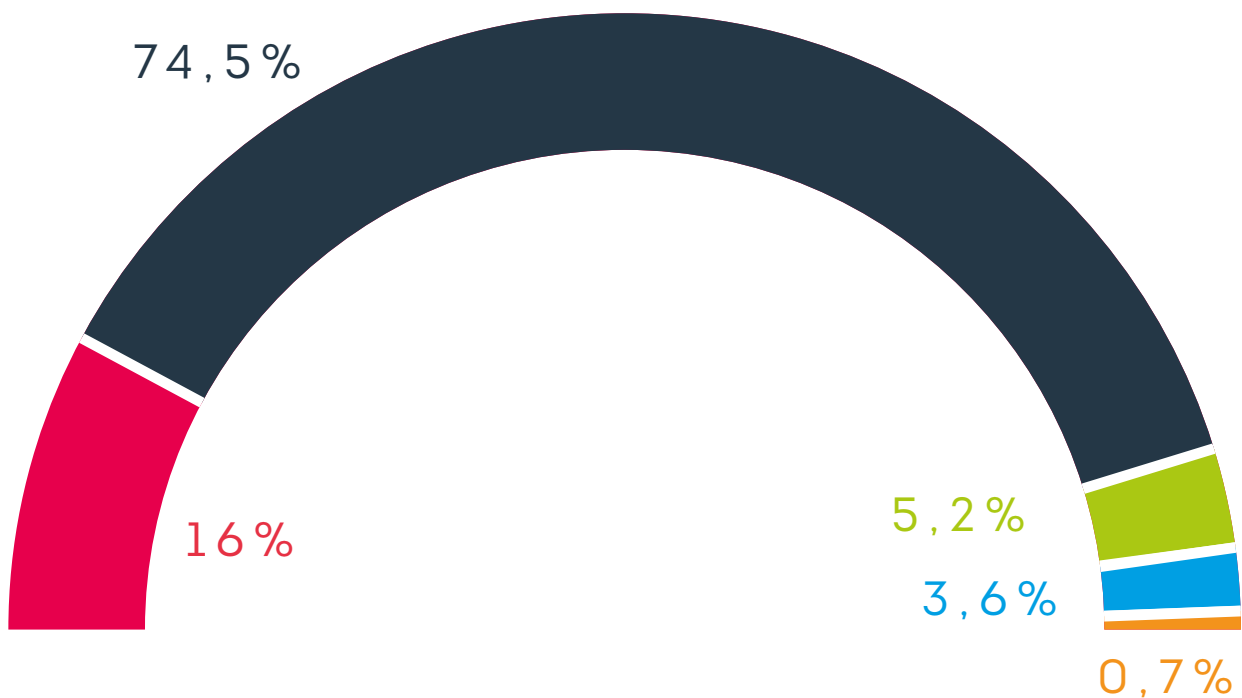
9.553 BASE MÍNIMA
(16,0% DEL TOTAL)

44.527 ENTRE B/MÍNIMA Y 1,5 B/MÍNIMA
(74,5% DEL TOTAL)

3.117 ENTRE 1,5 Y 2 B/MÍNIMA
(5,2% DEL TOTAL)

2.157 ENTRE 2 Y 3 B/MÍNIMA
(3,6% DEL TOTAL)

430 MÁS DE 3 VECES B/MÍNIMA
(0,7% DEL TOTAL)



Por tanto, el perfil mayoritario es el de un autónomo del sector servicios, sin asalariados a su cargo, con una sola actividad, hombre, entre 40 y 54 años (aunque con una importante presencia de mayores de 55 años), español, que lleva 5 años o más en su negocio, y que cotiza entre b/mínima y 1,5 b/mínima.

Tras más de dos años de implementación y desarrollo de las distintas acciones de la Estrategia Integral de Trabajo Autónomo (2022-2025), la creciente inquietud de las personas autónomas y micropymes para construir un mundo mejor y colaborar en la consecución de una Murcia más sostenible, justa y solidaria. Aquí es donde esta GBP da la posibilidad a más de 100.000 personas autónomas residentes en la Región de Murcia de avanzar en sostenibilidad desde el punto de vista económico, ambiental y social. Tanto en su ámbito profesional como personal.

Ha llegado el momento que el trabajo autónomo, las microempresas y la RSC deben caminar de la mano. El carácter vocacional, la independencia y la flexibilidad de las personas que forman el colectivo de trabajo autónomo y microempresas, impacta de manera positiva en el entorno y los diferentes grupos de interés que rodean a los autónomos/as, a la vez que las personas trabajadoras

responsables de estas empresas disminuyan los riesgos y preocupaciones de la actividad profesional aumentando sus beneficios.

En general, en el ámbito del trabajo autónomo, más vale un gramo de acción que una tonelada de intención. Este documento sostiene que los trabajadores deben mejorar su compromiso, porque una manera de hacer negocios más responsable implica un mayor impulso y un aumento de clientes. Y, más que una estrategia, se trata una actitud que también puede ser realizada por pequeños negocios que cada vez está más valorada por los consumidores.

Recordamos que el desarrollo de la RSC se relaciona con la aparición de múltiples grupos de interés así como con la exigencia de la ciudadanía a que se la tenga en cuenta cada vez más en la toma de decisiones, tanto en el ámbito público como en el privado. Así pues, los autónomos/as cada día están más concienciados y se movilizan teniendo en cuenta una serie de nuevas motivaciones y criterios que, a su vez, son demandados a las organizaciones: imagen y ética social, reputación, o valores sociales. Por tanto, los profesionales que no actúen bajo estos criterios pueden caer en la deslegitimación social.

GRÁFICA PARA
VISUALIZAR UNA
GBP EN EL TRABAJO
AUTÓNOMO



BUENAS PRÁCTICAS EN EL TRABAJO AUTÓNOMO

BUENAS PRÁCTICAS EN ALINEACIÓN CON LOS ODS

3.1

ORDENADOS EN CADA UNO DE LOS 17 ODS, AQUÍ SE DETALLAN UN TOTAL DE 85 CONSEJOS DE FÁCIL APLICACIÓN EN EL DÍA DE DÍA DEL DESEMPEÑO LABORAL O PERSONAL DE LOS TRABAJADORES POR CUENTA PROPIA.





ODS1. FIN DE LA POBREZA

1. COMPRA A PROVEEDORES DE COMERCIO JUSTO PARA RESPALDAR EL SISTEMA DE COMERCIO SOSTENIBLE QUE PROPORCIONA UNA RETRIBUCIÓN JUSTA.
2. ENSEÑA UNA HABILIDAD O IMPARTE UN BREVE CURSO EN UN CENTRO COMUNITARIO -INFORMÁTICA, REDACCIÓN DE CURRÍCULOS, PREPARACIÓN DE ENTREVISTAS DE TRABAJO...-
3. EN LOS CUMPLEAÑOS, OFRECE LA POSIBILIDAD DE SUSTITUIR LOS REGALOS POR DONACIONES A UNA ORGANIZACIÓN BENÉFICA.
4. ORDENA LA DESPENSA DE TU PUESTO DE TRABAJO. LLENA UNA CAJA CON ALIMENTOS NO PERECEDEROS Y DÓNALA A UN BANCO DE ALIMENTOS.
5. COLABORA COMO VOLUNTARIO EN ASOCIACIONES DEDICADAS A LAS PERSONAS EN SITUACIÓN DE EXCLUSIÓN SOCIAL O QUE LUCHAN CONTRA EL 'SINHOGARISMO'. TU TIEMPO PUEDE SER MÁS VALIOSO QUE EL DINERO.



ODS 2. HAMBRE CERO

1. ADEMÁS DE PARTICIPAR EN LAS CAMPAÑAS ANUALES - NAVIDAD, GRANDES RECOGIDAS... - DONA ALIMENTOS NO PERECEDEROS A LOS BANCOS DE ALIMENTOS. ¡TAMBIÉN PUEDES PARTICIPAR COMO VOLUNTARIO!
2. PROPORCIONA ALIMENTOS A ESCUELAS DE PAÍSES EN DESARROLLO.
3. APOYA A LOS AGRICULTORES LOCALES COMPRANDO PRODUCTOS EN LOS MERCADOS SEMANALES.
4. LEE UN LIBRO SOBRE EL POR QUÉ HAY HAMBRE EL MUNDO. CONOCER MEJOR SUS CAUSAS TE PREPARARÁ MEJOR PARA MARCAR LA DIFERENCIA.
5. MUCHOS PEQUEÑOS PROVEEDORES DE ALIMENTOS INDEPENDIENTES NECESITAN ADQUIRIR COMPETENCIAS EN CONTABILIDAD, REDES SOCIALES O REDACCIÓN. OFRÉCETE DE VOLUNTARIO PARA COMPARTIR TU EXPERIENCIA UNA VEZ POR SEMANA.



ODS 3. SALUD Y BIENESTAR

1. PROCURA LLEVAR EN TU DÍA A DÍA LABORAL UNA DIETA SALUDABLE, SIN CONSUMO DE TABACO, Y BEBE MUCHA AGUA DURANTE TODA LA JORNADA.
2. CONTRIBUYE A PROMOVER LA SENSIBILIZACIÓN Y EL APOYO A LOS PROBLEMAS DE SALUD MENTAL COMO LA DEPRESIÓN O EL ABUSO DE SUSTANCIAS NOCIVAS PARA LA SALUD.
3. HAZ UNA MAYOR ACTIVIDAD FÍSICA. DA UN PASEO A MEDIODÍA O TRATA DE IR A TU PUESTO DE TRABAJO O REUNIONES EN BICICLETA.
4. EL VIH/SIDA NO HA DESAPARECIDO. PROTÉGETE. HAZTE ANÁLISIS DE MANERA SEMESTRAL.
5. LAS ENFERMEDADES CARDÍACAS SIGUEN SIENDO LA PRINCIPAL CAUSA DE MUERTE ENTRE LOS VARONES DE 35-55 AÑOS. INFÓRMATE SOBRE LAS CAUSAS Y LOS SÍNTOMAS DE LAS ENFERMEDADES CARDÍACAS.



ODS 4. EDUCACIÓN DE CALIDAD

1. DONA LIBROS A BIBLIOTECAS O ESCUELAS PÚBLICAS QUE LO NECESITEN.
2. MUESTRA A TUS HIJOS PELÍCULAS O PROGRAMAS DE TV EDUCATIVOS Y ENTRETENIDOS.
3. APOYA A ORGANIZACIONES QUE TRABAJAN POR LA EDUCACIÓN EN LAS ZONAS MÁS DESFAVORECIDAS DEL MUNDO.
4. SIGUE EDUCANDO FUERA DEL COLEGIO, Y DE MANERA DIVERTIDA. VIAJA. LLEVA A LOS NIÑOS DE EXCURSIÓN AL PLANETARIO O AL MUSEO.
5. ENSEÑA TU LENGUA MATERNA A INMIGRANTES, POR EJEMPLO EN UN CENTRO JUVENIL.



ODS 5. IGUALDAD DE GÉNERO

1. USA LA MENTORÍA Y LA ASESORÍA PARA AYUDAR A LAS MUJERES A REFORZAR Y DESARROLLAR SUS CARRERAS.
2. REFLEXIONA SOBRE LA REPRESENTACIÓN DE GÉNERO ENTRE LOS MANDOS EN TU ENTORNO LABORAL.
3. INTEGRA LA CONCILIACIÓN ENTRE VIDA LABORAL Y FAMILIAR EN LA CULTURA DE LA EMPRESA.
4. INTEGRA 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.
5. CONSEGUIR CONCIENCIAR A TODAS LAS PERSONAS QUE LAS TAREAS DEL HOGAR Y EL CUIDADO DE LAS PERSONAS DEPENDIENTES EN EL HOGAR DEBE SER UNA RESPONSABILIDAD COMPARTIDA POR TODOS LOS MIEMBROS DE LA FAMILIA.



ODS 6.

AGUA LIMPIA Y SANEAMIENTO

1. COLABORA CON PROYECTOS QUE NECESITEN FONDOS PARA PERFORAR POZOS, INSTALAR TUBERÍAS Y BOMBAS, CURSOS SOBRE MANTENIMIENTO, ETC.
2. NO ARROJES NUNCA 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.
3. REPARA LAS FUGAS DE CASA O EL CENTRO DE TRABAJO. LA FUGA DE UN GRIFO PUEDE DESPERDICIAIR MÁS DE 11.000 LITROS AL AÑO.
4. EN TU CENTRO DE TRABAJO Y EN CASA, CONSUME AGUA DEL GRIFO EN VEZ DE AGUA EMBOTELLADA.
5. LAVA EL AUTOMÓVIL EN CENTROS DE LAVADO QUE RECICLEN EL AGUA.



ODS 7. ENERGÍA ASEQUIBLE Y NO CONTAMINANTE

1. APOYA LOS PROYECTOS DE ENERGÍA SOLAR PARA ESCUELAS, VIVIENDAS Y CENTROS DE TRABAJO.
2. USA LUCES DE BAJO CONSUMO Y LOS PROGRAMAS ECOLÓGICOS DE LOS ELECTRODOMÉSTICOS.
3. APAGA COMPLETAMENTE EL TELEVISOR, LA COMPUTADORA Y OTROS APARATOS ELECTRÓNICOS CUANDO TE VAYAS DE VACACIONES.
4. SOLICITA ASESORAMIENTO Y ORIENTACIÓN ENERGÉTICA EN EDIFICIOS HISTÓRICOS.
5. USA LUCES DE BAJO CONSUMO Y LOS PROGRAMAS ECOLÓGICOS DE LOS ELECTRODOMÉSTICOS.



ODS 8. TRABAJO DECENTE Y CRECIMIENTO ECONÓMICO

1. PREMIA EL TRABAJO BIEN HECHO. LAS PERSONAS RESPONDEN BIEN A LOS SISTEMAS DE RECOMPENSAS.
2. GARANTIZA CONDICIONES DE TRABAJO SEGURAS.
3. FINANCIA PROGRAMAS DE CAPACITACIÓN Y DESARROLLO PARA MEJORAR COMPETENCIAS.
4. FOMENTA LAS OPORTUNIDADES DE TRABAJO PARA LOS JÓVENES, ASÍ COMO LOS SÉNIORS.
5. APOYA LAS CAMPAÑAS INTERNACIONALES PARA ACABAR CON LA ESCLAVITUD MODERNA, EL TRABAJO FORZADO, LA TRATA DE SERES HUMANOS Y LOS MATRIMONIOS FORZOSOS.



ODS 9.

INDUSTRIA, INNOVACIÓN E INFRAESTRUCTURA

1. FOMENTA LAS INFRAESTRUCTURAS SOSTENIBLES CON RECURSOS EFICIENTES Y TECNOLOGÍAS RESPETUOSAS CON EL MEDIO AMBIENTE.
2. 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.
3. MANTENTE AL CORRIENTE DE LAS ÚLTIMAS TECNOLOGÍAS Y LA INNOVACIÓN, EN ESPECIAL EN TEMAS COMO LA INTELIGENCIA ARTIFICIAL.
4. NO LO TIRES, DÓNALO. ES INEVITABLE RENOVAR LOS APARATOS ELECTRÓNICOS, PERO MUCHAS VECES ESTÁN EN BUEN ESTADO. REGALA TUS DISPOSITIVOS DE TRABAJO ANTIGUOS O RECÍCLALOS PARA QUE SE PUEдан RECUPERAR CIERTOS COMPONENTES.
5. EN LA MEDIDA DE LO POSIBLE, EMPLEA O BUSCA EMPRESAS PROVEEDORAS DEL MUNDO DE LA INVESTIGACIÓN Y DESARROLLO EN EL SECTOR INDUSTRIAL.



ODS10. REDUCCIÓN DE LAS DESIGUALDADES

1. LEE A TUS HIJOS CUENTOS QUE DESCRIBAN TODAS LAS CULTURAS.
2. CONSTRUYE PÁGINAS WEB MÁS ACCESIBLES PARA LAS PERSONAS MAYORES Y DE DISTINTAS CAPACIDADES.
3. UNA VEZ AL MES, TOMA CAFÉ CON UNA PERSONA DIFERENTE A TI, POR RAZA, CREENCIAS, CULTURA O EDAD.
4. DETÉN LOS ESTEREOTIPOS. ESCRIBE UN BLOG O UN DIARIO DE HISTORIAS CORTAS QUE ROMPAN CON ESA FORMA DE PENSAR.
5. APRENDE A RESPETAR A TODO TIPO DE PERSONAS CON MANERAS DE ACTUAR DISTINTAS DE LA TUYA.



ODS 11. CIUDADES Y COMUNIDADES SOSTENIBLES

1. SENSIBILIZA SOBRE LA HUELLA DE CARBONO DE TU CIUDAD Y LAS FORMAS DE MEJORARLA.
2. INSTAURA UN SISTEMA PARA COMPARTIR COCHE EN LA OFICINA O EN ZONAS SIN ACCESO A TRANSPORTE PÚBLICO.
3. UTILIZA PARA TUS REUNIONES DE TRABAJO EL TRANSPORTE PÚBLICO, LAS BICICLETAS URBANAS Y OTROS MEDIOS DE TRANSPORTE ECOLÓGICOS.
4. INFÓRMATE SOBRE EL PATRIMONIO CULTURAL Y NATURAL DE TU ZONA. VISITA LUGARES DEL PATRIMONIO Y ESCRIBE SOBRE ELLOS CON UNA PERSPECTIVA POSITIVA.
5. INVESTIGA, FOMENTA Y SENSIBILIZA PARA LOGRAR UNA MAYOR TRANSPARENCIA DE LA INFORMACIÓN EN TU COMUNIDAD.



ODS 12. PRODUCCIÓN Y CONSUMO RESPONSABLE

1. CONSUME PRODUCTOS LOCALES. AYUDA A LAS ASOCIACIONES DE COMERCIO JUSTO QUE PROMUEVEN NEGOCIOS COMPROMETIDOS CON LOS PRINCIPIOS DEL COMERCIO JUSTO.
2. ORGANIZA GRUPOS ESCOLARES QUE, UNA HORA AL MES, SE DEDIQUEN A RECOGER LA BASURA DE LAS PLAYAS, LAGOS O PARQUES Y SENSIBILÍZALAS SOBRE LA CONTAMINACIÓN DEL AGUA.
3. ASÓCIATE CON HOTELES Y RESTAURANTES DE TU ZONA PARA DESTINAR RÁPIDAMENTE A ORGANIZACIONES COMIDA SOBRENTE QUE VAN A DESECHAR.
4. LAVA LA ROPA DE TRABAJO EN FRÍO. EL AGUA CALIENTE REQUIERE MÁS ENERGÍA.
5. NO GUARDES ROPA U OTROS ARTÍCULOS QUE NO USES. DÓNALOS.



ODS 13. ACCIÓN POR EL CLIMA

1. TEN TU VEHÍCULO A PUNTO. CON UN BUEN MANTENIMIENTO, LOS VEHÍCULOS EMITEN MENOS HUMOS TÓXICOS.
2. HAZ QUE TU ESCUELA O EMPRESA PLANTE ÁRBOLES TODOS LOS AÑOS. LOS ÁRBOLES GENERAN OXÍGENO Y ABSORBEN DIÓXIDO DE CARBONO.
3. UTILIZA, SIEMPRE QUE PUEDAS, BOLSAS REUTILIZABLES. EN ESPECIAL, CUANDO VAYAS A HACER LA COMPRA SEMANAL.
4. EN TU OFICINA, HAZ COMPOST CON LOS RESTOS DE COMIDA.
5. EVITA CONDUCIR EN HORAS DE MÁXIMA AFLUENCIA DE TRÁFICO Y, SI HAY POSIBILIDAD DE ELLO, FOMENTA UN HORARIO FLEXIBLE PARA ACCEDER Y SALIR DEL TRABAJO PARA ASÍ EVITAR LAS HORAS PUNTA.



ODS14. VIDA SUBMARINA

1. USA MENOS PRODUCTOS PLÁSTICOS, QUE SUELEN TERMINAR EN LOS OCÉANOS CAUSANDO LA MUERTE DE ANIMALES MARINOS.
2. PRACTICA ACTIVIDADES RECREATIVAS RESPONSABLES, COMO PASEOS EN BARCA, PESCA, BUCEO Y PIRAGÜISMO.
3. RESPETA LA LEGISLACIÓN RELATIVA A LA SOBREPESCA
4. TRABAJA REGULARMENTE COMO VOLUNTARIO EN GRUPOS COMUNITARIOS PARA RETIRAR LA BASURA DE LAS PLAYAS CERCANAS.
5. LIMITA TU HUELLA DE CARBONO PARA ASÍ REDUCIR EL CALENTAMIENTO DEL PLANETA, QUE AFECTA A LA VIDA SUBMARINA.



ODS 15. VIDA DE ECOSISTEMAS TERRESTRES

1. RECICLA EL PAPEL USADO Y EVITA USAR PAPEL SIEMPRE QUE SEA POSIBLE.
2. COME PRODUCTOS DE TEMPORADA. SABEN MEJOR Y SON MÁS RESPETUOSOS CON EL MEDIO AMBIENTE.
3. COME MENOS CARNE. LA PRODUCCIÓN Y DISTRIBUCIÓN DE CARNE TIENE UN GRAN IMPACTO EN LAS EMISIONES DE GASES DE EFECTO INVERNADERO.
4. NUNCA ADQUIERAS PRODUCTOS PROCEDENTES DE ESPECIES AMENAZADAS O EN PELIGRO DE EXTINCIÓN.
5. PARTICIPA EN LA AGRICULTURA URBANA LOCAL.



ODS 16. PAZ, JUSTICIA E INSTITUCIONES SÓLIDAS

1. TRABAJA COMO VOLUNTARIO EN PROGRAMAS DE DIFUSIÓN Y ORGANIZACIONES LOCALES CONTRA TODO TIPO DE VIOLENCIA.
2. ORGANIZA O PARTICIPA EN EVENTOS COMUNITARIOS LOCALES PARA CONOCER A OTRAS PERSONAS EN ENTORNOS SEGUROS. PUEDEN SER ACTOS DEPORTIVOS, BARBACOAS, FESTIVALES, ETC.
3. ESCRIBE UN POST EN REDES SOCIALES O HAZTE UN VÍDEO EN DEFENSA DE LA PAZ.
4. PARTICIPA EN LOS PROCESOS DE ADOPCIÓN DE DECISIONES DE TU PAÍS DE MANERA INFORMADA.
5. MANTÉN UN AMBIENTE PACÍFICO EN CASA.



ODS 17.

ALIANZAS PARA LOGRAR LOS OBJETIVOS

1. SÉ CLARO Y CREATIVO ACERCA DE TUS OBJETIVOS SOCIALES.
2. PRACTICA EL TRABAJO EN EQUIPO EN CASA. COMPARTE ACTIVIDADES ENTRE TODOS LOS MIEMBROS DE LA FAMILIA Y FUERA DE LA FAMILIA.
3. FOMENTA LA RESPONSABILIDAD SOCIAL DE LAS EMPRESAS CON RESPECTO A PROYECTOS RELACIONADOS CON EL DESARROLLO SOSTENIBLE EN LOS PAÍSES EN DESARROLLO.
4. ENSEÑA A LOS NIÑOS A COLABORAR A TRAVÉS DEL DEPORTE.
5. ANIMA A LAS ESCUELAS A APLICAR EL TRABAJO EN EQUIPO FUERA DE LAS AULAS, EN LAS EMPRESAS Y COMUNIDADES LOCALES.

BUENAS PRÁCTICAS EN EL PUESTO DE TRABAJO

3.2

POR QUÉ AVANZAR EN SOSTENIBILIDAD:

Los espacios de trabajo y teletrabajo de los autónomos/as, especialmente si son improvisados, pueden adolecer de eficientes condiciones de iluminación, climatización y contratación del suministro eléctrico.

La consecuencia puede ser aumentar el cansancio del trabajador y en muchas ocasiones derrochar energía y recursos económicos. Unas sencillas medidas pueden mejorar la situación con un gasto más reducido.

IDEAS PARA PONERLO EN PRÁCTICA:



Si todavía no se ha hecho, sustituir todas las lámparas incandescentes de la oficina o del despacho por lámparas LED, mucho más duraderas y de menor consumo. También es interesante adquirir lámparas con una temperatura de color adecuada para uso duradero durante las horas de trabajo. Finalmente, se puede instalar un sistema de iluminación inteligente capaz de adecuarse a las condiciones de luz de cada hora del día.



Si es posible utilizarla, disfrutar de la luz natural es la mejor opción, así como mejorar la colocación de las lámparas y luminarias en el entorno de trabajo. En general acercar la luz al espacio de trabajo permite utilizar intensidades más débiles y, por extensión, más economizadoras.



Realizar una rápida auditoría energética. Se trata de responder a preguntas del tipo: ¿Dónde y cómo consumimos energía para calentar o enfriar la dependencia donde trabajamos? ¿Cuál es el horario de funcionamiento de los elementos de climatización? ¿Qué clase de aparatos utilizamos para obtener calor o frío? ¿Pueden regularse?, etc.



Plantear medidas más ambiciosas y a largo plazo: mejorar el aislamiento de la oficina o de la estancia de la vivienda donde se practica el teletrabajo.



Dar un paso más: cambiar los generadores de calor o frío por modelos más eficientes, instalar temporizadores y termostatos. Estos sistemas permiten modular la temperatura según la hora del día. En el caso de la calefacción no hay que superar los 21°C, mientras que en refrigeración no se debe bajar de 26°C.

BENEFICIOS:

1. REDUCCIÓN DEL CONSUMO ELÉCTRICO.
2. REDUCCIÓN DE EMISIÓN DE GASES DE EFECTO INVERNADERO.
3. REDUCCIÓN DE LA FACTURA ELÉCTRICA.
4. REDUCCIÓN DE LA FATIGA VISUAL.
5. AUMENTO DEL CONFORT EN EL PUESTO DE TRABAJO.

	AGUA	ENERGÍA	RESID. MATERIALES	RESID. TÓXICOS	SALUD Y SOCIEDAD
Limpieza y mantenimiento mobiliario		4			
Iluminación y climatización		1			2
Equipamientos		5			
Comunicación de la RSC		3			
Movilidad y transporte					
1. Sustitución luces LED					
2. Disfrutar luz natural					
3. Auditoría energética					
4. Mejora de aislamientos					
5. Termostatos y temporizadores					

BUENAS PRÁCTICAS EN ECONOMÍA CIRCULAR

3.3

POR QUÉ AVANZAR EN SOSTENIBILIDAD:

Una reestructuración de los procesos productivos nos permitirá ver múltiples posibilidades de cerrar circuitos, reutilizando supuestos desechos inservibles. También el consumo de agua y de energía pueden ser objeto de iniciativas de circularidad.

Además de las medidas internas de reciclaje y circularidad, dar salida a los residuos de manera organizada por medio de gestores autorizados nos va a garantizar que su potencial carga de toxicidad quede neutralizada y que los recursos aprovechables vuelvan al circuito.

IDEAS PARA PONERLO EN PRÁCTICA:



Buscar oportunidades de circularidad. Por ejemplo, si hay espacio para instalar paneles fotovoltaicos para autoconsumo en la fachada de tu oficina, o para almacenar y clasificar residuos de papel y cartón para darles salida de forma diferenciada. O bien instalar un doble circuito de aguas grises y negras en los baños del despacho. Puede utilizarse cualquier guía de autodiagnóstico en circularidad editadas por las diferentes administraciones.



En el campo de los residuos, minimizar al máximo la producción de residuos, tanto peligrosos como no peligrosos.







Identificar y clasificar cuidadosamente los residuos que se generan por la actividad profesional, considerarlos como materias primas secundarias y buscar otras empresas que puedan hacerse cargo de ellos.



Ofrecer a los clientes o los proveedores la posibilidad de hacerse cargo de sus residuos cuando son generados por la actividad comercial del autónomo/a, además de cumplir estrictamente las obligaciones legales al respecto. En general, fomentar una actividad local de reciclaje puede ser muy beneficioso para la comunidad local.

BENEFICIOS:

1. MAYOR DURABILIDAD MATERIAS PRIMAS Y RECURSOS.
2. CREACIÓN DE VALOR.
3. REDUCCIÓN DEL CONSUMO ELÉCTRICO EN EL CASO DE INSTALACIÓN DE PLACAS FOTOVOLTAICAS.
4. REDUCCIÓN DEL CONSUMO DE AGUA EN EL CASO DE INSTALACIÓN DE CIRCUITOS DE AGUAS GRISES Y NEGRAS.
5. FOMENTO DEL RECICLAJE EN LA COMUNIDAD LOCAL.

	AGUA	ENERGÍA	RESID. MATERIALES	RESID. TÓXICOS	SALUD Y SOCIEDAD
Limpieza y mantenimiento mobiliario					
Iluminación y climatización					
Equipamientos			1 2		
Comunicación de la RSC			3		4
Movilidad y transporte					
 1. Oportunidades de circularidad					
 2. Minimizar residuos					
 3. Gestionar residuos					
 4. Reciclaje local					

BUENAS PRÁCTICAS HACIA UNA BAJA HUELLA AMBIENTAL

3.4

POR QUÉ AVANZAR EN SOSTENIBILIDAD:

El uso racional de los recursos de agua y energía es una actividad que todo autónomo/a incluye en su gestión cotidiana, a riesgo de perder competitividad incrementando costes. Ahora se trata de dar un paso más y enfocarlo como el avance hacia profesionales con una huella am-

biental reducida. Se trata de un proceso continuo, en el que los profesionales, paulatinamente, introducen procedimientos, sistemas de gestión y técnicas que le permiten reducir de manera continuada su huella hídrica y energética.

IDEAS PARA PONERLO EN PRÁCTICA:



El primer paso es medir la situación en la que se encuentra la empresa en materia de consumo de agua y energía. Puede tratarse de una auditoría formal o simplemente de reunir y analizar facturas.



Sobre este punto de partida, se pueden trazar objetivos realistas, por ejemplo reducir el consumo de energía en un 5% en un año.



A partir de ahí, entra en juego una revisión de los aspectos que se pueden modificar, desde los que se se pueden hacer de manera más fácil e inmediata hasta los más complejos o que requieren cierta inversión. La pauta de uso de agua y energía debe ser analizada con detalle: ¿con qué aparatos contamos calderas, radiadores, etc.? ¿pueden ser sustituidos por otros más eficientes? ¿bastaría con instalar algunos automatismos o tecnología simple como termostatos, temporizadores, grifería economizadora, etc.? La manera en que utilizamos el agua y la energía debe recibir atención: horarios de encendido y apagado, costumbres de uso, etc.



Un paso más puede ser integrar la idea de avanzar hacia una empresa de baja huella con algún sistema formal de gestión ambiental (EMAS, ISO 14000) y/o basarlo en una medición completa de la huella ambiental de la empresa.

BENEFICIOS:

1. AVANZAR HACIA UN PROFESIONAL DE BAJA HUELLA AMBIENTAL.
2. REDUCIR FACTURA DE AGUA Y ENERGÍA.
3. REDUCCIÓN DEL IMPACTO AMBIENTAL.
4. MEJORA DE LA REPUTACIÓN Y MARCA PERSONAL.
5. IMPLEMENTACIÓN DE UN SISTEMA DE GESTIÓN AMBIENTAL.

	AGUA	ENERGÍA	RESID. MATERIALES	RESID. TÓXICOS	SALUD Y SOCIEDAD
Limpieza y mantenimiento mobiliario	2				
Iluminación y climatización		3			
Equipamientos		3			
Comunicación de la RSC	1	4			
Movilidad y transporte					
 1. Medición huella ambiental					
 2. Objetivos					
 3. Diseñar procedimientos					
 4. Diseñar sistema de gestión					

POR QUÉ AVANZAR EN IGUALDAD:

Hoy día, es crucial apoyar a las organizaciones y redes de mujeres y feministas, pues representan una voz fundamental en la promoción de la igualdad de género. Además, muchas veces llegan a dónde aún no llega el Estado y permiten avances

a nivel comunitario y en marcos normativos nacionales, regionales e internacionales. Priorizar la igualdad en el funcionamiento es una decisión que materializa la voluntad de avanzar hacia una sociedad más igualitaria.

IDEAS PARA PONERLO EN PRÁCTICA:



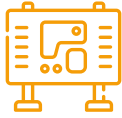
Elaborar un Plan de Igualdad, haciendo especial hincapié en la generalización del uso del lenguaje no sexista y de las imágenes tanto en la comunicación interna como externa. El Plan afecta especialmente a autónomos con trabajadores a su cargo, que se estructura en planes de actuación en función de líneas estratégicas, actuaciones que se calendarizarán anualmente, teniendo en cuenta que el Plan se concibe como un ente vivo que se irá construyendo a lo largo de su implementación, dependiendo de la incidencia de las actuaciones puestas en marcha y pudiendo siempre incorporar nuevas acciones durante el proceso de implantación.



Elaborar un protocolo de acoso que, en particular, defina las relaciones entre compañeros autónomos/as, así como con la red de clientes y proveedores y autónomos/as que tengan trabajadores a su cargo.







Poner en marcha un registro retributivo, en donde quede constancia de manera histórica de que existe una igualdad real en el pago de facturas y otros servicios similares entre profesionales de ambos sexos.



Informar en la oficina o centro de trabajo a través de paneles informativos de la puesta en marcha de las políticas de fomento de la igualdad y del protocolo de acoso.

BENEFICIOS:

1. AVANZAR EN IGUALDAD.
2. PUESTA EN MARCHA DE UN REGISTRO RETRIBUTIVO.
3. IMPLEMENTACIÓN DE UN PLAN DE IGUALDAD.
4. MEJORA DEL AMBIENTE DE TRABAJO.
5. MEJORA DE LA REPUTACIÓN Y MARCA PERSONAL.

	AGUA	ENERGÍA	RESID. MATERIALES	RESID. TÓXICOS	SALUD Y SOCIEDAD
Limpieza y mantenimiento mobiliario					
Iluminación y climatización					
Equipamientos					
Comunicación de la RSC					1 2 3 4
Movilidad y transporte					
 1. Plan de igualdad					
 2. Protocolo de Acoso					
 3. Registro retributivo					
 4. Paneles informativos					

POR QUÉ AVANZAR EN VOLUNTARIADO:

El voluntariado, desde su definición como una forma de participación activa e implicada en la realidad, puede ser un espacio privilegiado para el desarrollo de una nueva ciudadanía, para el desarrollo de las comunidades, para el desarrollo de la corresponsabilidad siempre necesaria. Aumentar los niveles de

implicación de los autónomos/as y su participación supone ganar en salud democrática, avanzando hacia una sociedad más plural, justa e igualitaria, más integradora.

IDEAS PARA PONERLO EN PRÁCTICA:



Lo primero, sería detectar y el conocer de primera mano de necesidades sociales existentes o emergentes en nuestra comunidad local, así como contactar con las entidades del tercer sector más cercanas al ambiente laboral de los autónomos/as. Este trabajo de campo es primordial para fomentar el voluntariado y orientarlo a necesidades específicas.




El Plan de Voluntariado servirá para impulsar la práctica de la acción voluntaria como forma de subrayar el papel activo del autónomo/a en la comunidad y de fomentar valores democráticos esenciales, como la solidaridad, la tolerancia y la justicia social.



Una vez detectadas las necesidades y elaborado el Plan de Voluntariado, se propondrán acciones de información y sensibilización social, así como la reivindicación y la denuncia cuando fuera necesario. En estas actividades se fomenta la educación en valores de solidaridad y cooperación, ya sea en colegios, centros de mayores, guarderías, bibliotecas...

BENEFICIOS:

1. AVANZAR EN SOLIDARIDAD.
2. MAYOR CONTACTO CON COMUNIDAD LOCAL Y ENTIDADES DEL TERCER SECTOR.
3. MEJORA DEL AMBIENTE DE TRABAJO.
4. MEJORA DE LA REPUTACIÓN Y MARCA PERSONAL.

	AGUA	ENERGÍA	RESID. MATERIALES	RESID. TÓXICOS	SALUD Y SOCIEDAD
Limpieza y mantenimiento mobiliario					
Iluminación y climatización					
Equipamientos					
Comunicación de la RSC					1 2 3
Movilidad y transporte					
 1. Prospección					
 2. Plan de voluntariado					
 3. Acciones de sensibilización					

BUENAS PRÁCTICAS EN GESTIÓN DE PROVEEDORES

3.7

POR QUÉ AVANZAR EN SOSTENIBILIDAD:

Los trabajadores por cuenta propia pueden dar un gran paso hacia la sostenibilidad y la reducción de su huella ambiental prestando atención a su cadena de suministro. Además de trabajar con proveedores verdes, que se preocupan por

minimizar su impacto negativo en el medio ambiente, es posible intentar reducir el trayecto que siguen los suministros, eligiendo aquellos de origen más cercano. Es una medida muy efectiva para reducir la huella ambiental y se puede traducir en

una gran mejora de su marca personal y mejora las relaciones con los grupos de interés. Conceptos como productos de kilómetro cero o compra de cercanía cada vez son más populares, especialmente en alimentación.

IDEAS PARA PONERLO EN PRÁCTICA:



Examinar con detalle el modelo de negocio desde el punto de vista de los suministros: ¿Qué calificaciones ambientales tienen los proveedores? ¿Puede basarse el abastecimiento (en todo o en parte) en proveedores cercanos? ¿Qué ventajas se obtendrían con ello?



Concretar con la red de proveedores un modelo de suministro de bajo impacto.



Identificar los potenciales proveedores de proximidad o de km 0 de cada autónomo/a.



Establecer sinergias y vínculos provechosos para ambas partes, de manera que se vaya creando una red consolidada de proveedores sostenibles en cada comunidad local.

BENEFICIOS:

1. AVANZAR EN SOSTENIBILIDAD DE LA MANO DE LOS PROVEEDORES COMO GRUPO DE INTERÉS.
2. MAYOR CONTACTO CON COMUNIDAD LOCAL.
3. MEJORA DEL AMBIENTE DE TRABAJO.
4. MEJORA DE LA REPUTACIÓN Y MARCA PERSONAL.
5. MEJORA LA CALIDAD DE LOS PRODUCTOS Y, POR EXTENSIÓN, LA CALIDAD Y LA FIDELIDAD DE LOS CLIENTES.

	AGUA	ENERGÍA	RESID. MATERIALES	RESID. TÓXICOS	SALUD Y SOCIEDAD
Limpieza y mantenimiento mobiliario					
Iluminación y climatización					
Equipamientos					
Comunicación de la RSC	2	2	2		1 4
Movilidad y transporte					3
1. Modelo de negocio					
2. Proveedores de bajo impacto					
3. Identificar proveedores km 0					
4. Consolidar red de proveedores					

BUENAS PRÁCTICAS EN MOVILIDAD, TRANSPORTE Y DISTRIBUCIÓN

3.8

POR QUÉ AVANZAR EN SOSTENIBILIDAD:

Racionalizar los desplazamientos al lugar de trabajo no es baladí. Es una responsabilidad de la dirección del centro de trabajo la adopción de estas medidas por parte de la empresa fortalece notablemente su práctica de RSC.

IDEAS PARA PONERLO EN PRÁCTICA:



Fomentar el uso del transporte público, la bicicleta, el caminar y los vehículos compartidos. También poniendo en práctica nuevas modalidades de transporte, como compartir el coche compartiendo los gastos o rotando el uso de los vehículos entre los que lo utilizan.



Recabar ayudas públicas para conseguirlo. Como establece la Ley de Economía Sostenible, las Administraciones competentes fomentarán igualmente el desarrollo de planes de transporte de empresas, con vistas a reducir el uso del automóvil y promover modos menos contaminantes en los desplazamientos de los trabajadores.







Crear una ruta de transporte personalizada para cada autónomo/a para que se diseñe buscando el menor bajo impacto ambiental. Se trata de tener identificadas las diferentes alternativas que no sean el coche para el trayecto entre el domicilio y el centro de trabajo: transporte público, vehículos compartidos, bicicleta y a pie.



Las diferentes plataformas de reunión online, como Zoom o Teams, permiten un nivel de comunicación interna excelente.

BENEFICIOS:

1. AVANZAR EN SOSTENIBILIDAD.
2. MEJORA DEL AMBIENTE DE TRABAJO.
3. REDUCCIÓN DEL IMPACTO AMBIENTAL.
4. REDUCCIÓN EMISIONES GASES EFECTO INVERNADERO.
5. MEJORA DE LA REPUTACIÓN Y MARCA PERSONAL.

	AGUA	ENERGÍA	RESID. MATERIALES	RESID. TÓXICOS	SALUD Y SOCIEDAD
Limpieza y mantenimiento mobiliario					
Iluminación y climatización					
Equipamientos					
Comunicación de la RSC					2
Movilidad y transporte				1	3 4
 1. Fomento movilidad sostenible					
 2. Recabar ayudas públicas					
 3. Elaborar rutas de transporte					
 4. Fomentar reuniones telemáticas					

POR QUÉ AVANZAR EN SOSTENIBILIDAD:

Los autónomos/as tienen una gran oportunidad de hacer las cosas mejor, lanzando mensajes a sus grupos de interés que en conjunto formen una cultura de sostenibilidad y de salud, en especial entre comunidad local.

IDEAS PARA PONERLO EN PRÁCTICA:



Revisar el material informativo o publicitario. ¿Qué tipo de mensajes transmite? ¿Son realmente verdes o caen en el llamado greenwashing? ¿Fomentan un consumo sostenible? ¿Transmiten una imagen real volcada hacia la sostenibilidad?



Difusión en la web corporativa y redes sociales personales o profesionales. Ofrecer un catálogo de productos alineados con los ODS, haciendo hincapié en conceptos como la calidad del servicio, el kilómetro 0 o la vertiente social.



Obtener feedback: obtener información y sugerencias de los grupos de interés, especialmente los clientes, acerca sobre cómo seguir mejorando la sostenibilidad como autónomo/a.

BENEFICIOS:

1. AVANZAR EN SOSTENIBILIDAD.
2. CONVERTIR A LOS GRUPOS DE INTERÉS, ESPECIALMENTE LOS CLIENTES, EN ALIADOS DE LA SOSTENIBILIDAD.
3. MEJORA DE LA REPUTACIÓN Y MARCA PERSONAL.

	AGUA	ENERGÍA	RESID. MATERIALES	RESID. TÓXICOS	SALUD Y SOCIEDAD
Limpieza y mantenimiento mobiliario					
Iluminación y climatización					
Equipamientos					
Comunicación de la RSC					1 2 3
Movilidad y transporte					
	<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> <div style="width: 15px; height: 15px; background-color: #e91e63; margin-right: 5px;"></div> 1. Revisar material informativo </div>				
	<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> <div style="width: 15px; height: 15px; background-color: #c8e6c9; margin-right: 5px;"></div> 2. Difusión en web y rrss </div>				
	<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> <div style="width: 15px; height: 15px; background-color: #42a5f5; margin-right: 5px;"></div> 3. Obtener feedback </div>				

BUENAS PRÁCTICAS COMUNICACIÓN DE LOS ODS

3.10

POR QUÉ AVANZAR EN VOLUNTARIADO:

Tras la pandemia y las crisis económicas, se ha puesto de manifiesto la profunda crisis ambiental, social y económica en la que nos encontramos. Y ha hecho más urgente que nunca ponernos en marcha para hacer la transición ecológica hacia un mundo más sostenible. Todos los trabajadores por cuenta

propia, sea cual sea su facturación, pueden participar en esta gran transición, y eso implica que pueden alinearse explícitamente con los 17 Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) de la Agenda 2030 de Naciones Unidas. Selecciona aquellos más relacionados con tu negocio o sector profesional.

IDEAS PARA PONERLO EN PRÁCTICA:



Selecciona 3-5 de los 17 ODS y sus metas secundarias y selecciona aquellos que encajan más directamente con tu actividad o ejercicio profesional. En general, cualquier medida que plantee reducir tu huella ambiental ya contará con 2 o 3 ODS vinculados.



Elaborar un plan de sostenibilidad, en donde cada autónomo/a tendrá una estrategia diferente. Por ejemplo, puede tratarse de digitalizar procesos, disminuir el consumo de agua, ser una oficina 'cero plásticos', promover el uso energías renovables en el despacho o fomentar en el día a día la movilidad sostenible. De este modo, se podrán replantear modelos de gestión o procesos.



Objetivos 2030: marcarse una hoja de ruta propia, planteando objetivos realistas, pero ambiciosos, en el terreno de la sostenibilidad, utilizando los ODS como guía general.

BENEFICIOS:

1. AVANZAR EN SOSTENIBILIDAD HASTA EL AÑO 2030.
2. DEFINIR UNA HOJA DE RUTA.
3. MEJORA DEL AMBIENTE DE TRABAJO.
4. REDUCCIÓN DEL IMPACTO AMBIENTAL.
5. REDUCCIÓN EMISIONES GASES EFECTO INVERNADERO.
6. MEJORA DE LA REPUTACIÓN Y MARCA PERSONAL.
7. MEJORA DE LA REPUTACIÓN Y MARCA PERSONAL.

	AGUA	ENERGÍA	RESID. MATERIALES	RESID. TÓXICOS	SALUD Y SOCIEDAD
Limpieza y mantenimiento mobiliario					
Iluminación y climatización					
Equipamientos					
Comunicación de la RSC					1 2 3
Movilidad y transporte					
 1. Seleccionar 3-5 ODS					
 2. Plan de acciones de sostenibilidad					
 3. Objetivos 2030					

ENTREVISTAS
A AUTÓNOMOS
RESPONSABLES DE
LA REGIÓN



PACO CASADO

PRESIDENTE ATA MURCIA Y ASESOR
LABORAL, CIVIL Y FISCAL



PACO CASADO PRESIDE DESDE 2021 LA ASOCIACIÓN DE TRABAJADORES AUTÓNOMOS DE MURCIA. SUCEDIÓ EN EL CARGO A CELIA FERRERO, Y DESDE ENTONCES "SE DEDICA EN CUERPO Y ALMA Y TODO EL TIEMPO QUE SEA NECESARIO A PARA DEFENDER Y MEJORAR LOS DERECHOS DE LOS AUTÓNOMOS Y AUTÓNOMAS MURCIANOS".

Licenciado en Derecho, asesor jurídico laboral, civil y fiscal, es también profesor de Derecho en ciclos formativos oficiales de Formación Profesional y autor de publicaciones como 'Formación y Orientación Laboral: Llegada al mundo laboral' y 'Empresa e Iniciativa Emprendedora: el camino al auto empleo'. Además, en su trayectoria profesional ha sido director de formación de distintos centros que operan en la Región de Murcia.

Según sus compañeros en ATA Murcia, Casado destaca por su especial sensibilidad con el trabajo autónomo, asesorando y formando a jóvenes emprendedores y emprendedoras y siempre intenta transmitir la importancia de un sector que soporta cerca del 90% de la economía nacional.

Al tomar posesión en febrero de 2021, recuerda que ATA y ATA Murcia han sobrevivido al que espera que haya sido el momento más complicado las el impacto económico y social de la Covid-19. "Sobrevivimos a una situación sin precedentes, en donde miles de autónomos estuvimos en la cuerda floja, tanto nuestros negocios como actividades

principales, y al final pudimos remontar una situación que nos llevó al límite en lo laboral y en la esfera personal", admite.

Sobre los proyectos a futuro, "queremos prestar especial atención al emprendimiento y a la formación en centros especializados". "Si formamos profesionales ahora tendremos autónomos solventes en el futuro, ya que un tejido empresarial fuerte es un seguro económico de riqueza y empleo", asegura. "Por ello, lleva años centrando sus esfuerzos en el buen emprendimiento asesorando directamente en los centros de Formación Profesional".

A su juicio, la formación es y será clave: "los autónomos y autónomas que operan en la Región de Murcia necesitan el máximo apoyo posible para seguir creando empleo y sobrevivir a todas las incertidumbres en cuestiones tan distintas como ciberseguridad, nuevos retos en el empleo, la Inteligencia Artificial, las oportunidades en digitalización y la Responsabilidad Social o la economía circular, entre otros temas", añade.

Para él, "el autónomo del futuro es el autónomo responsable", y opina que "ha llegado la hora de que rompamos estereotipos". Considera que, hoy día, "no basta con ser honrado, hay que aparentarlo", y se pregunta si no debería existir una norma ISO para "identificar a aquellos profesionales responsables que reciclan, fomentan la conservación del medio ambiente, la igualdad, que pagan puntualmente sus cuotas, que apuestan por energías renovables en sus negocios o que fomentan la movilidad sostenible", argumenta. "La Responsabilidad Social debe calar en todas las capas y perfiles de la sociedad murciana, ya que todos debemos serlo: ya seamos pensionistas, parados, trabajadores o consumidores, dentro de ese ejercicio de responsabilidad, hemos de contratar a los profesionales más responsables", sostiene Casado. A la pregunta ¿ser 'verde' implica ser más caro? responde que, dependiendo del sector, la respuesta suele ser afirmativa. "De momento, sí pero estamos en un tiempo de cambio. La sostenibilidad será poco a poco accesible y habrá cada vez más población que se suba al carro de la RSC. Pero es verdad que vivimos en un largo período inflacionista,

en donde las cuentas no nos dan”, revela.

Para él, España es un pequeño país de pequeñas empresas y de emprendedores. El problema no es que haya gente que no quiera emprender, sino que no se apoya por parte de las instituciones lo suficiente no solo a los nuevos emprendedores sino a los autónomos que llevan muchos años al frente de sus negocios. Estamos en unos niveles de emprendimiento que no se habían registrado antes. Es más, a pesar de la pandemia, en los últimos cinco años hemos sumado cientos de nuevos nuevos cotizantes al Régimen Especial de Trabajadores Autónomos, RETA.

Por ello hay que seguir apostando por los autónomos, porque sin ninguna duda si a los autónomos les va bien, a nuestra economía le va bien. La subida de los costes laborales y de producción se traduce en una previsión a la baja de la actividad de su negocio y la consiguiente posibilidad de verse abocado a subir los precios o incluso a reducir su plantilla, en caso de tenerla -a pesar de que la mayoría se muestra optimista y piensa en que va a poder mantenerla-.

Estamos, por tanto, ante unos años de incertidumbre y preocupación, por el contexto en el que nos encontramos, por la morosidad, por el endurecimiento de las condiciones para acceder a la financiación, por las trabas y los trámites que seguimos encontrando en el desarrollo de nuestra actividad.

Acerca de qué consejo da a los nuevos y nuevas trabajadores por cuenta propia, recuerda que “iniciar un nuevo negocio es una aventura emocionante pero exigente, no exenta de riesgos”. “Es verdad que hoy, gracias a las medidas de apoyo al emprendimiento, es mucho más sencillo y barato que hace unos años. Los autónomos tenemos muchos más derechos ahora que hace una década, pero tampoco es todo un camino de rosas”, matiza.

Casado aconseja a las nuevas generaciones de autónomos que no pierdan la ilusión a pesar de que los inicios no son nada fáciles, que intenten formarse e informarse lo máximo posible, que se apoyen en organizaciones como ATA donde podremos ayudarle en todas sus dudas y acompañarle siempre que lo necesite. Que no le tenga miedo al fracaso y a volver a intentarlo o reinventarse, que no pasa nada. Desde 1995 que se constituyó

ATA, Paco Casado destaca que los avances han sido muchos. “Si ATA no hubiera optado por construir, desde el diálogo con todos y pensando en todos, hoy, seguramente, no acumularíamos casi 30 años de historia, ni podríamos hablar de más de 70 medidas a favor de los autónomos, de las que más de 60 se han producido en los últimos 10 años”, bajo el liderazgo de Lorenzo Amor.

Haciendo un repaso, algunos de los cambios más importantes que hemos conseguido han sido de todos los aspectos: en temas de jubilación, los autónomos han conseguido poder jubilarse anticipadamente -antes no podían- a los 63 años. Además, pueden acceder a la jubilación activa.

En maternidad, “hemos conseguido equiparar los derechos de las madres y padres autónomos con los de los trabajadores del régimen general y una bonificación del 100% de la base de cotización durante la baja por maternidad”. En bajas, los autónomos podemos “ponernos malos”, es decir, podemos solicitar las bajas por incapacidad temporal o por accidente de trabajo.

Además, desde la puesta en marcha de las nuevas medidas, que entraron en vigor en enero de 2019, todos



los autónomos cotizan ahora por Accidente de Trabajo y Enfermedad Profesional y podrán cobrar la prestación desde el día siguiente a la baja. También hemos conseguido algo crucial para el colectivo: los autónomos no pagarán la cuota de Seguridad Social a partir del segundo mes de baja por enfermedad o incapacidad temporal hasta el momento del alta.

“Hemos conseguido además una de nuestras principales demandas: el acceso del colectivo a la prestación por cese de actividad, y la capitalización del 100% del desempleo para darte de alta como autónomo”, señala. También el compatibilizar el cobrar los últimos nueve meses de dicha prestación con el inicio de la actividad como autónomo.

También se ha logrado la puesta en marcha de la ‘licencia exprés’, que permite a los negocios con unas instalaciones inferiores a 750 m² abrir sin autorización, únicamente con una declaración responsable y supeditándose a controles; la eliminación del libro de visitas o el aplazamiento del pago trimestral del IVA.

Por último, destaca otro hito importante: la supresión del IAE (Impuesto de Actividades Económicas).

FRAN SERRANO

DISEÑADORA DE MODA
E INTERIORISTA



FRAN SERRANO STUDIO ES UNA PEQUEÑA MARCA DE MODA DE AUTORA DEDICADA AL DISEÑO TEXTIL, QUE NACE DE SU EXPERIENCIA CREATIVA DE MÁS DE 25 AÑOS COMO RESPONSABLE CREATIVA EN EMPRESAS DEL SECTOR DE LA DECORACIÓN Y EDICIÓN TEXTIL. NACE DE LA RESPUESTA DE OFRECER UN PRODUCTO PERSONALIZADO, EXCLUSIVO Y SOSTENIBLE, COMO SON SUS TAPICES DECORATIVOS, UNO DE SUS PRODUCTOS ESTRELLA.

Nieta e hija de arquitectos, crea su estudio en 2015, y como autónoma ofrece asesoramiento y consultoría en proyectos de interiorismo, con el textil como centro y elemento diferenciador. También realiza proyectos o encargos en colaboración con prescriptores en el sector del interiorismo y la arquitectura, así como proyectos para clientes: encargos específicos para personas que desean un tapiz exclusivo u otro complemento textil, como cojines, mantas o alfombras. Y, por último, en su estudio también desarrollan productos en colaboración con otras marcas.

Para elaborar sus trabajos trabaja con restos de telas que ha ido recopilando, telas industriales y de otras producciones. Trabaja habitualmente con la técnica del 'collage', trozos de tela que se cosen y unen entre sí, creando un tapiz artístico. "Mis clientes son, sobre todo, mujeres que quieren reconectar con su lugar en el mundo, en su casa, en su entorno. Porque a mí me gusta pensar que nuestra casa es nuestro refugio del mundo", señala.

Del tapiz pasó al bolso elaborado con fibras sostenibles como el lino, ahora está transformando su mode-

lo de negocio para orientarlo al interiorismo. En ambos sectores hay que desterrar materiales como el poliéster, que un derivado del petróleo que no es biodegradable. "Cada ve me cala más la idea de dejar un planeta mejor a las generaciones venideras. Por ahí empezó todo", reconoce que ese fue su punto de partida.

En el interiorismo reviste espacios, tapicerías, alfombras o cortinas... pero, también hace obra. A lo que suma buenas prácticas como la eficiencia energética, el upcycling, la recuperación o restauración de muebles, siempre de la mano de tejidos naturales.

Se muestra en contra de la 'fast fashion', ya que para Fran Serrano las piezas "deberían durar 10 o 15 años". Y establece un paralelismo entre nuestras prendas de vestir y las viviendas. "Busco materiales de bajo impacto, un buen aislamiento de la vivienda, rehacer espacios pequeños, no utilizar colores oscuros, privilegiar la luz natural por medio de aperturas y ventanas al exterior... Mientras que para los bolsos, cortinas o las pequeña costuras apuesto por el empleo inclusivo y materiales sostenibles", explica.

Trabaja en su estudio con costureras que son mujeres en riesgo de exclusión social, lo que considera importante por su RSC. Ella ha sido voluntaria de Cáritas ha realizado acompañamientos durante más de 5 años y colabora activamente con colabora en un proyecto textil con Moda re-, es la Cooperativa de iniciativa social sin ánimo de lucro impulsada por la Confederación Cáritas Española, que enmarcada dentro de la Economía Social y Solidaria.

Esta organización se dedica a la gestión del círculo completo de la ropa usada: recogida, preparación para la reutilización, reciclaje, donación y venta. Basado en una economía circular que respeta a las personas y el medioambiente, de Moda re- tiene como principales objetivos la generación de empleo social y sostenible, el destino ético de las prendas y la promoción de la economía social y solidaria, a través de la apertura de tiendas de ropa de segunda mano. Esta entidad, alineada con los valores de Fran Serrano Studio, es una apuesta clara por el consumo responsable con la puesta en marcha de importantes campañas de sensibilización dirigidas

a todos los públicos, con especial hincapié en el sector educativo. Cada año recoge más de 43 millones de kilos de ropa, calzado y complementos de segunda mano, que tratan en sus plantas integrales de gestión de residuos. Cuenta con cerca de 8.000 contenedores en vía pública y otras localizaciones privadas (colegios, centros de salud, supermercados...). Solo en el campo de la recogida y el tratamiento de la ropa usada, nuestra actividad representa cerca de 1.400 puestos de trabajo, de los cuales la mitad están reservados a personas en situación o riesgo de exclusión social que realizan sus itinerarios de inserción con Moda re-

Además, Fran Serrano colabora con el Club Edición Limitada de Elche, un espacio formado por emprendedoras y autónomas para crecer juntas profesionalmente y en donde poder impulsar el desarrollo personal y profesional dando alas al talento femenino. Se definen como “una comunidad de mujeres emprendedoras valientes, curiosas, creativas, inspiradoras decididas a aprender y crecer juntas”, con las que anualmente colabora en mercadillos artesanos.

“Como autónoma, pienso que no poder hacerlo todo bien, todo 100%



sostenible, pero sí que estoy en el camino”. ¿Cómo llego? Desde que soy autónoma, me he formado en Slow Fashion Next, que hacen cursos online sobre moda.

Se muestra contundente sobre el etiquetado de las prensas: “estamos más acostumbrados a leer las etiquetas de los alimentos del supermercado que en la composición de las telas, ya sea en el comercio local o en la moda rápida. La gente no mira. No sabe lo que compra, falta divulgación”, expresa. Pero reconoce que “hay opacidad por parte de los proveedores”, si bien confía en que la Unión Europea instaure el pasaporte digital del producto, es decir, por ley habrá más información en la etiqueta para ver el recorrido de la ropa.

Mujer y autónoma, reconoce que arrastra dificultades desde la pandemia. Hubo un ‘boom’ en

las ventas on line, y ahora todo el mundo quiere estar presente en Internet. “Yo subcontrato a costureras, a una periodista que me ayuda en la comunicación, las newsletters, para reformas al equipo de oficinas, la asesoría, arquitectos,... no noto dificultad por ser mujer, sí con la equiparación salarial cuando estaba contratada. Y ese paternalismo a veces se nota, pero en el día a día es duro”, argumenta.

Acerca del tema espinoso de cobrar en B en el sector de las reformas de viviendas, reconoce que “encontramos mucha dificultad a la hora de concienciar a la gente que hay que cobrar el IVA. Pero de todas mis telas y el material tengo que pagar el IVA”, argumenta.

Sobre más buenas prácticas que realice en su día a día, destaca que imprime lo mínimo, y cuando

presenta un proyecto a un cliente la valoran en el ordenador. También apuesta desde el principio por proveedores locales, en su mayoría nacionales, pero cuyo origen está certificado y siempre el 100% europeo.

“La trazabilidad la obtienes por parte del proveedor, en especial si el origen es europeo. En China o la India, todo es más barato porque no hay regulación de contaminantes, realizan vertidos a los ríos de forma descontrolada, no hay trabajos decentes...”, enumera.

La celulosa es la esencia principal de la membrana de las células vegetales, lo que ayuda a las plantas a mantenerse firmes y erguidas. Significa que están compuestas de celulosa, que se extrajo, disolvió y luego se le dio forma para crear una fibra.

En resumen, la fibra está compuesta por largas cadenas de moléculas de celulosa que se han creado para formar un filamento útil, a diferencia de la seda, que implica entrelazar dos juegos de hilos para que se bloqueen entre sí. La estructura química de origen vegetal es lo que confiere a estos tejidos sus propiedades, como la transpirabilidad natural y la suavidad. El rayón, la

viscosa y el lyocell se combinan en una categoría interesante: tejidos sustentables. A pesar de que estas tres fibras están hechas de la misma materia prima natural y generalmente se consideran la misma tela, no lo son.

¿Cómo luchar contra gigantes de la moda como Shein? “La mayoría de lo que venden es poliéster: es decir, plástico que va al planeta por los siglos de los siglos. Mientras que el lino o el algodón, es biodegradable y cuando lo hace pasa de nuevo a formar parte de la naturaleza. Pero la temporalidad de una prenda es difícil vendérsela a un joven”, lamenta.

“Tenemos de concienciarnos de que la compra sostenible es como el reciclado, también la ropa interior ha de ser flexible, y la flexibilidad la da el elastano. A la hora de reciclar, antes era lino o poliéster, pero si tiene una mezcla de fibras, no se puede reciclar. Las fibras están entretejidas y es difícil reciclar”, reflexiona.

FRANCISCO JAVIER LÓPEZ SÁNCHEZ

OPERADOR DE CÁMARA, EDITOR
DE VÍDEO Y REALIZADOR



PROFESIONAL CON UNA
AMPLIA EXPERIENCIA
PROFESIONAL DE MÁS
DE QUINCE AÑOS EN EL
SECTOR AUDIOVISUAL,
DESARROLLANDO LABORES
EN MUCHOS ÁMBITOS
DE ESTE SECTOR, YA SEA
GRABACIÓN, EDICIÓN
O REALIZACIÓN DE
NUMEROSOS FORMATOS,
TANTO GRABADOS COMO
RETRASMISIONES EN
DIRECTO.

Francisco Javier López es apasionado del trabajo en equipo, y con una gran ilusión por desarrollar el audiovisual dentro de la RSC.

Dio el salto al trabajo autónomo en 2021, tras trabajar anteriormente cinco años en la productora Grupo de medios TV. En esta empresa dedicada a la comunicación corporativa, documental y televisión, desarrolló tareas de grabación, montaje y edición. En el ámbito televisivo ha sido realizador de diferentes formatos, como el programa 'Entre Mujeres' de la televisión pública regional 7TV, eventos como 'Los Mejores de La Verdad' o conciertos para la Orquesta Sinfónica de la Región de Murcia.

Como operador de cámara ha trabajado para programas como 'España Directo', 'Agrosfera', 'Aquí hay trabajo' o 'Comando Actualidad', trabajando también para medios internacionales como televisiones noruegas, danesas, indias o inglesas. Comenzó su carrera en Canal 6, luego pasó a 7RM, Producciones Luz Digital y LaVerdad.es.

"Hombre orquesta audiovisual", así se autodefine. Es decir, graba, edita, realiza y también puede ser

responsable de postproducción. "En mi currículum vitae me defino como comunicador audiovisual, ya que nos comunicamos mediante la imagen y el sonido, al final eso es lo que refleja nuestra profesión", sostiene. Tras una carrera dedicada a los medios de comunicación y, más tarde, al de las productoras, y se dio de alta como autónomo tras cursar el Máster en RSC de la Universidad de Murcia en el curso 2020-21. "Esta formación cambió mi vida, no ya por la formación, sino porque me sumergí en un mundo apasionante, en donde laboralmente empecé a tener trato con empresas realmente responsables", explica.

"Mi mujer, que es periodista, tuvo que hacer hace años una entrevista a un responsable de RSC, y entonces era percibido como el trabajo de la gente dentro de una compañía para que lo hiciera más solidario. Mi sueño desde entonces era juntar lo audiovisual y la RSC", resume.

Entre su cartera de clientes, destaca la Fundación Never Surrender, que ayuda a pacientes oncológicos. La evidencia científica demuestra que el deporte de fuerza mejora la calidad de vida y para hacer frente

a la toxicidad de los fármacos y pérdida de masa muscular. El espacio de trabajo, que lleva el nombre del médico Vladimir Salazar, presidente de la fundación y fallecido de cáncer, cuenta con instalaciones en la Región de Murcia propias, como un gimnasio que se ha construido junto a las instalaciones de las pistas deportivas del Campus de Espinardo. La red de gimnasios de la Fundación Never Surrender se compone de espacios diseñados para trabajar con ejercicios funcionales con peso libre, así como con máquinas de musculación, adquiridas para realizar ejercicios muy concretos que difícilmente se pueden hacer con peso libre.

"Conocí a Vladimir Salazar para un trabajo puntual, y al final me quedé enamorado del equipo, de gente que tratamos de visibilizar e intentar ayudar lo que hacen a base de usuarios para que gente en la misma situación den el paso", recuerda Francisco Javier López. "Todos tienen miedo y que vean que hay otras personas que han empezado con el deporte de fuerza y su vida ha pegado un giro brutal. Sus testimonios son emocionantes".



Además, también trabaja para otras empresas 100% responsables como la molinense Auxiliar Conservera, una compañía preocupada por sus trabajadores, así como con la asociación Más RSC, compuesta por ex alumnos y amigos de la Cátedra de RSC de la Universidad de Murcia. A la pregunta de si existe un plano concreto de la RSC, explica que

“sí que hay una forma de tratar la información, porque todo puede ser tratado desde distintos ángulos”. Francisco Javier López cita a Miguel Ángel Tobías, creador de formatos televisivos como ‘Españoles por el mundo’ o de la película documental ‘Me llamo Gennet’, primera sordociega en realizar una carrera universitaria.

“Tobías siempre dice que el audiovisual es el motor más potente para cambiar el mundo, y esa se ha convertido en mi frase de cabecera. La narrativa, los planos, es la misma... es poner en foco en historias o en personas que de otra manera no serían visibles”. Esa es, para él, la manera responsable de usar el audiovisual.

Sobre cómo percibe el sector audiovisual en la Región, cuenta que “es una profesión maravillosa, pero también hay que hacer frente a la precariedad y luchar contra el intrusismo”. “Trato de no tirar precios para ser un sector digno, porque invertimos mucho dinero en equipos y en programas de edición de vídeo. En mi caso, creo que tengo una barrera, un estándar mínimo”, si bien reconoce que para clientes como la Fundación Never Surrender y otros vinculados a la Responsabilidad Social, reconoce que aplica tarifas especiales.

“Me siento bien cuando trabajo con empresas y proyectos 100% responsables, hasta aplico otras tarifas, porque van con mi manera de ver la vida. Así como no trabajaría con otras organizaciones o empresas que van en contra de mis principios”, revela.

“Cuando trabajo para televisión, sé que mi trabajo es puro entretenimiento. Pero hay otro tipo de piezas audiovisuales que buscan formar, entretener y educar. Cuando damos visibilidad a ese tipo de proyectos uno se siente realmente gratificado”, comenta Francisco Javier López.

Sobre la definición de lo que es RSC,

para él “hay empresas que, tristemente, apenas prestan atención a su principal grupo de interés, que son sus trabajadores. Para mí la RSC es una cosa personal, porque hay que aplicarla en la vida”.

Acerca de cómo aplica la sostenibilidad en otras parcelas de su trabajo diario, explica que la digitalización ha acabado por completo con el uso del papel. Hasta el punto de que las ideas, los dietarios o los guiones se llevan los teléfonos móviles, ‘tablets’ o en ordenador.

Sobre la movilidad sostenible, opina que está por llegar. “En nuestro sector moverte en algo que no sea coche particular es complicado, por las luces, las cámaras, los trípodes... si viene es verdad que los equipos cada vez son más ligeros y por el centro de la ciudad de Murcia trata de ir andando”.

ANTONIO CANO

ASESOR FISCAL Y
LABORAL



CUENTA CON 28 AÑOS DE EXPERIENCIA AL SERVICIO DE SUS CLIENTES DESDE SU OFICINA EN LA ÑORA (MURCIA), OFRECIÉNDOLES NUESTRA COLABORACIÓN A NIVEL FISCAL, CONTABLE, LABORAL Y JURÍDICO PARA EL CUMPLIMIENTO DE SUS OBLIGACIONES EMPRESARIALES Y PROPORCIONÁNDOLES LAS CLAVES PARA SU CRECIMIENTO, TANTO PERSONAL COMO PROFESIONAL.

Su principal misión es la satisfacción de su red de clientes. Para ello, Antonio Cano se rodea de profesionales cualificados para llevar a cabo el trabajo diario, así como de avanzados medios tecnológicos mediante los que les facilitamos a nuestros clientes el acceso a toda la información, asesoramiento y documentación que elaboramos para ellos.

En Cano Asesores ponen en valor el trabajar con y para sus clientes de forma profesional, cumpliendo nuestros compromisos de manera eficaz con cercanía, con una comunicación de persona a persona y empatía empresarial, con rigor de forma minuciosa y precisa en todas sus funciones para sus clientes, que son su razón de ser.

Socio Director del despacho.
Graduado Social Diplomado por la Universidad de Murcia, colegiado 1663 del Excmo. Colegio de Graduados Sociales de Murcia, Formador Ocupacional del Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales y Mediador Familiar por la Fundación Justicia Social y Universidad de León.

Desde el comienzo en el año 1995 dirige el despacho profesional y ha ido uniendo a su equipo perfiles profesionales que han complementado

la oferta de servicios que actualmente se prestan a los clientes. Su principal objetivo es la vocación de servicio desde la cercanía y profesionalidad con los clientes.

Persona que escucha a los que llegan al despacho para entender el sufrimiento, a personas que normalmente vienen con una carta en la mano o atemorizados por lo que acaban de escuchar en el mayor lugar de asesoramiento, que es la barra del bar y preocupados. Antes de nada, escuchar, luego oriento. “yo, haría esto”. Más que recetas mágicas. Parece un confesionario, porque la gente se abre. El interesarse por los demás, el cómo estás. “La escucha es un talento, y que tengo que ponerlo al servicio. La escucha y la comunicación a nivel profesional y personal”, explica.

¿Entienden los clientes a qué van dedicados los impuestos que pagan puntualmente? “Siempre pongo el ejemplo de que mi abuela era profesora de infantil, y mi madre también. Ambas crearon una escuela para niños y niñas menores de 6 años, donde enseñaban a leer y escribir, y acompañaban en los primeros pasos en la educación, para poder desenvolverse en la vida, y todo basado en valores. “Suelo ponerlas de ejemplo cuando vienen empre-

dedores o clientes, y es sacar mi vena educativa, y comenzar por explicar y enseñar que se hace con los impuestos que fruto de sus negocios pagan, y que gracias a esa recaudación hace posible que existan autobuses, hospitales, carreteras y centros educativos,” refiere.

Una vez que nos damos de alta ayudamos a esos impuestos. El acto de recogida de Hacienda, el IVA no es nuestro, hay que recaudarlo del consumidor final y eso se da autobuses, centros gratuitos o bien hospitales.

¿El autónomo es cortoplacista? Depende, responde, “hay que educarles en no entrar en el juego del fraude, no declarando el IVA o trabajando sin facturas”. Siempre le gusta utilizar el ejemplo de los agricultores, primero preparan la tierra, luego cuando llega el tiempo siembran, durante un tiempo cuidan de la cosecha y cuando llega la época propicia recolectan. “Por lo que cada negocio lleva sus tiempos, y que mejor ejemplo que la propia naturaleza. Esto es sembrar sobre valores y en una tierra bien preparada para el cultivo, luego el rendimiento será del veinte, del treinta o del ochenta por ciento”, revela.

A su juicio, somos la única especie capaz de destruir la naturaleza. “De



ahí que apueste por el verde en la oficina, y por ello nos acompañan decenas de macetas son lo más sostenible, ya que necesitan poco agua". "Las plantas nos influyen hasta en nuestra salud mental. Para mí,

son indicadores de cómo están las personas en ese diario, son sensibles a la energía", dice Cano.

Sobre más buenas prácticas en sostenibilidad, destaca que hace 20

años digitalizamos el despacho, solo nos queda papel de los pequeños comercios de panaderías o cafeterías. Actualmente, el 60% de sus clientes les facilita sus facturas de forma digital. "Tenemos clientes de Murcia y de fuera. Las impresoras son digitalizadoras, y en el día a día, qué vamos a hacer con la cafetera de monodosis", asegura.

¿Un cliente que considere un caso ejemplar de mentoría? Cuenta el caso de Joaquín, un empresario que tras la anterior crisis económica cambió la gestión de un concesionario de vehículos por la gestión de un restaurante, el del Club Horizonte de La Ñora. Una persona que pasa del sector del automóvil al de la restauración. "Este cliente y amigo a mi pregunta de qué conocimientos tienes en restauración, me respondió: no sé de gestión de restaurantes, pero sí de gestión de personas y equipos", rememora.

En este caso, como tantos otros, realizó un trabajo de mentoría y confrontación, porque emprender es una carrera de obstáculos y "si vamos preparando a los clientes a enfrentarse a ellos, eso que llevamos adelantado", asevera.

Persona profundamente católica, cuya fe es el motor de todos sus valores humanos, es un buen ejemplo de autónomo volcado en lo social, en

lo comunitario. “Llevamos decenas de asociaciones del ámbito cultural y musical, parroquias y otras organizaciones volcadas en el ámbito social y educativo, hasta el punto de representar cerca del 40% de nuestro volumen total de clientes”, señala.

En paralelo, colabora con varias parroquias entre ellas Javalí Viejo y La Ñora, con una organización #MamásEnAcción acompañando a niños hospitalizados en La Arrixaca, así como con la Asociación de Amigos de El Alto de Bolivia de la que es miembro fundador en proyectos de atención a niños de la calle como es el proyecto Luz de Esperanza o Huerta Bizarra, en la que trabajan por dar crear un nuevo escenario de trabajo y diversión a la Huerta Murciana.

Como autónomo con trabajadores a su cargo, él siempre realiza un triple balance: “somos socialmente responsables y debemos trabajar el área económica, teniendo en cuenta el medio ambiente, haciendo énfasis en devolver a la sociedad parte de los beneficios” y todo ello cumpliendo con toda la normativa tanto marcada con los convenios colectivos, PRL como otras normativas de aplicación.

“En definitiva, todos tenemos que poner en valor y usar nuestros talentos, para compartirlos con la sociedad, con ellos conseguimos cumplir con nuestro propósito en la vida, que no será otro que vivir alineados entre lo que somos y lo que hacemos, y la vida será una historia digna de ser contada” concluye.

Antonio cano opina que “el ejemplo es la mejor educación”. “He visto a mis pares colaborar, incluso estando mi padre es un oficio muy riguroso, era militar. Pero era querido, una inundación esa misma noche estaba en la calle sacando fango, al día siguiente mis dos hijos no van a la universidad y se van a la calle de al lado a ayudar. O cuando ven dedico sábados por la tarde en la Arrixaca. Ayudar no es solo realizar una mera aportación económica”, argumenta Cano, quien considera que el voluntariado debería ser accesible para personas de todas las edades, en especial los más jóvenes.

Por último, quiere dejar claro que en Antonio Cano Asesoría realizan un triple como pyme socialmente responsable: económico, social (personas, convenios colectivos, PRL) y económico.

CRISTINA GARCÍA LÓPEZ

ABOGADA



EJERCE LA ABOGACÍA DESDE
HACE DIEZ AÑOS CON
LOS ABOGADOS ENRIQUE
SORIANO GÓMEZ Y JOSÉ
ROMÁN MORALES ROS EN
ECUO. UN NOMBRE CUYA RAÍZ
PROVIENE DE ECUANIMIDAD,
QUE SIGNIFICA OTORGARLE A
CADA UNO LO SUYO. DE AHÍ
LA IDEA DE JUSTICIA, PUES
SE TRATA DE UN DESPACHO
GENERALISTA QUE TRATA DE
ABARCAR LA MAYORÍA DE LAS
ÁREAS DEL DERECHO.

Nacida en Caravaca de la Cruz y Licenciada en Derecho por la Universidad de Murcia en el año 2007, Cristina García preparó durante los seis años siguientes el acceso a la Carrera Judicial en la categoría de Juez/Fiscal en la Escuela Jurídica de Murcia, adquiriendo un conocimiento especializado en las ramas del Derecho Civil, Derecho Penal y Derecho Procesal.

Con el objetivo de completar su formación, ha realizado cursos de especialización civil, penal y laboral, así como relativos a reclamaciones en materia de tráfico. Desde 2018 entra como vicepresidenta de la Asociación de Jóvenes Empresarios (AJE) Región de Murcia con Ginés Ángel García como presidente, mientras que forma parte de la junta directiva del Ilustre Colegio de Abogacía de Murcia (ICAMUR) desde 2021 como secretaria.

Así que es autónoma, abogada y cuida mucho su faceta institucional, compaginando el ejercicio de su profesión con la gestión de asociaciones en las que confía plenamente. “Estos últimos 5 o 10 años la profesión ha cambiado mucho, en especial tras la pandemia, en espe-

cial en lo que se refiere al plano de la igualdad dentro de la profesión”, argumenta.

“Las abogadas autónomas tengamos derechos que no se contemplaban anteriormente, como el derecho a la conciliación, a la suspensión de actuaciones o señalamientos judiciales por embarazo, enfermedad o cualquier otra circunstancia. Esto no estaba previsto y ahora se han ido incorporando”, comenta.

Desde su experiencia profesional, a ella jamás se le ha puesto una traba por ser mujer. “También me incorporo al ejercicio en 2014, es decir, veníamos de la aprobación de la Ley de Igualdad, que entra en vigor en 2007, y ya estaba calando en la sociedad española que la mujer ocupase a nivel laboral las esferas de responsabilidad el lugar que nos corresponde”, recuerda.

“Sí es cierto que, hoy día, nos encontramos con el techo de cristal y la paridad a la hora de entrar en órganos de gobierno o de responsabilidad, pero teniendo además que asumir en realidad el 90% o el 100% de las tareas del hogar y del cuidado de los niños, los mayores, de nues-

tros padres... eso sí ha evolucionado”, analiza.

“Ahora, el hombre también empieza a asumir ese rol de los cuidados, que para mí es fundamental para que la mujer tenga las mismas oportunidades en el mercado laboral”, comenta Cristina García, quien está en el turno de oficio de violencia de género desde 2018.

“Hoy, precisamente estoy de guardia y es reconfortante poder trabajar desde la perspectiva de la víctima de violencia de género. Porque es esencial, esencial, el acompañamiento y el asesoramiento integral desde las primeras horas”, explica desde su experiencia. “Las primeras horas son cruciales para la interposición de una denuncia, en donde tiene que estar muy bien informada por un especialista porque en el ámbito de la violencia de género que, por desgracia, sigue siendo una lacra”.

A su juicio, es una cuestión a la que se debe hacer frente desde la educación. “Las agresiones, en la gran mayoría de delitos de violencia de género, se dan en el ámbito privado y no hay más testigos de la víctima y el agresor, y la mayor parte de los

que se archivan o el acusado salga suelto es que sea una acusación falsa, es por la dificultad probatoria”, aclara.

Por todo ello, hace hincapié en que “lo importante que el primer testimonio de la víctima en el centro policial o de la guardia civil que sea congruente, coherente y no sea espúreo. Ese es el servicio que prestamos los abogados adscritos al servicio de emergencias 112”, apunta.

A la pregunta de a qué problemas se enfrentan los autónomos, critica las trabas burocráticas, así como los costes fijos de ejercer por cuenta propia al arrancar “cuando todavía no tienes cartera de clientes para contrarrestar gastos que cada mes no fallan”.

Reconoce que nunca ha ‘cobrado en B’ “porque le tengo pavor a los problemas con Hacienda después de ver los casos de los clientes”, si bien argumenta que “en el sector apenas hay pagos en B porque el dinero en metálico casi ha desaparecido de la calle con las tarjetas de crédito, las transferencias o bizum.

“La RSC, independientemente de los 17 ODS, es una cosa que hay que tener en la conciencia. Si tienes una actitud responsable y de gratitud a

lo que recibes, de manera circular lo acabas dando en tu día a día como trabajadora”, responde.

En lo que refiere a consumo de papel, tan propio del sector de la abogacía, es optimista. “En los últimos años, de manera casi inconsciente, hemos reducido el consumo de papel en el despacho y Colegio de Abogados, así como en la administración de justicia”, dice. “Aunque tenemos que seguir avanzando en digitalización, lo que nos lleva a diseñar aplicaciones informáticas de calidad para tener documentos escaneados, que reúnan todas las garantías de autenticidad y evitar trabajar en papel”, revela.

“A mí me pasa, que parece que estudio mejor si imprimo un documento o una sentencia que si la leo en una pantalla. Hay un momento en que hay que acostumbrarse, porque se puede subrayar y hacer anotaciones igualmente en digital. Somos un sector reticente a cambios, pero avanzamos en este y otros temas como el liderazgo empático o la capacidad de escucha al equipo”, expresa.

En su día a día, reconoce que la movilidad sostenible sigue siendo una tarea pendiente del sector. Ella, se mueve en moto por el centro

de Murcia y en vehículo particular cuando tiene que desplazarse a otros juzgados de la Región. Pero sí que es una fanática del reciclaje, tanto en el despacho como en su vivienda. “De hecho, me cuesta entender cuando voy a otros despachos o casas de amigos y no reciclan, algo que es fundamental”.

Como autónoma responsable, uno de sus puntos fuertes es el voluntariado. Durante años ha colaborado con la Fundación Rais, que ayuda a personas sin hogar, en donde estuvo como voluntaria en el turno de noche y, tras la cena, disfrutaba de un tiempo de esparcimiento con los usuarios. “Era un voluntariado de escucha y te das cuenta de quiénes son los que se quedan en los márgenes. Somos una sociedad excluyente y vemos casos que, por carambolas de la vida, situaciones dramáticas, accidentes, enfermedades, salud mental, alcohol o drogas, entran en una espiral de la que es difícil salir”, explica.

También ha colaborado con el proyecto Oikía, que lidera José Cervantes, un sacerdote diocesano que, desde hace 20 años, sirve como misionero en Bolivia. Cervantes pasa la mitad del año en la Diócesis de Cartagena como profesor de Exégesis del Nuevo Testamento en



el Instituto Teológico San Fulgencio de Murcia y el resto del tiempo es misionero diocesano en Santa Cruz de la Sierra (Bolivia) donde, además de trabajar con los menores de un barrio marginal de la ciudad en un proyecto que él mismo puso en marcha, también es profesor invitado de la Universidad Bíblica Latinoamericana.

“Ambos voluntariados me marcaron, porque son experiencias que a veces dejan una huella y otras una cicatriz, y es inevitable que te acompañen el resto de la vida en la toma de decisiones. Se trata de experiencias vitales tan fuertes que traducen el compromiso que debemos tener con los excluidos, para brindarles una nueva oportunidad vital”, resume.

Como mujer sensible a la moda y las nuevas tendencias, reconoce que apenas compra en Internet porque no se le da bien. Lo que la convierte en una consumidora de firmas de moda españolas y comercios de proximidad, con los que tiene un gran compromiso como autónoma.

CÓMO DISEÑAR TU
PROPIA GBP

POR QUÉ
AVANZAR EN
SOSTENIBI-
LIDAD:

LAS 10 BUENAS PRÁCTICAS QUE CONTIENE ESTA PUBLICACIÓN SON SOLAMENTE SUGERENCIAS SOBRE UNAS CUANTAS MANERAS DE ACERCAR EL EJERCICIO DE LA PROFESIÓN DE UN AUTÓNOMO/A PARA AVANZAR EN SOSTENIBILIDAD. POR SUPUESTO, CADA PROFESIONAL, CADA SECTOR Y CADA ACTIVIDAD ES UN MUNDO, TIENE SUS PROPIOS DESAFÍOS Y TAMBIÉN SU PROPIA LISTA DE SOLUCIONES Y OPORTUNIDADES PARA SOLVENTARLOS.

POR ESO MISMO, LAS MEJORES BUENAS PRÁCTICAS SON AQUELLAS QUE PUEDES DISEÑAR 'EX PROFESO' PARA ADAPTARLAS A TU DÍA A DÍA. FÍJATE EN TABLA DE COMPONENTES AMBIENTALES X ACTIVIDADES PARA PODER VISUALIZAR MÁS RÁPIDAMENTE EN QUÉ ASPECTOS PODRÍAS MEJORAR.

IDEAS PARA PONERLO EN PRÁCTICA:

01

UTILIZA LA TABLA DE COMPONENTES AMBIENTALES X ACTIVIDADES PARA MARCAR TUS PUNTOS FUERTES Y LOS DÉBILES, A MODO DE ANÁLISIS DAFO. POR EJEMPLO, EXCESIVOS COSTES, DISTANCIAS, ENERGÍA Y AGUA CONSUMIDA Y CONTAMINACIÓN GENERADA EN EL TRANSPORTE DE PRODUCTOS O EN LA MOVILIDAD MARCARÁN UN PUNTO NEGATIVO, SOBRE EL QUE SE PODRÁ TRABAJAR PARA MEJORAR. O BIEN, UNOS PROVEEDORES DE PROXIMIDAD Y ECOLÓGICOS DEFINIRÁ UN PUNTO POSITIVO, QUE TAMBIÉN ADMITIRÁ MEJORAS SOBRE LOS RESULTADOS CONSEGUIDOS.

02

UNA VEZ ELABORADA UNA CORTA LISTA DE ELEMENTOS A MEJORAR, SE TRATA DE EMPEZAR POR AQUELLOS QUE SUPONGAN UNA MEJORA MAYOR CON EL MENOR COSTE POSIBLE (POR EJEMPLO, CAMBIO DE PROVEEDOR) Y CONTINUAR HASTA LAS ACCIONES A LARGO PLAZO Y POTENCIALMENTE MÁS COSTOSAS, COMO INSTALAR PLACAS SOLARES EN LA OFICINA O LA COMPRA DE UNA BICICLETA ELÉCTRICA PARA DESPLAZAMIENTOS CORTOS.



BENEFICIOS: PARA EL PLANETA, EL BOLSILLO Y TU SALUD

LAS BUENAS PRÁCTICAS AMBIENTALES AUMENTAN PAULATINAMENTE LA RESILIENCIA DE LOS AUTÓNOMOS/AS, SU CAPACIDAD PARA ENFRENTARSE A IMPREVISTOS Y CONTAR CON UN MAYOR APOYO DE LA COMUNIDAD LOCAL. ADEMÁS, PRODUCEN UN EFECTO MULTIPLICADOR EN TODOS LOS GRUPOS DE INTERÉS, MEJORANDO ASÍ LA ECONOMÍA LOCAL, LAS CONDICIONES DE VIDA DEL ENTORNO Y EL MEDIO AMBIENTE QUE TE RODEA.

C H E C K

L I S T

G B P

BUENAS PRÁCTICAS EN EL PUESTO DE TRABAJO

- ✔ Sustitución luces LED.
- ✔ Disfrutar luz natural.
- ✔ Auditoría energética.
- ✔ Mejora de aislamientos.
- ✔ Termostatos y temporizadores.

BUENAS PRÁCTICAS EN ECONOMÍA CIRCULAR

- ✔ Oportunidades de circularidad.
- ✔ Minimizar residuos.
- ✔ Gestionar residuos.
- ✔ Reciclaje local.

BUENAS PRÁCTICAS HACIA UNA BAJA HUELLA AMBIENTAL

- ✔ Medición huella ambiental.
- ✔ Objetivos.
- ✔ Diseñar procedimientos.
- ✔ Diseñar sistema de gestión.

BUENAS PRÁCTICAS EN IGUALDAD

- ✔ Plan de igualdad.
- ✔ Protocolo de Acoso.
- ✔ Registro retributivo.
- ✔ Paneles informativos.

BUENAS PRÁCTICAS EN VOLUNTARIADO

- ✔ Prospección.
- ✔ Plan de voluntariado.
- ✔ Acciones de sensibilización.

BUENAS PRÁCTICAS EN GESTIÓN DE PROVEEDORES

- ✔ Modelo de negocio.
- ✔ Proveedores de bajo impacto.
- ✔ Identificar proveedores km 0.
- ✔ Consolidar red de proveedores.

BUENAS PRÁCTICAS EN MOVILIDAD, TRANSPORTE Y DISTRIBUCIÓN

- ✔ Fomento movilidad sostenible.
- ✔ Recabar ayudas públicas.
- ✔ Elaborar rutas de transporte.
- ✔ Fomentar reuniones telemáticas.

BUENAS PRÁCTICAS EN TRANSPARENCIA

- ✔ Revisar material informativo.
- ✔ Difusión en web y redes sociales.
- ✔ Obtener feedback.

BUENAS PRÁCTICAS COMUNICACIÓN DE LOS ODS

- ✔ Seleccionar 3-5 ODS.
- ✔ Plan de acciones de sostenibilidad.
- ✔ Objetivos 2030.



GUÍA DE
BUENAS
PRÁCTICAS
DE RSC EN
AUTÓNOMOS
DE LA
REGIÓN DE
MURCIA

GUÍA DE
BUENAS
PRÁCTICAS
DE RSC EN
AUTÓNOMOS
DE LA
REGIÓN DE
MURCIA

GBRSC

