

Casi un millón de huellas;

un solo planeta que cuidar

Resumen ejecutivo de la exploración de la base de datos
de la **Calculadora de huella ecológica** 2018-2024



Condiciones del uso y reproducción

El Resumen ejecutivo de la exploración de la base de datos de la Calculadora de huella ecológica 2018-2024 se encuentra protegido bajo la marca FVS - Fundación Vida Sostenible, lo cual significa que puede ser reproducido total o parcialmente, siempre que se cite adecuadamente la fuente y no se utilice con fines comerciales, salvo autorización expresa de la Fundación Vida Sostenible.

La forma apropiada de citar es la siguiente:

Resumen ejecutivo de la exploración de la base de datos de la Calculadora de huella ecológica 2018-2024. Madrid: Fundación Vida Sostenible, 2026.



SECCIÓN PRIMERA

Introducción



01

Introducción

¿Cuántos planetas necesitamos para vivir?

El concepto de “**huella ecológica**”, acuñado por **Wackernagel y Rees en 1996**, nació para medir el impacto de nuestro consumo en la Tierra.

Es una medida brillante porque traduce complejos datos ambientales a algo que todos podemos visualizar: **¿Cuántos planetas Tierra harían falta para sostener a la humanidad si todo el mundo viviera exactamente como tú?**

Para responder a esto, la [Fundación Vida Sostenible](#) creó en 2017 la [Calculadora de Huella Ecológica](#). No es solo un test o encuesta online; es una herramienta de sensibilización que invita a la reflexión

personal sobre nuestro estilo de vida frente a la crisis ambiental. A través de un sencillo formulario de 34 preguntas clave, organizado en 5 bloques (Define tu situación, Energía, Transporte, Agua y Materiales), evaluamos nuestro “ecosistema doméstico”. La puntuación máxima es de 100 puntos, lo que equivale al límite insostenible de 5 planetas.

Además de su función sensibilizadora, la herramienta genera una base de información que permite explorar hábitos de comportamiento o patrones de consumo. Ello posibilita la elaboración de informes e investigaciones que, a su vez, facilitan el diseño de proyectos, actividades, recursos y contenidos orientados a la acción.

En este documento os invitamos a conocer algunos de los datos y resultados de estas exploraciones e investigaciones.



Define tu situación



Energía



Transporte



Agua



Materiales



SECCIÓN SEGUNDA

El poder de los datos una comunidad global



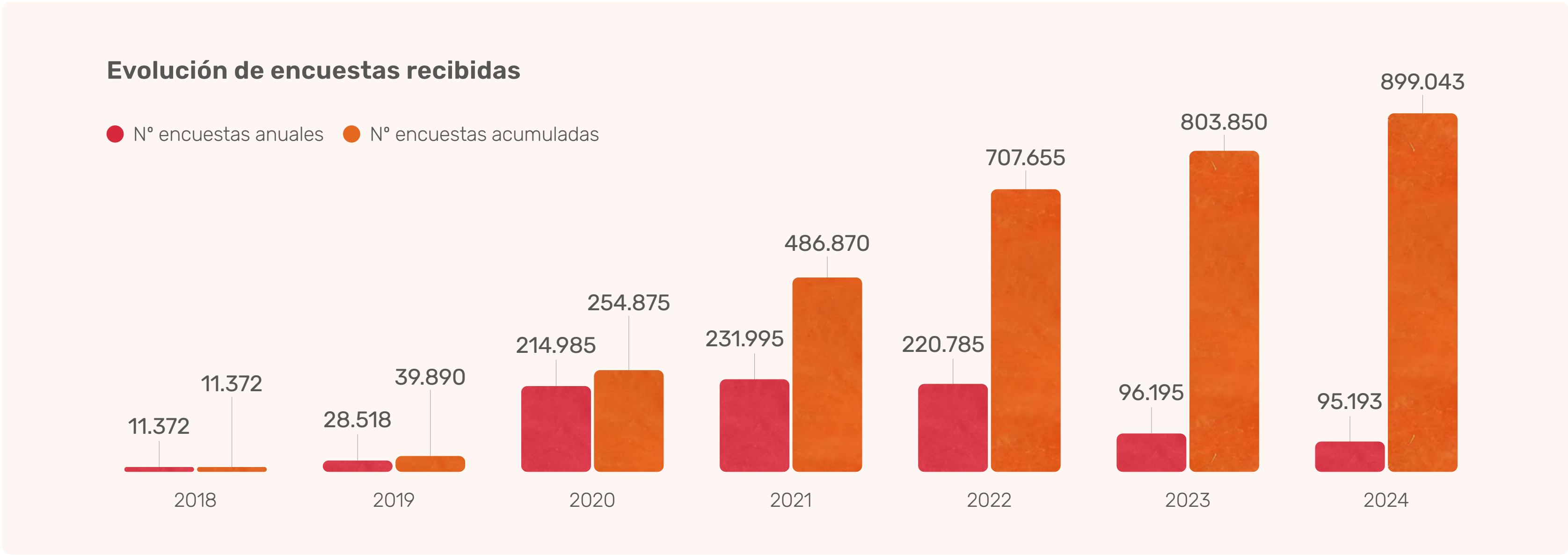
02

El poder de los datos: una comunidad global

Casi 900.000 personas han estimado su huella

La participación ha sido un éxito rotundo. Entre febrero de 2018 y diciembre de 2024, hemos recopilado **899.043 encuestas en 191 países.**

El crecimiento de la muestra ha sido exponencial desde las 11.372 encuestas con las que el proyecto cerró en 2018 hasta las 899.043 en 2024. El gran salto llegó con la pandemia: el confinamiento de 2020 y 2021 disparó el interés ciudadano por estimar y reducir el impacto ambiental personal, consolidando a la encuesta como referencia en el mundo hispanohablante.



¿Qué países lideran la participación?

Si bien se han completado encuestas desde 191 países, se han recibido más de 1.000 encuestas de diecinueve de ellos y más de 20.000 de seis. Hemos puesto el foco en explorar la muestra de esos seis países.

● Encuestas recibidas.

191 países





¿Quién calcula su huella ecológica?

Un movimiento liderado por mujeres jóvenes.



Juventud
El 68,01% de las personas que han participado tienen entre 17 y 36 años.



Fuerza femenina
La sostenibilidad tiene rostro de mujer. El 56,07% de las personas que completan la encuesta se identifican con el género femenino*.



Educación
Es una comunidad formada y crítica; más del 86,12% tiene estudios secundarios o universitarios.

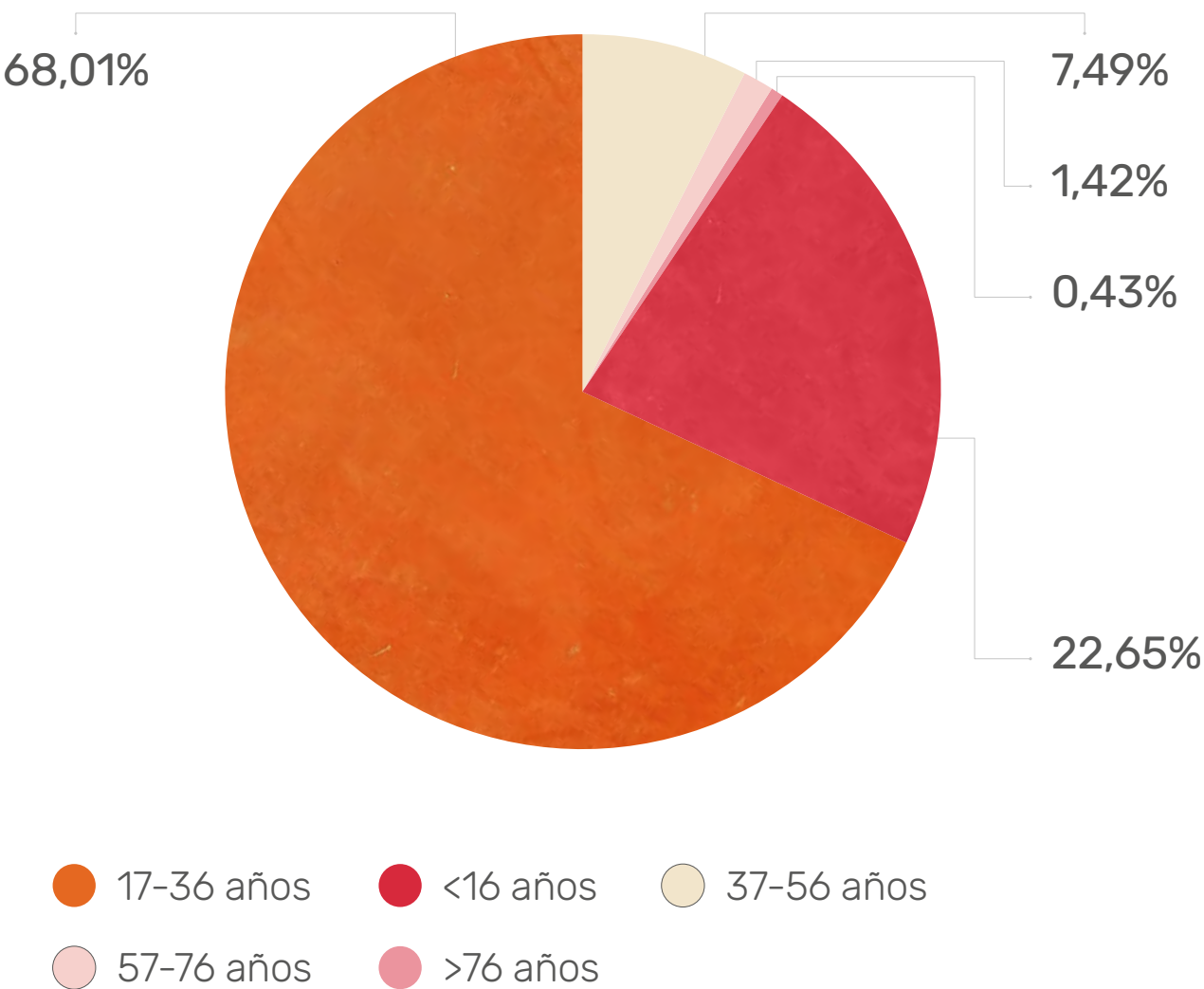


Personas con cierto grado de sensibilización medioambiental
La encuesta es autocumplimentada online de forma voluntaria por una población que dispone de los medios para acceder a ella y cierto grado de “concienciación ambiental” o interés por su huella ecológica.

*La variable de género se introdujo en la encuesta en marzo de 2021. Desde entonces se recogieron más de 595.000 encuestas a cierre de 2024 con este dato, lo que confiere una base estadística muy sólida a todos los análisis de género del proyecto.

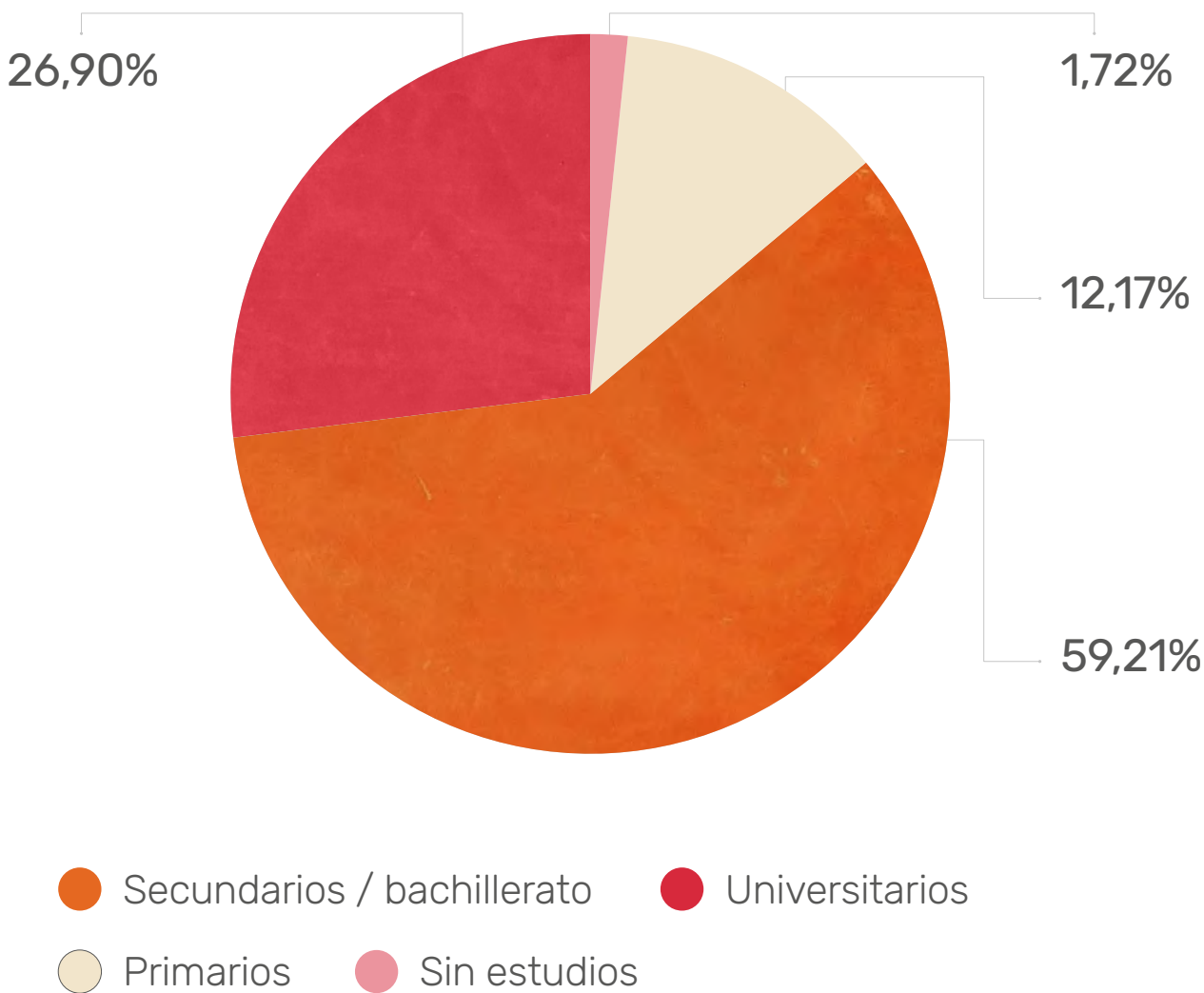
Rango de edad

Tamaño de la muestra: 899.043 a cierre de 2024.



Nivel de estudios

Tamaño de la muestra: 899.043 a cierre de 2024.



Género

Tamaño de la muestra: 595.146 a cierre de 2024.





SECCIÓN TERCERA

Los resultados globales: el mapa de la huella



03

Los resultados globales: el mapa de la huella

¿Cómo impactan nuestros hábitos?



Si analizamos los datos de los **países con mayor participación** (aquellos de los que hemos recibido más de 20.000 encuestas), descubrimos grandes contrastes en nuestra forma de habitar el mundo.

En 2024 todas las medias anuales de las estimaciones realizadas superaban la capacidad de carga de nuestro planeta (consumimos por encima de nuestras posibilidades), pero existen diferencias reveladoras:



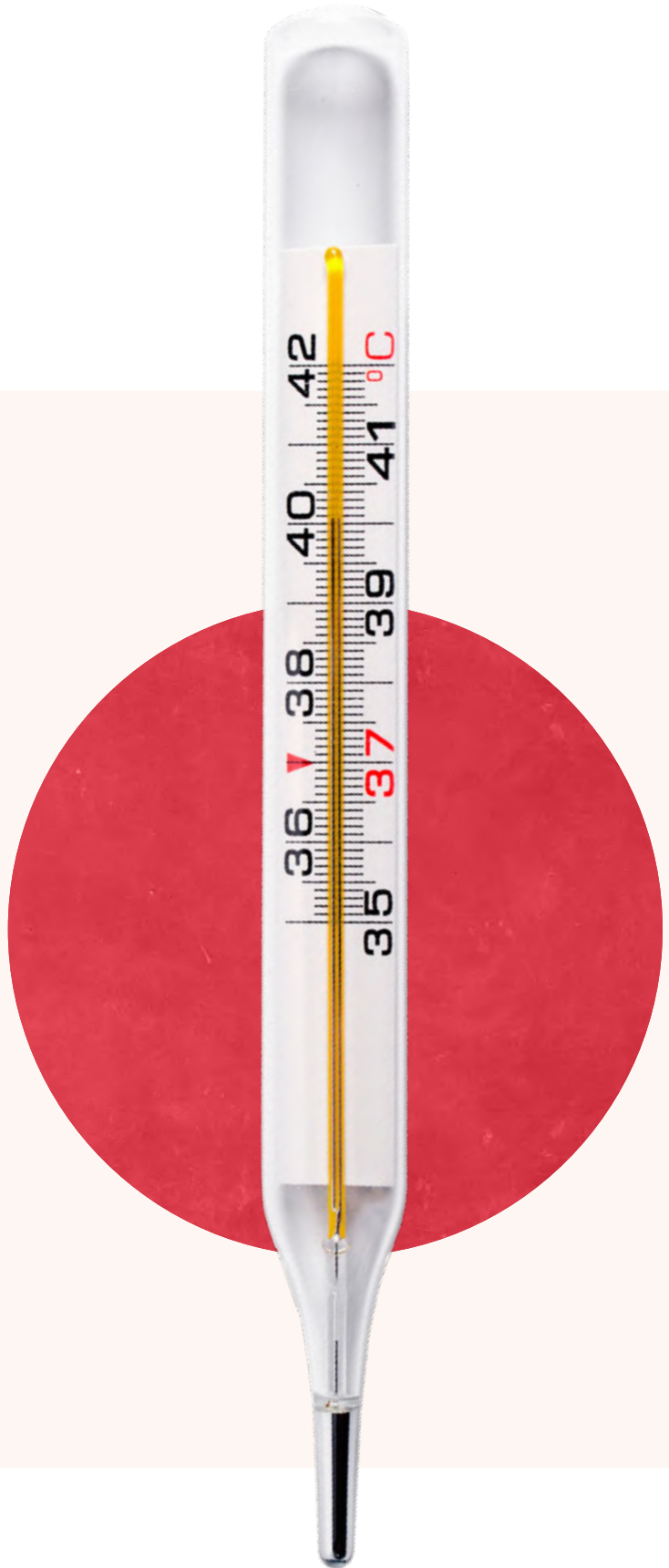
Menor huella

Colombia y Perú lideran las huellas más bajas de nuestra red, con 2,24 y 2,18 planetas.



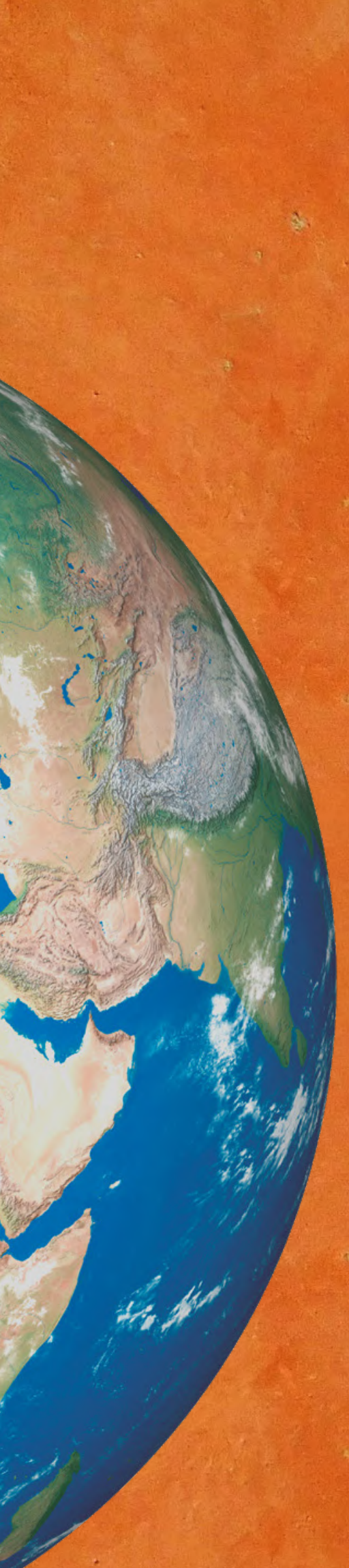
Mayor huella

Argentina y España presentan los mayores desafíos, con 2,86 y 2,58 planetas.



El punto intermedio

México y Ecuador se sitúan en la franja media, con 2,49 y 2,31 planetas, respectivamente.



SECCIÓN CUARTA

Tus decisiones cuentan: descubrimientos sobre **cómo vivimos**



04

Tus decisiones cuentan: grandes descubrimientos sobre cómo vivimos

Dime cómo vives y te diré qué huella tienes

Al cruzar los miles de datos de la encuesta, hemos detectado cómo nuestras decisiones cotidianas moldean nuestro impacto:



1 El “efecto de arrastre”

La bicicleta frente al coche. El medio de transporte que elegimos es un indicador clave de nuestro compromiso ambiental. Los datos demuestran que el uso de la bicicleta tiene un claro “efecto de arrastre”, propiciando un estilo de vida de baja huella ecológica, coherente y generalizable en el resto de áreas del hogar. Por el contrario, el uso del coche privado se relaciona con las pautas de comportamiento de mayor impacto.

Fuente: Fundación Vida Sostenible (2020). *Perfiles de huella ecológica. Resultados de la explotación de la encuesta interactiva ‘Calcula el tamaño de tu huella ecológica... y aprende cómo hacerla más pequeña!’*. FVS, Madrid.

Si contrastamos todas las áreas de la vida cotidiana de ambas prácticas las diferencias son contundentes:



Climatización

Un 33% de las personas que se desplazan en bici carece de sistema de calefacción fija (tres veces más que las que conducen) y solo un 29% dispone de aire acondicionado (frente al 45% de los que usan el coche). Además, un 54% de las que van en bici hace un uso cuidadoso y austero de su climatización, frente al 34% de quienes conducen.



Alimentación y compra

El 28% de las personas que se trasladan en bici se declaran veganas (siete veces más que las que conducen, que se quedan en un 3%). Al llenar la despensa, el 46% prioriza alimentos frescos y a granel (frente a un escaso 16% que se desplaza en coche).



Materiales y residuos

El 76% de las personas que van en bici dispone de 3 o 4 cubos de reciclaje en casa (frente al 56% de las que se desplazan en coche). Asimismo, el 60% evita productos con pictogramas de riesgo, mientras que un 50% de las que conducen reconoce que ni siquiera se fija en esos sellos.



Agua y plantas

Aunque un tercio de las personas que se desplazan en bici disfrutan de un buen jardín con plantas, compensan su consumo de agua de forma coherente: un 52% declara tener elementos de fontanería economizadora. Por su parte las que se desplazan en coche quedan en posiciones intermedias.



2 La “triple C” del derroche: Coche, Carne y Climatización

Nuestros datos revelan que ciertos hábitos de consumo tienden a ir de la mano. Hemos observado que las dietas con un alto consumo de carne suelen coincidir habitualmente con el uso de vehículos privados más grandes (a menudo con un solo ocupante), un uso más intensivo de la calefacción y el aire acondicionado, y una menor frecuencia en la separación de residuos en el hogar.

A este perfil lo llamamos “Triple C”, y su huella media se sitúa entre 4 y 5 planetas, muy por encima de la media general (2,45 planetas; 2018-2021). Frente a él, quien reduce uno de los tres factores tiende a reducir también los otros: el cambio de hábitos en consumo tiene un efecto dominó en sentido positivo, igual que lo tiene en sentido negativo.



Fuente: Fundación Vida Sostenible (2022). *Análisis y Perfiles de Huella Ecológica 2018-2021. España, México, Colombia, Estados Unidos y Argentina: los años de la pre y post pandemia*. FVS, Madrid.



3 La movilidad y el género

El coche privado sigue siendo el rey, pero el género parece definir cómo nos movemos. En nuestra muestra ellos utilizan más el vehículo privado y la moto, mientras que ellas se desplazan más caminando y en transporte público. Esto no es casualidad: la movilidad de las mujeres suele ser más corta y “circular”, fuertemente ligada a las tareas de cuidados y la gestión del hogar, frente a la movilidad “lineal” (casa-trabajo) masculina.



Fuente: Montes Santamaría, D., Alonso Millán, J., Barrera Gamarra, C., Hermida Quesada, D. de Lucio Fernández, J.V. y Salazar-Elena, J.C. (2024). *La huella ecológica como herramienta de análisis de pautas de consumo. Análisis desde una perspectiva de género (2024)*. Comunicación técnica presentada en el Congreso Nacional de Medio Ambiente, Madrid, 2024 (CONAMA 2024).

Uso de medios de transporte por género

A pie (desplazamientos principales)



Coche privado



Moto / ciclomotor



Transporte público (metro, tren o autobús)



Bicicleta



Otros vehículos (segway, urban wheel, patinete eléctrico, etc.)





4 El motor de la transición ecológica tiene rostro de mujer, con matices

La huella ecológica global revela que las diferencias entre hombres y mujeres no son tan grandes (con una media de 2,44 planetas para ellas frente a 2,49 para ellos).

A nivel sociodemográfico son muy similares, el liderazgo femenino destaca en los hábitos diarios de transporte (compañía y tamaño del coche) y materiales (evitación del riesgo, dieta, reciclaje y frescos). Esta ventaja se ve equilibrada en el bloque de energía, penalizado por una menor renovación tecnológica de equipos eficientes en el hogar.



Fuente: Fundación Vida Sostenible (2025). *Análisis y perfiles de huella ecológica: exploración de los datos desde una perspectiva de género (2021-2023)*. FVS, Madrid.

Algunos porcentajes representativos de las mujeres y hombres que han completado la encuesta

Hacen un uso frugal de la **calefacción**



Realizan sus desplazamientos en **coche o en moto**



Realizan sus desplazamientos en **transporte público**



Tienen un **coche grande** o muy grande



Nunca van en **coche sin compañía**



Compran **alimentos** “frescos y a granel” y “más bien frescos y a granel”



Evitan el riesgo (al comprar tienen en cuenta los pictogramas de toxicidad o peligrosidad en el etiquetado)



Llevan una dieta **con bastante carne** o muy carnívora



Llevan una dieta **sin carne** o con poca carne (vegana o flexitariana)



No tienen **aire acondicionado**



Tienen **electrodomésticos** con alta eficiencia energética



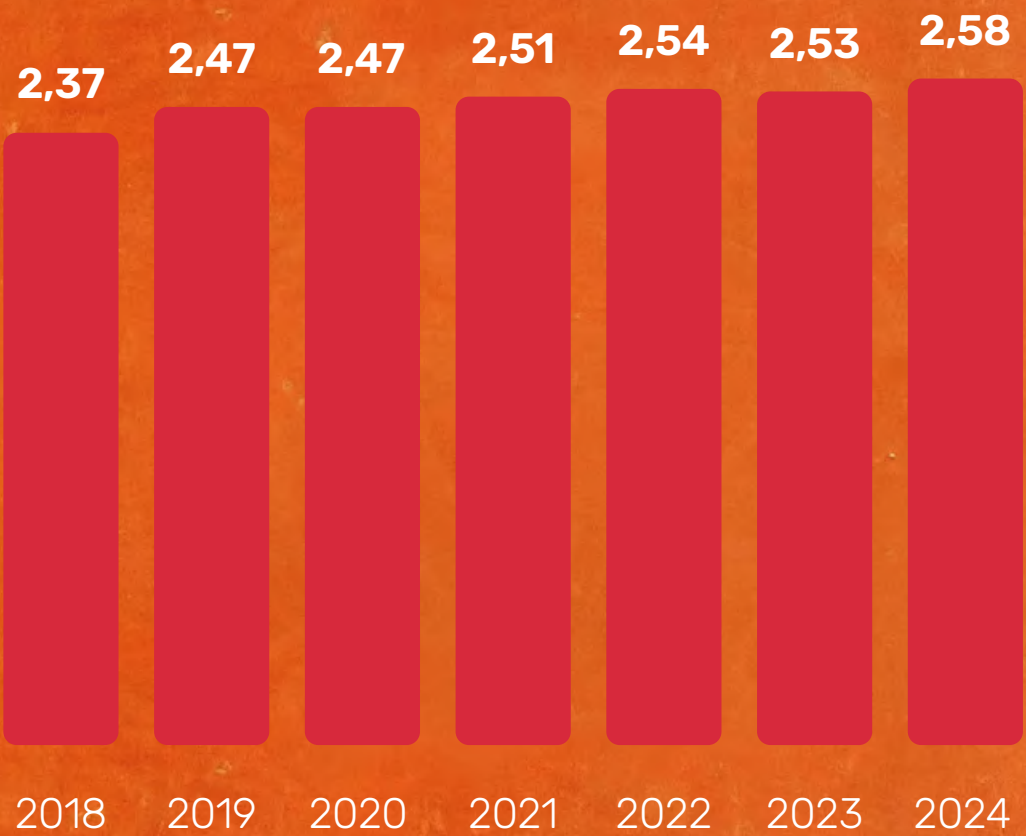
Usan 3 o más contenedores de **reciclaje**





5 Nuestra huella sube: el repunte de 2024

Si tenemos en cuenta la media de las estimaciones de huella realizadas desde los países que hemos recibido más de 20.000 encuestas, en 2024 la estimación de huella ecológica ha crecido en todos ellos (a excepción de en Perú).



En el caso concreto de España, la estimación de huella ecológica ha ascendido hasta los 2,58 planetas, frente a los 2,53 registrados en 2023.

¿Qué es lo que provoca esta subida? La radiografía del impacto

Para entender este crecimiento para España en 2024, nos apoyamos en el análisis de nuestros bloques temáticos. El histórico de datos revela qué prácticas hacen que suba la media de huella de la población que ha completado la encuesta. Al cruzar estos indicadores con el último año, observamos que el aumento a 2,58 planetas se debe a los siguientes aspectos:



Energía
Destaca el aumento de la tenencia de sistemas de calefacción fijos y aparatos de aire acondicionado en los hogares.



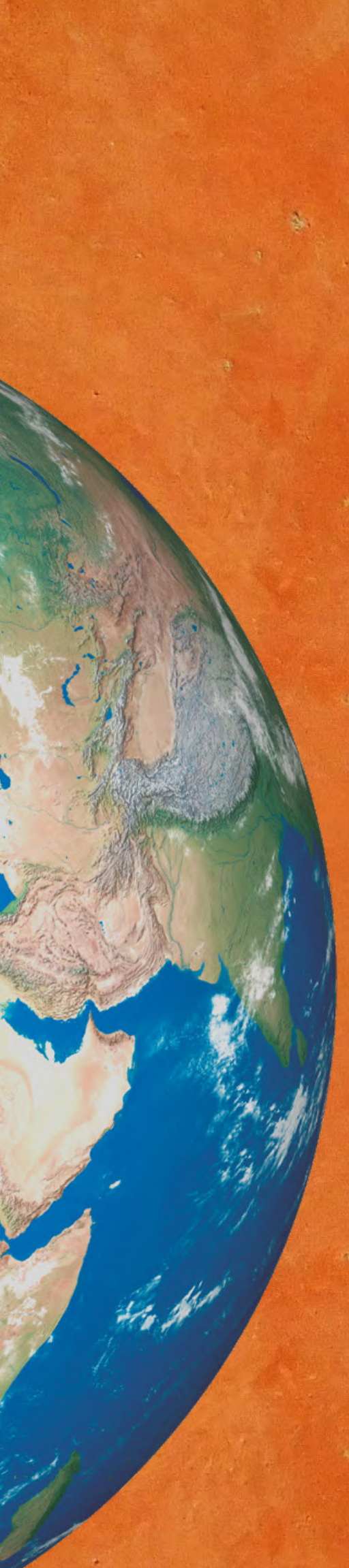
Agua
Aunque disminuyen las personas que declaran tener plantas o jardín, aumenta la proporción de hogares que no cuentan con ningún sistema de riego ahorrador.



Transporte
Si bien desciende el peso del tipo de vehículo utilizado para los desplazamientos, sube ligeramente el impacto derivado del tamaño de los coches (vehículos más grandes y pesados).



Materiales (alimentación, residuos, y tóxicos)
Las dietas basadas en un alto consumo de carne han ganado un mayor peso específico entre las personas que han estimado su huella.



SECCIÓN QUINTA

Descubre los rasgos de tu **estilo de vida**:

los 5 perfiles de nuestra huella ecológica



05

Descubre los rasgos de tu estilo de vida: los 5 perfiles de nuestra huella ecológica

Dime cómo vives y te diré tu perfil

Nuestro equipo ha identificado **5 grandes arquetipos o perfiles ciudadanos** basados en su relación con el consumo. ¿En cuál encajas tú?



1 Frugal (<1,25 planetas)

Héroes o heroínas de lo cotidiano. Compran de forma planificada, se mueven en transporte público, en bici o caminan, su dieta se basa en alimentos frescos y a granel y en un bajo consumo de carne, y son recicladores. Hacen un uso muy moderado de la climatización o no tienen un sistema de calefacción o aire acondicionado fijo.

Lema/reto: “Vivir bien con menos”. Este perfil demuestra que calidad de vida y bajo impacto ambiental son compatibles, aunque hay que tener en cuenta que aspectos como los relacionados con la climatización del hogar se pueden deber al clima, conciencia ecológica o vulnerabilidad, o una combinación de los mismos. Este perfil declara tener una menor cantidad de ingresos y tamaño de la vivienda.

2 Moderado (1,25 - 2 planetas)

Personas concienciadas pero con margen de mejora. Hacen un uso racional de la climatización, dependen algo más del coche y su dietas cuentan con una mayor presencia de carne.

Lema/reto: “Ya casi lo tienes, da el siguiente paso”. El coche y la dieta son sus principales palancas de mejora. Sustituir uno o dos desplazamientos semanales en coche por transporte público o bici puede suponer un gran cambio.

3 Intermedio (2 - 3 planetas)

El grueso de las personas que completaron la encuesta. Buenas intenciones ambientales que chocan a menudo con un estilo de vida acelerado.

Lema/reto: “¡Simplifica tu vida!”. La clave para este perfil es la coherencia: llevar la preocupación por el medio ambiente también a las decisiones de transporte, alimentación y eficiencia del hogar. Pequeños cambios sostenidos en el tiempo tienen aquí el mayor impacto colectivo.



4 Manirroto (3 - 4 planetas)

El peso de los diferentes hábitos de consumo y la tenencia de bienes aumenta proporcionalmente en relación al perfil intermedio, pero la falta de sistemas de riego economizadores, el uso de la climatización, la disminución del reciclaje o el aumento del consumo de carne le hacen aumentar su huella acercándose al perfil derrochador.

Lema/reto: “Menos es más (y tu bolsillo también lo nota)”. Reducir el consumo de carne a tres días por semana y mejorar el aislamiento térmico del hogar son las dos medidas que pueden tener un mayor retorno ambiental y económico para este perfil.



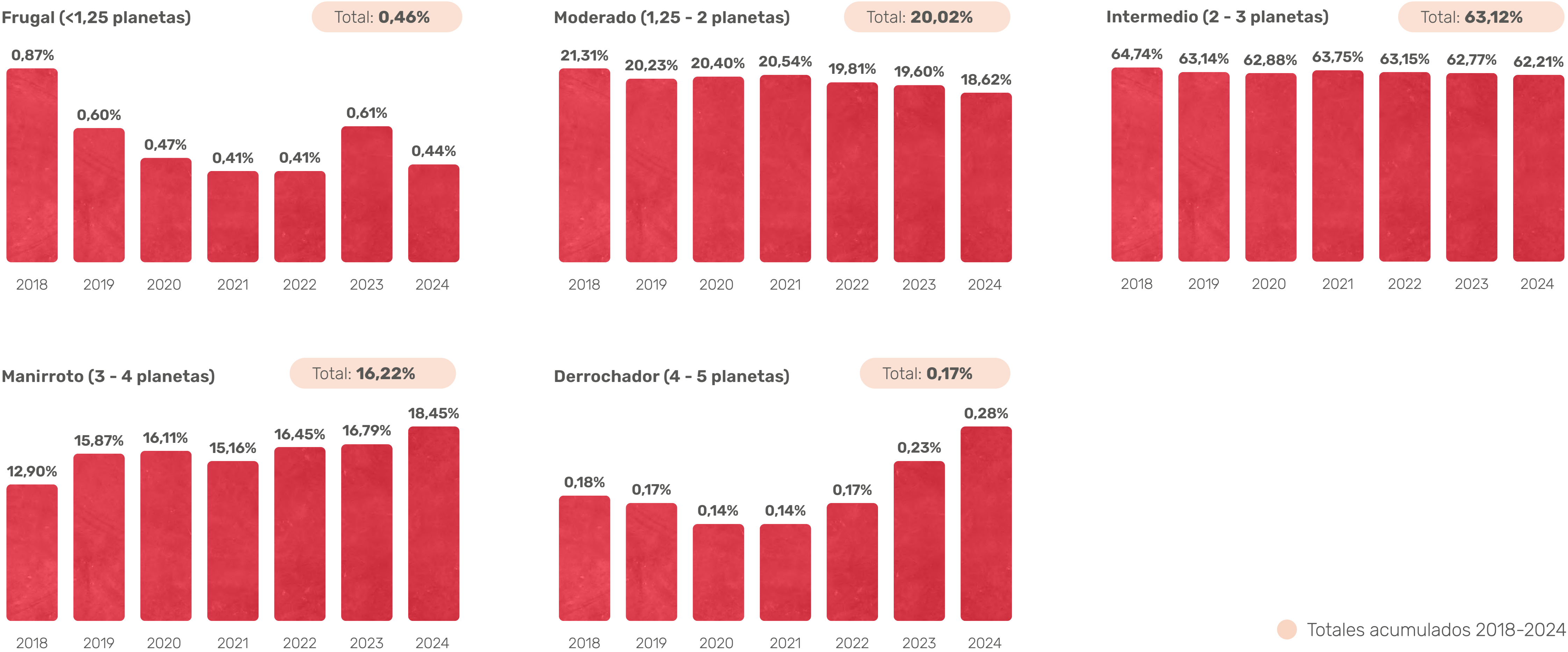
5 Derrochador (4 - 5 planetas)

Cuenta con la mayor renta y vive en casas más grandes, viaja sin compañía en coches SUV, sus desplazamientos son más largos, su dieta se basa en productos procesados y es altamente carnívora, derrocha en calefacción y aire acondicionado, y recicla menos.

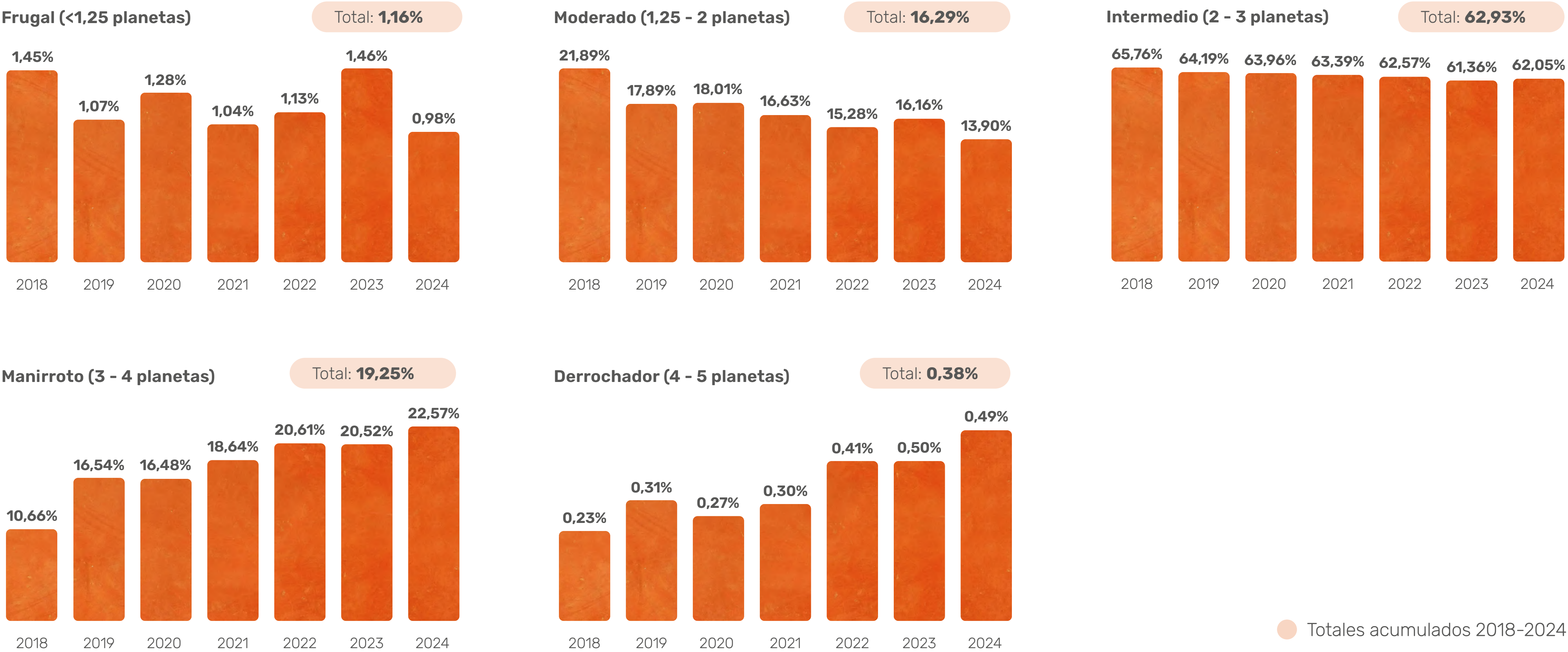
Lema/reto: “Quítate planetas de encima”. Este perfil concentra la tipología “Triple C” (Coche, Carne, Climatización). Utilizar el coche de forma compartida o desplazarse en bicicleta o a pie, adoptar una dieta flexitariana y bajar o subir el termostato dos grados son acciones de gran impacto para reducir su huella.

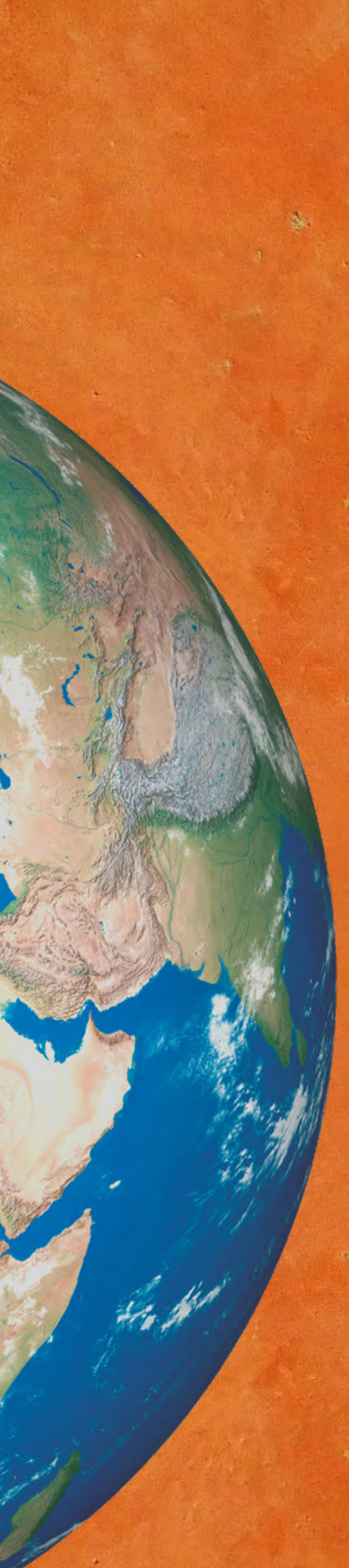


Porcentajes de perfiles de huella ecológica para el total de encuestas recibidas



Porcentajes de perfiles de huella ecológica para España





SECCIÓN SEXTA

De los datos a la **ciencia**:

investigaciones (working papers)



06

De los datos a la ciencia: investigaciones (working papers)

La huella está viva en la actualidad

El proyecto no es solo un recurso sensibilizador: la información anónima de su base de datos alimenta investigaciones académicas sobre los retos ecosociales globales del siglo XXI.



Consumo sostenible vs. consumismo verde (2023)

Lo que consumimos no depende solo de la voluntad individual, sino también del entorno que la rodea (infraestructuras, normas y mercado). Con 453.624 respuestas voluntarias en seis países (Argentina, Colombia, Ecuador, España, México y Perú; 2018-2021), el estudio muestra que incluso entre quienes intentan ser sostenibles conviven estilos muy distintos, y distingue dos perfiles: el “consumidor sostenible”, de hábitos amplios, y el “consumista verde”, limitado a las opciones más cómodas.

Principales resultados

- El consumidor sostenible es mayor, más formado y vive en hogares pequeños, con renta por debajo de la media (salvo en España, donde es más alta). El consumista verde es más joven, con más renta y vivienda mayor, y hábitos guiados por la comodidad y la moda verde.
- Renta y educación pesan distinto: la renta distingue sobre todo al consumista verde y la educación al consumidor sostenible, un matiz que se pierde al tratar el consumo sostenible como un bloque único.

- España concentra a la vez ambos perfiles: un entorno desarrollado da cabida tanto al compromiso amplio como a su versión más cómoda y de escaparate.

Conclusiones para la acción

No basta con apelar a las decisiones individuales; hay que transformar también el entorno que las condiciona, con políticas sensibles a cada perfil y país. Cautela: muestra voluntaria y autodeclarada.



El impacto del COVID-19 en las generaciones (2025)

Mediante un diseño de diferencias en diferencias (DiD) sobre 79.033 respuestas voluntarias para España (2018-2023), este estudio analiza cómo la pandemia afectó a siete prácticas de consumo sostenible: desplazamientos sin coche, uso moderado de la climatización, hábitos de compra semanal, consumo de alimentos frescos y a

granel, evitar la carne, reciclaje selectivo de residuos y consumo consciente del riesgo (en relación a tener en cuenta al comprar artículos el etiquetado de peligrosidad o toxicidad), y si el efecto fue diferente entre la generación más joven (la Z, 17-36 años) y la mayor (la X, 37-56 años).

Principales resultados

- El resultado más consistente: en las siete prácticas los más jóvenes resistieron mejor el retroceso posterior al confinamiento (efecto diferencial por edad positivo y significativo en todas).
- El panorama general fue de retroceso (seis de las siete prácticas cayeron), con la movilidad sin coche como la única que aumentó en términos absolutos, y más entre los jóvenes. Los efectos diferenciales, aunque consistentes, son moderados (1,8-5,3 puntos porcentuales).

Conclusiones para la acción

La pandemia tuvo un impacto regresivo, pero los más jóvenes fueron comparativamente más resistentes. Con la cautela de una muestra voluntaria y no representativa, esa mayor resiliencia podría aprovecharse como palanca de cambio.



Cultura y género más allá de los estereotipos (2025)

La literatura científica suele afirmar que las mujeres consumen de forma más sostenible que los hombres; este trabajo muestra que esa brecha no es universal, sino que varía (en tamaño e incluso en dirección) según la práctica y el contexto cultural. Estima modelos probit sobre seis prácticas de consumo sostenible: desplazamientos sin coche, uso moderado

de la climatización, reciclaje selectivo de residuos, consumo de alimentos frescos y a granel, evitación de la carne y consumo consciente del riesgo (en relación a tener en cuenta al comprar artículos el etiquetado de peligrosidad o toxicidad), en cinco países (España, México, Colombia, Ecuador y Perú; 360.159 respuestas, 2021-2023).

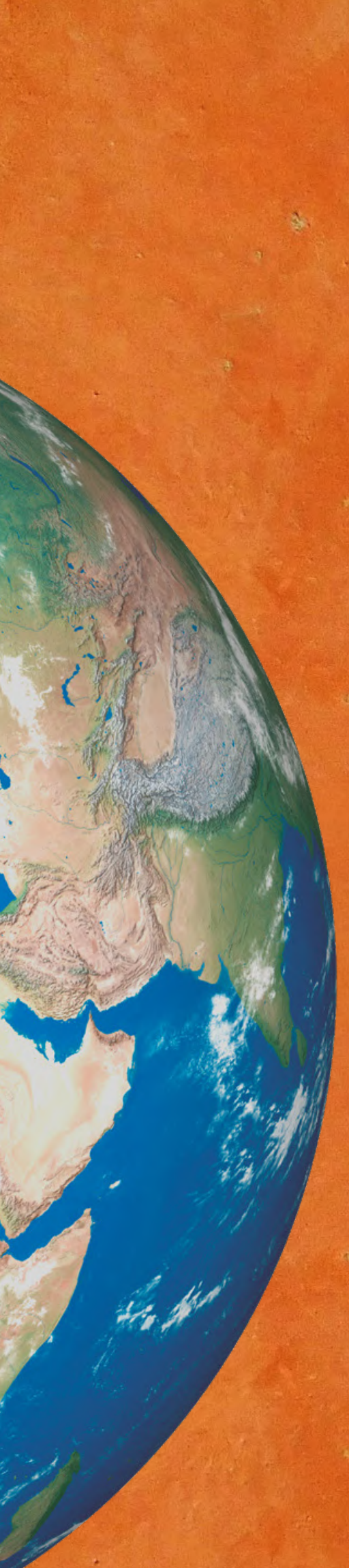
Principales resultados

- Mujeres consistentemente más activas en consumo atento al riesgo, evitación de carne y alimentos frescos (las brechas mayores), sobre todo en México, Colombia y Perú.
- En movilidad sin coche las diferencias son pequeñas pero sistemáticas a favor de las mujeres; en reciclaje y climatización son mínimas o nulas (incluso ligeramente negativas en Colombia).

Conclusiones para la acción

El género importa, pero no igual en todas las prácticas ni países; el contexto cultural puede amplificar, atenuar o anular su efecto. Conviene evitar el relato universal de “la mujer como consumidora más verde” y diseñar intervenciones sensibles al contexto.





SECCIÓN SÉPTIMA

Principales **conclusiones** de la exploración

de casi un millón de respuestas ciudadanas



07

Principales conclusiones de la exploración de casi un millón de respuestas ciudadanas

Cada huella cuenta, y juntas dibujan el futuro

La exploración de casi un millón de respuestas ciudadanas y la investigación académica desarrollada en los últimos años por la Fundación Vida Sostenible, ha permitido identificar patrones relevantes sobre cómo se configuran los estilos de vida sostenibles, qué factores impulsan o limitan el cambio de hábitos y qué perfiles sociales muestran mayores avances en la reducción de la huella ecológica.

Los resultados muestran que la sostenibilidad cotidiana no depende de decisiones aisladas,

sino de combinaciones de prácticas que se refuerzan entre sí, condicionadas por el género, la edad, el territorio, la movilidad, la alimentación, el uso de la energía y las oportunidades reales que ofrece el entorno.

Estas conclusiones permiten pasar de la sensibilización individual a una agenda más amplia de acción educativa, investigación aplicada, diseño de políticas públicas y construcción de alianzas para facilitar estilos de vida compatibles con los límites del planeta.



Medir para comprender, comprender para actuar y actuar para que la sostenibilidad deje de ser una aspiración y se convierta en una realidad cotidiana, compartida y posible.

Conclusiones

1

Aprovechar el efecto arrastre de los hábitos sostenibles

Entendiendo que un cambio en movilidad, alimentación o energía puede activar mejoras en otros ámbitos del estilo de vida.

2

Reconocer el liderazgo femenino en la sostenibilidad doméstica

Pero avanzando hacia una corresponsabilidad real en los hogares, las comunidades y las políticas públicas.

3

Utilizar los descubrimientos del proyecto para diseñar mejores políticas públicas

Más ajustadas a los hábitos reales de la población y a las barreras que dificultan una transición ecológica justa.

4

Impulsar ciudades y territorios que faciliten vivir con menor huella

Mediante un transporte público de calidad, infraestructuras ciclistas seguras, barrios caminables, la eficiencia energética, mercados de proximidad y acceso a opciones sostenibles.

5

Transformar la sensibilización en investigación

Valiéndonos de la exploración de la información de la base de datos de la encuesta de huella ecológica para comprender mejor las diferencias por edad, género, país, renta, movilidad, alimentación y hábitos domésticos.

6

Construir alianzas para ampliar el impacto del proyecto

Conectando educación ambiental, ciencia ciudadana, acción comunitaria y políticas de sostenibilidad.

7

Incorporar la encuesta de huella ecológica en centros educativos, universidades, municipios, empresas y organizaciones sociales

Como un recurso sensibilizador, de diagnóstico y movilización ciudadana.

El proyecto “**Calculadora de huella ecológica**” muestra que reducir nuestra huella no significa vivir peor, sino vivir mejor dentro de los límites del planeta.



SECCIÓN OCTAVA

De la reflexión a la acción



08

De la reflexión a la acción

El poder está en nuestras manos

¿Y ahora qué?

Saber cuántos planetas Tierra necesitaríamos para vivir si toda la humanidad tuviera tu mismo estilo de vida es solo el primer paso. La verdadera transición ecológica la construimos entre todas las personas. Ahora que conoces los datos, es el momento de actuar. Te invitamos a pasar de la toma de conciencia a la acción mediante algunos compromisos claros:

- ✓ Reducir la dependencia del coche privado, especialmente en trayectos cortos y recurrentes, impulsando la movilidad a pie, en bicicleta, en transporte público o compartida.
- ✓ Disminuir el consumo de carne, avanzando hacia dietas más vegetales, frescas, saludables, agroecológicas y de proximidad.
- ✓ Moderar el uso de la calefacción y aire acondicionado, ajustando temperaturas, mejorando el aislamiento del hogar y reduciendo el derroche energético.

- ✓ Comprar con mayor planificación, evitando el consumo impulsivo, los productos ultraprocesados y los bienes de corta vida útil.
- ✓ Priorizar alimentos frescos, locales y de temporada, conectando sostenibilidad, salud, territorio y economía de proximidad.
- ✓ Evitar productos con sustancias tóxicas y peligrosas, prestando atención a los pictogramas de riesgo y favoreciendo alternativas más seguras para las personas y el entorno.
- ✓ Separar mejor los residuos y reducirlos en origen, recordando que reciclar es importante, pero consumir menos y reutilizar lo es todavía más.

Además, te invitamos a explorar nuestra [web](#) para identificar tus propios retos:



Encuesta: ¿Aún no conoces tu impacto? [¡Averigua tu huella ecológica ahora!](#)



Informes: Sumérgete en los datos globales, los mapas por comunidades autónomas y las Guías FVS de compra y consumo responsable.



Investigaciones: Descubre la ciencia detrás de la sostenibilidad en nuestros working papers o cuadernos de trabajo.



Talleres: Únete a la Fundación Vida Sostenible y aprende a hacer tu huella cada día más pequeña.



SECCIÓN NOVENA

Referencias y bibliografía



09

Referencias y bibliografía

Medir para comprender; investigar para transformar

La Global Footprint Network

En 2003, Mathis Wackernagel, uno de los creadores del concepto de huella ecológica junto a William Rees en 1996, fundó Global Footprint Network (GFN), con sede en Oakland (EE. UU.) y Ginebra (Suiza). Esta organización calcula anualmente la huella ecológica de más de 200 países y el Día de la Sobrecapacidad de la Tierra: la fecha del año en que la humanidad ha consumido ya todos los recursos naturales que el planeta puede regenerar en doce meses, así como el Día de la Sobrecapacidad de la Tierra para cada país.

- **Wackernagel, M. y Rees, W.** (1996). *Our Ecological Footprint: Reducing Human Impact on the Earth*. New Society Publishers, Gabriola Island (Canadá).
- **Global Footprint Network** (2024). *National Footprint and Biocapacity Accounts 2024*. Oakland, CA. Disponible en: www.footprintnetwork.org.

Informes elaborados por la Fundación Vida Sostenible

Los informes que realiza la [Fundación Vida Sostenible](#) constituyen la columna vertebral del proyecto y alimentan la elaboración de nuevos proyectos y recursos:

- **Fundación Vida Sostenible** (2020). [Perfiles de huella ecológica. Resultados de la explotación de la encuesta interactiva 'Calcula el tamaño de tu huella ecológica... y aprende cómo hacerla más pequeña!'](#). FVS, Madrid. Primer informe sobre los perfiles ciudadanos de huella, a partir de los datos recogidos en 2018 y 2019.
- **Fundación Vida Sostenible** (2022). [Análisis y Perfiles de Huella Ecológica 2018-2021. España, México, Colombia, Estados Unidos y Argentina: los años de la pre y post pandemia](#). FVS, Madrid. Segundo informe sobre perfiles ciudadanos y análisis del impacto del COVID-19 en las pautas de consumo y huella ecológica a partir de la exploración de la base de datos de la encuesta entre 2018 y 2021.
- **Fundación Vida Sostenible** (2025). [Análisis y perfiles de huella ecológica: exploración de los datos desde una perspectiva de género \(2021-2023\)](#). FVS, Madrid. Se analizan los datos desagregados por género entre marzo de 2021 y diciembre de 2023.



Working papers o documentos de trabajo y comunicaciones técnicas elaboradas por la Fundación Vida Sostenible

Paralelamente a los informes, el equipo de la Fundación Vida Sostenible identifica líneas de investigación para explorar en profundidad la información sobre pautas de consumo que registra la base de datos de la encuesta:

- **Montes Santamaría, D., Alonso Millán, J., Barrera Gamarra, C., Hermida Quesada, D. de Lucio Fernández, J.V. y Salazar-Elena, J.C.** (2024). *La huella ecológica como herramienta de análisis de pautas de consumo. Análisis desde una perspectiva de género (2024).* Comunicación técnica presentada en el Congreso Nacional de Medio Ambiente, Madrid, 2024 (CONAMA 2024).

Marco institucional de referencia para el análisis de género y sostenibilidad en España en relación a la variable de transporte.
- **Salazar-Elena, J.C., de Lucio, J.V. y Montes Santamaría, D.** (2023). *Sustainable consumption vs. green consumerism. A study on lifestyle diversity and sustainability.* UAM-Asseco Working Papers. ISSN: 2172-8143.

Explora la intrincada relación entre la diversidad de estilos de vida y la sostenibilidad mediante el examen de determinadas prácticas de consumo sostenible en Argentina, Colombia, Ecuador, España, México y Perú, utilizando los datos de la encuesta entre 2018 y 2021.
- **Salazar-Elena, J.C., Santamaría, D. y Hermida, D.** (2025). *Assessing the Impact of COVID-19 on Sustainable Consumption: A Difference-in-Differences Analysis of Generations X and Z.* Documentos de trabajo FVS 2025/02. FVS. Madrid. ISSN 3045 5405.

A partir de las encuestas recibidas para España entre 2018 y 2023, analiza la evolución de las prácticas sostenibles en torno al periodo de confinamiento del COVID-19, con atención a las personas entre 17 y 36 años y entre 37 y 56.

 - **Salazar-Elena, J.C., Barrera, C. y Hermida, D.** (2025). *Beyond stereotypes: how gender and culture interact in shaping sustainable consumer behavior.* Documentos de trabajo FVS 2025/03. Fundación Vida Sostenible. Madrid. ISSN 3045-5405.

Explora cómo las diferencias de género en el consumo sostenible varían según el contexto cultural a partir del análisis de seis prácticas sostenibles en España, México, Colombia, Ecuador y Perú.



“Casi un millón de huellas; un solo planeta que cuidar”. Resumen ejecutivo de la exploración de la base de datos de la Calculadora de huella ecológica 2018-2024.

Este Resumen ejecutivo forma parte del proyecto “Desarrollo de la Adaptación y Resiliencia del ecosistema doméstico frente a la crisis global: Estilos de vida hacia la sostenibilidad” (DARVIDAS) realizado con el apoyo económico del Ministerio para la Transición Ecológica y el Reto Demográfico dentro de la concesión de subvenciones a entidades del Tercer Sector u Organizaciones no Gubernamentales que desarrollen actividades de interés general consideradas de interés social en materia de investigación científica y técnica de carácter medioambiental 2025.

Resumen ejecutivo realizado por la Fundación Vida Sostenible, junio 2026.

Fundación Vida Sostenible

Melquíades Biencinto, 7 • 28053 Madrid

www.vidasostenible.org

Equipo de trabajo

Cecilia Barrera Gamarra, M^a Dolores Hermida Quesada y Diogo Homen de Melo

Expertos-asesores

José Vicente de Lucio Fernández (UAH) y Juan Carlos Salazar Elena (UAM)

Edición, diseño y maquetación

Ecoavantis

Casi un millón de huellas; un solo planeta que cuidar

Una iniciativa de

fvs
FUNDACIÓN vida
sostenible

Con el apoyo de

