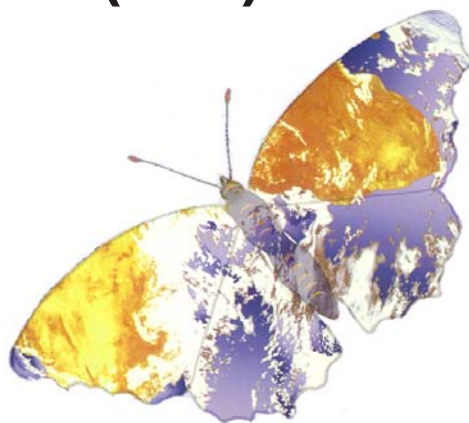


# **EVALUACIÓN DE LA SUSTENTABILIDAD COMUNITARIA (ESC)**

**Desarrollado por  
la Red Global de Ecoaldeas**

[www.gaia.org](http://www.gaia.org)



Contactar a: Linda Joseph • [linda@ecovillage.org](mailto:linda@ecovillage.org)  
Red de Ecoaldeas de las Américas  
64001 County Road DD • Moffat, CO 81143 • USA  
[www.ecovillage.org](http://www.ecovillage.org)

# ¿QUÉ TAN SUSTENTABLE ES SU COMUNIDAD?

## Introducción

La Evaluación de la Sustentabilidad Comunitaria (ESC), es una serie de listas de chequeo que cualquiera puede completar para tener una idea básica de qué tan sustentable es su comunidad. Esta herramienta de evaluación es aplicable a cualquier comunidad. Si bien requiere de un buen conocimiento de estilos de vida, prácticas y rasgos de la comunidad, no requiere de investigación, cálculos o cuantificación detallada. El tiempo que un individuo necesita para completar esta evaluación, es de dos a tres horas aproximadamente, y varía si se hace en grupo con los miembros de la comunidad.



## Instrucciones Generales e Información sobre el puntaje

La Evaluación de la Sustentabilidad Comunitaria fue desarrollada para ayudar a las comunidades a evaluar sus logros y aumentar la sustentabilidad en la vida comunitaria. Como un banquito de tres patas, la sustentabilidad de la comunidad (el asiento) es firme cuando las patas son fuertes, firmes y equilibradas. En la Evaluación de la Sustentabilidad Comunitaria se le da la misma importancia a las tres patas: los aspectos Ecológicos, Sociales y Espirituales de la comunidad.

La ESC es una herramienta subjetiva. Esto significa que la(s) persona(s) completándola hacen sus mejores juicios, y en algunos temas -supone(n)- lo que es verdad para su comunidad. Para sacar más provecho de este ejercicio, los miembros de la comunidad pueden reunirse en grupo y trabajar juntos llenando la ESC. Esto ofrece una revisión significativa de los logros de la comunidad y de las áreas a mejorar. Pueden seleccionarse los temas que hayan tenido un bajo puntaje para que la comunidad se concentre en mejorarlo y así direccionar el futuro de la comunidad hacia la sustentabilidad. Se espera que las comunidades que planifican activamente hacia la sustentabilidad tengan un alto puntaje, aunque siempre hay algo para mejorar: de un puntaje alto a un puntaje perfecto.

Para aumentar al máximo la exactitud del puntaje, los temas propuestos no deben estar basados en las intenciones, sino en las acciones reales de la comunidad. Repetir la ESC periódicamente permite a las comunidades monitorear su progreso con el tiempo.

La ESC fue diseñada para ser lo más universal posible, para que sea útil a una amplia variedad de comunidades. Es de esperar que la naturaleza de cualquier comunidad lleve a puntos altos en algunas áreas y bajos en otras. Si algún tema no se aplica a su comunidad, no se anota. Muchas de las preguntas en la Evaluación ofrecen un \*Otros\* como opción para su respuesta. Por favor use la Página de Comentarios para decirnos otras maneras a través de las cuales su comunidad logra la sustentabilidad. El puntaje total debe ofrecer un cuadro informativo de la sustentabilidad de la comunidad.

Por favor imprima esta página y envíela con su formulario de evaluación completo, a la siguiente dirección:  
ENA c/o Linda Joseph  
64001 County Road DD, Moffat  
Colorado 81143, USA

Por favor siéntase en libertad de pasar copias de estas páginas a otras comunidades, organizaciones o individuos interesados. ¡Apreciamos mucho su participación!

# EVALUACIÓN DE LA SUSTENTABILIDAD COMUNITARIA

## Tabla de Contenido

### Instrucciones Generales e Información sobre el puntaje

#### Introducción a la Lista de Chequeo Ecología

Conexión con el Lugar - Escala y Ubicación de la Comunidad; Restauración y Preservación de la Naturaleza  
Disponibilidad, Producción y Distribución de Alimentos  
Infraestructura Física, Construcciones y Transporte - Materiales, Métodos y Diseños Ecológicos  
Patrones de Consumo y Manejo de Basura Sólida  
Agua - Fuentes, Calidad y Patrones de Uso  
Aguas Residuales y Manejo de la Contaminación de las Aguas  
Fuentes y Uso de la Energía

#### Introducción a la Lista de Chequeo Social

Apertura, Confianza y Seguridad; Espacios Comunes  
Comunicación - El Flujo de las Ideas y de la Información  
Servicios, Formación de Redes, Asistencia y Difusión - Intercambio de Recursos (interno/externo)  
Sustentabilidad Social - Diversidad y Tolerancia; Toma de Decisiones; Resolución de Conflictos  
Educación  
Salud  
Economía Sustentable - Economía Local Saludable

#### Introducción a la Lista de Chequeo Espiritualidad

Sustentabilidad Cultural  
Artes y Ocio  
Sustentabilidad Espiritual  
Pegamento Comunitario  
Resiliencia Comunitaria  
Una Nueva Visión Holográfica del Mundo  
Paz y Conciencia Global

## INFORMACIÓN SOBRE EL PUNTAJE

Nombre de la comunidad: \_\_\_\_\_

Edad de la comunidad (tiempo de existencia como tal): \_\_\_\_\_

Nombre de la persona completando el formulario / persona de contacto: \_\_\_\_\_

Dirección: \_\_\_\_\_

Teléfono #: \_\_\_\_\_ Fax #: \_\_\_\_\_

eMail: \_\_\_\_\_ Dirección Web: \_\_\_\_\_

Por favor díganos el tiempo que le(s) tomó completar este formulario: \_\_\_\_\_

### PUNTAJE Y COMENTARIOS GENERALES

Por favor anote su puntaje total para cada sección y comparta con nosotros sus comentarios en el espacio debajo de cada ítem. Si usa páginas adicionales, por favor indique la sección y número del ítem al cual se refiere el comentario.

Suma abajo los puntos logrados para cada sección del formulario de Evaluación de la Sustentabilidad Comunitaria, y calcule el Total.

Use las páginas adicionales que sean necesarias para decirnos más sobre su comunidad o ecoaldeas. También le invitamos a enviarnos más información acerca de su visión y/o cualquier otro documento que guíe la sustentabilidad de su comunidad. ¡Apreciamos mucho sus datos y comentarios!

**333+**

**166-332**

**0-165**

**Indica un excelente progreso hacia la sustentabilidad**

**Indica un buen comienzo hacia la sustentabilidad**

**Indica que se requiere tomar acción para emprender el camino a la sustentabilidad**

## SECCIÓN ECOLOGÍA:

1. Total en Sentido del Lugar: \_\_\_\_\_

2. Total en Disponibilidad, Producción y Distribución de Comida: \_\_\_\_\_

3. Total en Infraestructura, Edificios y Transporte: \_\_\_\_\_

4. Total en Patrones de Consumo y Manejo de Basura Sólida: \_\_\_\_\_

5. Total en Agua - Fuentes, Calidad y Patrones de Uso: \_\_\_\_\_

6. Total en Aguas Residuales y Manejo de Contaminación de Aguas: \_\_\_\_\_

7. Total en Fuentes y Usos de Energía: \_\_\_\_\_

**Total de Puntos en la Sección Ecología: \_\_\_\_\_**

# SECCIÓN SOCIAL:

- 1.Total en Apertura, Confianza y Seguridad; Espacio Comunal:\_\_\_\_\_
- 2.Total en Comunicación - Flujo de las Ideas e Información:\_\_\_\_\_
- 3.Total en Redes, Asistencia, Difusión y Servicios:\_\_\_\_\_
- 4.Total en Sustentabilidad Social:\_\_\_\_\_
- 5.Total en Educación:\_\_\_\_\_
- 6.Total en Salud:\_\_\_\_\_
- 7.Total en Economía Sustentable - Economía Local Saludable:\_\_\_\_\_
- Total de Puntos en la Sección Social:\_\_\_\_\_

# SECCIÓN ESPIRITUALIDAD:

- 1.Total en Sustentabilidad Cultural:\_\_\_\_\_
- 2.Total en Artes y Ocio:\_\_\_\_\_
- 3.Total en Sustentabilidad Espiritual:\_\_\_\_\_
- 4.Total en Pegamento Comunitario:\_\_\_\_\_
- 5.Total en Resiliencia Comunitaria:\_\_\_\_\_
- 6.Total en una Nueva Visión Holográfica del Mundo:\_\_\_\_\_
- 7.Total en Paz y Conciencia Global:\_\_\_\_\_
- Total de puntos en la Sección Espiritualidad:\_\_\_\_\_

# PUNTAJE TOTAL

Sección Ecología: \_\_\_\_\_

Sección Social: \_\_\_\_\_

Sección Espiritualidad: \_\_\_\_\_

PUNTAJE TOTAL: \_\_\_\_\_

999+	Indica un excelente progreso hacia la sustentabilidad
450-998	Indica un buen comienzo hacia la sustentabilidad
0-450	Indica que se requiere tomar acción para emprender el camino a la sustentabilidad

# ECOLOGÍA

## **Los aspectos Ecológicos de la vida en comunidad son equilibrados cuando:**

Las personas se conectan profundamente con el lugar en que viven. Sus límites, fuerzas, debilidades y ritmos son claros y los seres humanos viven en sincronía y armonía dentro del sistema ecológico del cual forman parte. Se respeta la vida natural, sus sistemas y procesos; fauna y flora son conservados. Los estilos de vida humanos regeneran, en vez de disminuir, la integridad del entorno.

La comida proviene principalmente de fuentes locales o biorregionales, es orgánica, libre de contaminantes y proporciona equilibrio nutritivo.

Se diseñan estructuras de modo que se integren al ambiente natural, usando materiales y métodos de construcción naturales, biorregionales y ecológicos (renovables, no tóxicos). Se practica la conservación en sistemas y métodos de transporte.

Se minimiza el consumo y la generación de desperdicios.

Se dispone de un suministro de agua limpia y renovable. La comunidad es consciente de su fuente de agua, la respeta, protege y conserva.

Los desechos humanos y las aguas residuales se usan y/o se disponen en beneficio del ambiente y la comunidad.

Se utilizan fuentes de energía renovables, no tóxicas en la comunidad. Las tecnologías innovadoras, no son explotadas ni suprimidas, sino que se usan para el bien común.

# LISTA DE CHEQUEO ECOLOGÍA 1

## Conexión con el lugar - ubicación y escala de la comunidad; restauración y preservación de la naturaleza

A. ¿Cuánta gente en la comunidad describiría como conectada y viviendo armoniosamente con el lugar en que vive?:

☐ todos - pocas excepciones (5) ☐ la mayoría (3) ☐ algunos (1) ☐ pocos/ninguno (-1)

B. Tamaño - Cantidad de personas que pertenecen a la comunidad (la comunidad como lugar principal de residencia):

☐ 0-5 (0) ☐ 5-19 (1) ☐ 20-49 (2) ☐ 50-500 (4)  
☐ 501-1000 (2) ☐ 1001-2000 (1) ☐ 2001+ (0)

C. Un estimado de la cantidad de personas en la comunidad con conocimiento de las plantas nativas es:

☐ la mayoría (5) ☐ algunos (3) ☐ la minoría (1) ☐ pocos o ninguno (0)

D. Plantas nativas y vida silvestre en el área: Seleccionar donde aplica

Son activamente ayudadas/reforzadas

☐ seguido (4) ☐ a veces (2) ☐ raramente (0) ☐ nunca (-1)

Son protegidas

☐ seguido (4) ☐ a veces (2) ☐ raramente (0) ☐ nunca (-1)

Son rescatadas cuando son molestadas por actividades humanas

☐ seguido (4) ☐ a veces (2) ☐ raramente (0) ☐ nunca (-1)

E. La profundidad de la capa de humus crece anualmente: Seleccionar donde aplica

☐ a lo largo de la biorregión (5)  
☐ en la mayoría de las tierras de la comunidad (3)  
☐ en las áreas de producción de alimentos - solamente (1)  
☐ No hay aumento (0)  
☐ Hay disminución (-1)

F. La diversidad de especies apropiadas en la comunidad está:

flora: ☐ en aumento (4) ☐ sin cambio (1) ☐ decreciendo (-1)  
fauna: ☐ en aumento (4) ☐ sin cambio (1) ☐ decreciendo (-1)

G. El cambio en la salud general del ambiente respecto al año anterior:

Calidad del Suelo: ☐ peor (-1) ☐ igual (0) ☐ mejor (3)  
Calidad del Agua: ☐ peor (-1) ☐ igual (0) ☐ mejor (3)  
Calidad del Aire: ☐ peor (-1) ☐ igual (0) ☐ mejor (3)

H. ¿Hasta qué punto el ambiente natural de la comunidad es perturbado por:

Polución Sonora (sonidos desagradables generados por actividades humanas perturbando el sonido de la naturaleza)?

☐ frecuentemente (-1)    ☐ a veces (0)    ☐ raramente (2)    ☐ para nada (4)

Polución Lumínica (fuentes de luz potente que molestan y no permiten ver las estrellas)?

☐ frecuentemente (-1)    ☐ a veces (0)    ☐ raramente (2)    ☐ para nada (4)

Basura (generada por los humanos, vertida inapropiadamente)?

☐ frecuentemente (-1)    ☐ a veces (0)    ☐ raramente (2)    ☐ para nada (4)

I. ¿Hasta qué punto la comunidad planifica conservar y menguar el uso de los recursos naturales considerando las necesidades y goce de las generaciones futuras?:

☐ frecuentemente (-1)    ☐ a veces (0)    ☐ raramente (2)    ☐ para nada (4)

J. ¿Hasta qué punto los miembros de la comunidad participan activamente en la conservación medioambiental y actividades de restauración (plantando árboles, quitando las especies no nativas, etc.)?:

☐ frecuentemente (-1)    ☐ a veces (0)    ☐ raramente (2)    ☐ para nada (4)

**Sume los números entre los paréntesis en cada ítem que haya marcado.**

**Total Conexión con el Lugar: \_\_\_\_\_**

**50+ Indica excelente progreso hacia la sustentabilidad**

**25-49 Indica un buen comienzo hacia la sustentabilidad**

**0-24 Indica que se requiere tomar acción para emprender el camino hacia la sustentabilidad**

**Comentarios:**



# LISTA DE CHEQUEO ECOLOGÍA 2

## Disponibilidad, Producción y Distribución De Alimentos

A. El alimento que provee un adecuado balance nutricional es: Seleccionar tantos como aplique -

☐ disponible localmente (3) ☐ accesible fácilmente (3) ☐ económico (3)

B. El alimento es - % estimado (si es menor que el % mínimo, cuenta como 0 puntos)

producido dentro de la comunidad:

☐ 12% (1) ☐ 13-25% (3) ☐ 26-40% o más (5)

obtenido de productores locales/biorregionales, fuera de la comunidad:

☐ 25% (1) ☐ 40% (3) ☐ 55% (5)

cultivado orgánicamente:

☐ 25% (1) ☐ 50% (3) ☐ 65% o más (5)

de cultivos biorregionales/tradicionales/indígenas:

☐ 25% (1) ☐ 50% (3) ☐ 65% o más (5)

C. Se produce alimento extra : Seleccionar tantos como aplique -

☐ dentro de la comunidad (12)  
☐ en la biorregión (6)  
☐ No se produce comida extra (0)  
☐ El alimento debe ser traído desde fuera de la biorregión para una nutrición adecuada (-1)

El alimento extra es: Seleccionar tantos como aplique -

☐ almacenado para uso posterior (1) ☐ vendido (1) ☐ donado (1)  
☐ alimento para animales (1) ☐ compostado (1) ☐ descartado como basura (-3)

D. La comida sobrante es: Seleccionar tantos como aplique -

☐ donada (2) ☐ alimento para animales (2) ☐ compostada (2) ☐ descartada como basura (-3)

E. ¿Hasta qué punto se usan invernaderos y/o los tejados o jardines en ventanas, para la producción de comida durante todo el año?:

☐ mucho (6) ☐ algo (3) ☐ poco (2) ☐ nada (0)  
☐ no hay necesidad - la producción de alimentos afuera es suficiente (4)

F. En la producción de alimentos en la comunidad son utilizados pesticidas, herbicidas, fertilizantes químicos:

☐ comúnmente (-3) ☐ un poco (-1) ☐ mínimamente (1) ☐ nunca (6)

G. Las semillas utilizadas para la producción de alimentos son: Seleccionar tantos como aplique -

- ☐ open pollinated seeds (6) (variedades que producen semilla y preservan la biodiversidad, localmente cultivadas e intercambiadas)
- ☐ Semillas híbridas (-2) (semillas vendidas por corporaciones comerciales que no engendrarán y por consiguiente no pueden guardarse para las cosechas del próximo año)

**Sume los números entre paréntesis en cada ítem que haya marcado.**

**Total de Disponibilidad, Producción y Distribución de Alimentos: \_\_\_\_\_**

**50+ Indica excelente progreso hacia la sustentabilidad**

**25-49 Indica un buen comienzo hacia la sustentabilidad**

**0-24 Indica que se requiere tomar acción para emprender el camino hacia la sustentabilidad**

**Comentarios:**

---

## **LISTA DE CHEQUEO ECOLOGÍA 3**

### **Infraestructura Física, Edificaciones y Transporte - Materiales, Métodos y Diseños Ecológicos**

A. Una casa suficiente, que provee refugio adecuado es: Seleccionar tantos como aplique -

- ☐ disponible localmente (4) ☐ económica (4)

B. Hasta qué punto los materiales que se utilizan para construir son :

- |                                  |                                      |                                      |  |
|----------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------|--|
| naturales / reciclables          | <input type="checkbox"/> mayoría (2) | <input type="checkbox"/> algunos (1) | <input type="checkbox"/> pocos / ninguno (0) |
| reciclados / materiales reusados | <input type="checkbox"/> mayoría (2) | <input type="checkbox"/> algunos (1) | <input type="checkbox"/> pocos / ninguno (0) |
| de su biorregión                 | <input type="checkbox"/> mayoría (2) | <input type="checkbox"/> algunos (1) | <input type="checkbox"/> pocos / ninguno (0) |

C. Las construcciones están diseñadas para minimizar las necesidades de energía y armonizar con el entorno utilizando: Seleccionar tantos como aplique -

Espacios comunes (construcciones comunes, casas compartidas, etc.)

☐ mayoría (3) ☐ algunos (1) ☐ pocos/ninguno (0)

Estándares de aislamiento locales

☐ mayoría (3) ☐ algunos (1) ☐ pocos/ninguno (0)

Materiales de aislamiento naturales/no tóxicos

☐ mayoría (3) ☐ algunos (1) ☐ pocos/ninguno (0)

Orientación de las construcciones (para tener buena luz y temperatura)

☐ mayoría (3) ☐ algunos (1) ☐ pocos/ninguno (0)

Creación de microclimas favorables (plantas que regulan la temperatura exterior para confort)

☐ mayoría (3) ☐ algunos (1) ☐ pocos/ninguno (0)

Diseño para mezclarse con el entorno (colores, materiales, selección del lugar, etc.)

☐ mayoría (3) ☐ algunos (1) ☐ pocos/ninguno (0)

Diseño y planificación de la construcción de modo que sea duradera y/o renovable

☐ mayoría (3) ☐ algunos (1) ☐ pocos/ninguno (0)

☐ Otros (1 punto por cada uno) - descríbalos:

D. ¿Hasta qué punto las construcciones existentes son recicladas con criterios estéticos y de sustentabilidad?:

☐ mayoría (6) ☐ algunas (3) ☐ pocas/ninguna (0)

E. De alguna forma se busca honrar a la tierra, o sintonizarse con ella, para conectar con el ambiente natural durante el diseño de la comunidad, desarrollo de infraestructura y actividades comunitarias:

☐ seguido (4) ☐ a veces (2) ☐ raramente (0) ☐ nunca (-1)

F. ¿Hasta qué punto el diseño de la comunidad (construcciones, otra infraestructura, paisajismo y otras actividades) se hace con permacultura u otro sistema de aproximación integral, que respete e integre tanto las necesidades de la tierra, fauna y flora local, como las necesidades humanas?:

☐ seguido (4) ☐ a veces (2) ☐ raramente (0) ☐ nunca (-1)

G. ¿Qué tan bien la comunidad se ha diseñado para minimizar el uso interno de vehículos motorizados?:

☐ muy bien (4) ☐ adecuadamente (2) ☐ mínimamente (1) ☐ inadecuadamente (-1)

H. ¿Qué tan frecuente los miembros de la comunidad tienen que salir fuera de la comunidad para satisfacer sus necesidades?:

☐ seguido (-2) ☐ a veces (1) ☐ raramente (2) ☐ nunca (4)

I. ¿Hasta qué punto se utilizan métodos de conservación en el transporte?:

Sistemas de caminerías (caminar, bicicletas, caballos, etc.)

☐ seguido (2) ☐ a veces (1) ☐ raramente (0) ☐ nunca (-1)

Uso de vehículos con energía limpia y renovable

☐ seguido (2) ☐ a veces (1) ☐ raramente (0) ☐ nunca (-1)

Compartir un vehículo para ir de un sitio a otro

☐ seguido (2) ☐ a veces (1) ☐ raramente (0) ☐ nunca (-1)

Compartir la propiedad de los vehículos

☐ seguido (2) ☐ a veces (1) ☐ raramente (0) ☐ nunca (-1)

Disponibilidad de transporte masivo para grandes distancias (tren / ómnibus / aéreo)

☐ seguido (2) ☐ a veces (1) ☐ raramente (0) ☐ nunca (-1)

☐ Otros métodos sustentables (1 punto cada uno) - descríbalos:

J. Las oportunidades de trabajar en casa en vez de salir de la comunidad son mejores:

☐ seguido (4) ☐ a veces (2) ☐ raramente (0) ☐ nunca (-1)

**Sume todos los números entre los paréntesis en cada ítem que haya marcado**

**Total de Infraestructura Física, Construcciones y Transporte: \_\_\_\_\_**

**50+ Indica excelente progreso hacia la sustentabilidad**

**25-49 Indica un buen comienzo hacia la sustentabilidad**

**0-24 Indica que se requiere tomar acción para emprender el camino hacia la sustentabilidad**

**Comentarios:**

# LISTA DE CHEQUEO ECOLOGÍA 4

## Patrones de Consumo y Manejo de Residuos Sólidos

- A. Estime que tanta gente dentro de la comunidad utiliza los siguientes métodos para reducir el consumo de los recursos naturales y la generación de basura sólida:

Simplicidad voluntaria - el consumo personal es minimizado

☐ todos - muy pocas excepciones (10) ☐ mayoría (6) ☐ algunos (3) ☐ pocos/ninguno (0)

Recursos compartidos - equipamientos, herramientas, ropas, etc.

☐ todos - muy pocas excepciones (10) ☐ mayoría (6) ☐ algunos (3) ☐ pocos/ninguno (0)

Facilidades compartidas - cocina, espacio de almacenamiento, oficinas, etc.

☐ todos - muy pocas excepciones (10) ☐ mayoría (6) ☐ algunos (3) ☐ pocos/ninguno (0)

Compras cooperativas/al por mayor

☐ todos - muy pocas excepciones (10) ☐ mayoría (6) ☐ algunos (3) ☐ pocos/ninguno (0)

☐ Otros (1 punto por cada una) Especifique:

- B. ¿Hasta qué punto las necesidades de la comunidad son satisfechas por productores locales (acortando las distancias entre productores y consumidores)?:

☐ mucho (5)- algo (3) ☐ muy poco (1) ☐ nada(-1)

- C. Indique cuál de los siguientes sistemas es usado por su comunidad, y hasta qué punto:

☐ Reciclaje: vidrio, plástico, aluminio, etc. (2)

☐ seguido (5) ☐ a veces (3) ☐ raramente (0) ☐ nunca (-5)

☐ Reuso (2)

☐ seguido (5) ☐ a veces (3) ☐ raramente (0) ☐ nunca (-5)

☐ Reparar o fabricar cosas (en vez de comprar) (2)

☐ seguido (5) ☐ a veces (3) ☐ raramente (0) ☐ nunca (-5)

☐ Otros (1 punto por cada una) Especifique:

D. Un estimado de cuánta gente en la comunidad conoce la ubicación y métodos de manejo de la basura de la comunidad (lugar donde se vierte, recolecta periódica, etc.)

☐ todos - muy pocas excepciones (10) ☐ mayoría (6) ☐ algunos (3) ☐ pocos/ninguno (0)

**Sume todos los números entre los paréntesis en cada ítem que haya marcado**

**Total en Patrones de Consumo y Manejo de Residuos Sólidos: \_\_\_\_\_**

**50+ Indica excelente progreso hacia la sustentabilidad**

**25-49 Indica un buen comienzo hacia la sustentabilidad**

**0-24 Indica que se requiere tomar acción para emprender el camino hacia la sustentabilidad**

**Comentarios:**

---

## **LISTA DE CHEQUEO ECOLOGÍA 5**

### **Agua - Fuentes, Calidad y Patrones de uso**

A. Estime cuánta gente en la comunidad conoce, respeta y protege la fuente de agua:

☐ todos - muy pocas excepciones (10) ☐ mayoría (6) ☐ algunos (3) ☐ pocos/ninguno (0)

B. La fuente de agua es: Seleccionar tantos como aplique -

- ☐ local y abundante/renovable (4) ☐ recolectada (1) ☐ pozo (1) ☐ manantial u otros (1)  
☐ bombeada a través de largas distancias o importada (embotellada, en tanque, etc.) (1)  
☐ extremadamente inconveniente (excesivamente cara, distante, escasa / racionada) (-1)  
☐ de una fuente no renovable, o donde se saca más rápido de lo que se renueva (-2)

C. El agua es: Seleccionar tantos como aplique -

- ☐ naturalmente limpia - no tratada, no requiere filtrado (5)  
☐ filtrada para remover impurezas naturales menores (3)  
☐ tratada con aditivos saludables para la salud y el ambiente, para balancear el pH o desequilibrios minerales (2)  
☐ tratada químicamente con cloro, bromuro, yoduro o fluoruro (0)  
☐ tratada con químicos como los anteriores y luego filtrada/purificada (1)

D. Los métodos de almacenamiento de agua son:

- ☐ limpios y saludables (5)  
☐ no sanitarios, con riesgos de contaminación y posible causante de riesgos a la salud (-5)

E. ¿Hasta qué punto se utilizan los siguientes métodos de conservación del agua?:

Métodos de irrigación que conservan el agua

- ☐ seguido (6)      ☐ a veces (3)      ☐ raramente (1)      ☐ nunca (-1)

Reutilización de aguas grises o jabonosas

- ☐ seguido (6)      ☐ a veces (3)      ☐ raramente (1)      ☐ nunca (-1)

Minimizando el uso de agua en el hogar

- ☐ seguido (6)      ☐ a veces (3)      ☐ raramente (1)      ☐ nunca (-1)

Sistemas que reducen el flujo de agua utilizada (aereadores de canillas, cabezas de duchas de bajo flujo, etc.)

- ☐ seguido (6)      ☐ a veces (3)      ☐ raramente (1)      ☐ nunca (-1)

Se utilizan plantas nativas que toleran la sequía y que requieren un mínimo riego y mantenimiento

- ☐ seguido (6)      ☐ a veces (3)      ☐ raramente (1)      ☐ nunca (-1)

Uso de productos naturales / no tóxicos para limpieza, jardinería, productos del hogar, etc.

- ☐ seguido (6)      ☐ a veces (3)      ☐ raramente (1)      ☐ nunca (-1)

Cuidado y mantenimiento de las cañerías de modo de prevenir/ reparar pérdidas

- ☐ seguido (6)      ☐ a veces (3)      ☐ raramente (1)      ☐ nunca (-1)

☐ Otros (1 punto por cada uno) Especifique:

**Sume todos los números entre los paréntesis en cada ítem que haya marcado**

**Total en Agua - Fuentes, Calidad y Patrones de Uso: \_\_\_\_\_**

**50+ Indica excelente progreso hacia la sustentabilidad**

**25-49 Indica un buen comienzo hacia la sustentabilidad**

**0-24 Indica que se requiere tomar acción para emprender el camino hacia la sustentabilidad**

**Comentarios:**

# LISTA DE CHEQUEO ECOLOGÍA 6

## Aguas Residuales y Manejo de la Contaminacion de las Aguas

- A. El manejo de sistemas de aguas residuales utilizados en la comunidad incluye: Seleccionar tantos como aplique -

Sanitarios aboneros, baños secos, humedales artificiales o sistemas vivos contruidos

☐ todos (7) ☐ mayoría (5) ☐ algunos (3) ☐ pocos (1)

Cisterna de sanitarios de bajo flujo o cisternas normales con flujo regulado

☐ todos (7) ☐ mayoría (5) ☐ algunos (3) ☐ pocos (1)

☐ Cisternas normales, no utilización de métodos de conservación de agua en sanitarios (-1)

☐ Otros (un punto por cada uno) - descríbalos:

☐ Los sistemas sanitarios no son manejados adecuadamente (amenaza para la salud) (-5)

- B. Un estimativo de cuánta gente en la comunidad conoce la ubicación y método de tratamiento de las aguas utilizadas por la comunidad:

☐ todos - algunas excepciones (6) ☐ mayoría (3) ☐ algunos (1) ☐ pocos/ninguno (0)

- C. Las aguas residuales en su mayoría son:

☐ positivas (contienen abono para plantas, piscicultura etc.) (15)

☐ negativas (contienen emisiones de químicos u otros contaminantes) (-5)

☐ neutras (5)

- D. La calidad del agua que sale de la comunidad, comparada con la que entra es:

☐ mejorada, limpia (10)

☐ igual, no hay cambios (0)

☐ decrece, menos limpia (-5)

Si decrece:

cumple con normas locales de emisión de aguas residuales

☐ si (2)

☐ no (0)

cumple con estándares de agua potable

☐ si (3)

☐ no (0)

- E. Contaminación del agua:

☐ No existe localmente (10)

☐ Existe y está siendo tratada para restablecer el agua limpia (8)

☐ Existe y no está siendo tratada (-5)



- F. Hay sistemas disponibles localmente para el descarte apropiado de sustancias tóxicas (pintura, aceite, pilas, etc.): ☐ sí (2) ☐ no (0)

Los miembros de la comunidad hacen uso de ellos:

☐ sí (2) ☐ no (0)

**Sume todos los números entre los paréntesis en cada ítem que haya marcado**

**Total de Agua Residual y Manejo de la Contaminación de las Aguas: \_\_\_\_\_**

**50+ Indica excelente progreso hacia la sustentabilidad**

**25-49 Indica un buen comienzo hacia la sustentabilidad**

**0-24 Indica que se requiere tomar acción para emprender el camino hacia la sustentabilidad**

**Comentarios:**

---

## LISTA DE CHEQUEO ECOLOGÍA 7

### Fuentes y Uso de Energía

- A. La cantidad de energía que es generada desde fuentes de energía renovable (solar, eólica, hídrica, biomasa o geotermal) localizadas en la comunidad es:

☐ toda (7) ☐ la mayoría (5) ☐ alguna (3) ☐ poca (1) ☐ ninguna (0)

- B. La cantidad de energía que es traída/comprada desde fuera de la comunidad proviene de un proveedor que la genera utilizando fuentes renovables:

☐ toda (5) ☐ la mayoría (3) ☐ alguna (2) ☐ poca/ninguna (1)

- C. La cantidad de energía que es traída/comprada desde fuera de la comunidad proviene de un proveedor que la genera utilizando fuentes nucleares o fuentes de combustibles fósiles:

☐ toda (-6) ☐ la mayoría (-3) ☐ alguna (0) ☐ poca (1) ☐ ninguna (5)

¿Hasta qué punto los miembros de la comunidad son conscientes de que las necesidades energéticas son satisfechas utilizando fuentes de energía no renovable?:

☐ todas - muy pocas excepciones (3) ☐ mayoría (2) ☐ algunas (1)  
☐ pocas (0) ☐ ninguna (-1)

D. La educación en cuanto al ahorro de energía en la comunidad se describe mejor como:

- ☐ programas e información disponibles y utilizados por la mayoría de los miembros (7)
- ☐ programas e información disponibles, pero no bien utilizados por los miembros de la comunidad (3)
- ☐ No hay programas o información disponibles para los miembros de la comunidad (0)

E. La mayoría de las necesidades y actividades del hogar (lavado de ropa, preservación de alimentos, etc.) se satisfacen utilizando:

- ☐ métodos naturales, no eléctricos (5)
- ☐ aparatos con alta eficiencia energética (3)
- ☐ aparatos con eficiencia energética normal (2)
- ☐ aparatos normales con adaptaciones que aumentan la eficiencia energética (1)
- ☐ aparatos normales sin ningún tipo de aplicación o sistema de ahorro energético (-1)
- ☐ otros métodos sustentables (1 punto cada una) - descríbalos

F. El calentamiento y enfriamiento del agua y de los espacios se produce principalmente por:

- ☐ sistema solar pasivo, geotermal o biomasa sustentable (madera incluida) de la tierra de la comunidad (5)
- ☐ gas natural, propano, madera biorregional o biomasa, bombeo de biomasa o bombeo de calor (3)
- ☐ combustible, o electricidad de una fuente no renovable (0)
- ☐ otros métodos sustentables (1 punto cada uno) - descríbalos

G. Normalmente se cocina con:

- ☐ cocina/horno solar, o biomasa sustentable de la tierra de la comunidad (incluyendo madera) (3)
- ☐ propano o gas natural (1)
- ☐ electricidad de una fuente de energía no renovable (0)
- ☐ otros métodos sustentables (1 punto cada uno) - descríbalos

Si la madera es una fuente significativa, por favor indique cómo se renueva:

- ☐ programas de plantaciones autosustentables en la comunidad/biorregión (2)
- ☐ colecta de madera muerta dentro de la comunidad/biorregión (2)
- ☐ importada de fuera de la biorregión de una fuente que se renueva plantando árboles (1)
- ☐ de una fuente (local, biorregional o más distante) que no tiene programas de renovación (-2)
- ☐ no aplica (0)

H. La refrigeración es normalmente provista por:

- ☐ sistemas estacionales o cuartos fríos/sótanos (3)
- ☐ electricidad generada por el sol u otra fuente renovable (2)
- ☐ propano o gas natural (1)
- ☐ electricidad de una fuente no renovable (-2)
- ☐ otros métodos sustentables (1 punto cada uno) - descríbalos

I. El ahorro de energía en la comunidad es considerado en la construcción: Seleccionar tantos como aplique -

- ☐ la ubicación y orientación de las construcciones para generar masa térmica, aprovechar la sombra, etc. (2)
- ☐ el uso de construcciones y materiales/métodos de construcción apropiados (buena aislación, etc.) (2)
- ☐ en la comunidad no está considerado el ahorro de energía en la construcción (-2)
- ☐ otros métodos sustentables (1 punto cada uno) - descríbalos

J. ¿Hasta qué punto se utilizan los siguientes métodos de ahorro y eficiencia energética?:

Consideración del ahorro energético en el diseño de las construcciones

- ☐ seguido (2)      ☐ a veces (1)      ☐ raramente (0)      ☐ nunca (-1)

Los miembros de la comunidad comparten aparatos y equipos electrónicos

- ☐ seguido (2)      ☐ a veces (1)      ☐ raramente (0)      ☐ nunca (-1)

Los miembros de la comunidad seleccionan aparatos y herramientas energéticamente eficientes

- ☐ seguido (2)      ☐ a veces (1)      ☐ raramente (0)      ☐ nunca (-1)

Utilización de sistemas de energía por demanda (solo utilizan energía cuando están encendidos, como calentadores de agua)

- ☐ seguido (2)      ☐ a veces (1)      ☐ raramente (0)      ☐ nunca (-1)

La energía utilizada en el hogar es minimizada con prácticas de ahorro, como el apagado cuando no está en uso, temporizadores, aislamiento de fuentes de calor, etc.

- ☐ seguido (2)      ☐ a veces (1)      ☐ raramente (0)      ☐ nunca (-1)

Se tiene el cuidado de regular y hacer el mantenimiento de los equipos y aparatos

- ☐ seguido (2)      ☐ a veces (1)      ☐ raramente (0)      ☐ nunca (-1)

Se tiene el cuidado de regular y mantener las construcciones - ventanas, puertas, etc. para prevenir pérdidas de calor o de frío

- ☐ seguido (2)      ☐ a veces (1)      ☐ raramente (0)      ☐ nunca (-1)

Uso de luz natural en espacios interiores

- ☐ seguido (2)      ☐ a veces (1)      ☐ raramente (0)      ☐ nunca (-1)

Uso de lamparitas fluorescentes (bajo consumo energético)

☐ más del 60% de las luces(3)

☐ 20-60% (2)

☐ 10-20% (1)

☐ menos del 10% de las luces (0)

☐ otros métodos sustentables (1 punto cada uno) descríbalos

K. Se genera un excedente de energía en la comunidad:

☐ si (2)

☐ no (0)

El excedente generado es:

depositado en nuevos usos comunitarios

☐ si (2)

☐ no (0)

ofrecido a vecinos o a la red estatal

☐ si (2)

☐ no (0)

**Sume todos los números entre los paréntesis en cada ítem que haya marcado**

**Total de Fuentes y Uso de Energía: \_\_\_\_\_**

**50+ Indica excelente progreso hacia la sustentabilidad**

**25-49 Indica un buen comienzo hacia la sustentabilidad**

**0-24 Indica que se requiere tomar acción para emprender el camino hacia la sustentabilidad**

**Comentarios:**

---

**Por favor, utilice la Página de Comentarios, para ir completando su puntaje en Ecología, y enviar sus comentarios acerca de esta sección.**

---

# SOCIAL

## Los aspectos Sociales de la vida comunitaria están balanceados cuando:

Hay un sentido de estabilidad y dinamismo social en la vida de la comunidad; una base de seguridad y confianza le permite a los individuos expresarse libremente en beneficio de todos. Hay espacios y sistemas disponibles que apoyan y maximizan la comunicación, las relaciones y la productividad.

Existen oportunidades y tecnologías de comunicación adecuadas dentro de la comunidad y para conectarse con la comunidad mundial cuando es apropiado.

Los talentos, destrezas y otros recursos de la comunidad se comparten libremente dentro de la comunidad y se ofrecen al exterior para hacer un bien mayor.

Se honra la diversidad como fuente de salud, vitalidad y creatividad en el entorno natural y en las relaciones comunitarias. La aceptación, inclusividad y transparencia promueven el entendimiento de los beneficios de la diversidad, enriquecen nuestra experiencia ambiental y social y promueven la justicia.

Se valoran y nutren el crecimiento personal, el aprendizaje y la creatividad; hay oportunidades disponibles para enseñar y aprender en todos los grupos de edades a través de una variedad de formas educativas.

Existen opciones disponibles y accesibles para restablecer, mantener o mejorar la salud (física, mental, emocional y espiritual), incluyendo remedios naturales y prácticas alternativas, como la meditación y el trabajo del cuerpo.

El flujo de recursos, dar y recibir fondos, bienes y servicios, se encuentra equilibrado para satisfacer las necesidades y deseos de la comunidad. Los excedentes se comparten.

# LISTA DE CHEQUEO SOCIAL 1

## Apertura, Confianza y Seguridad; Espacio Comunal

A. ¿Hasta qué punto hay una base de seguridad y confianza dentro de la comunidad?:

☐ mucho (6)    ☐ algo (3)    ☐ poco (0)    ☐ no lo hay (-1)

B. ¿Hasta qué punto la comunidad es un lugar seguro para las mujeres?:

☐ completamente (6)    ☐ normalmente (3)    ☐ a veces (0)    ☐ no lo es (-1)

C. ¿Hasta qué punto la comunidad es un lugar seguro para los niños?:

☐ completamente (6)    ☐ normalmente (3)    ☐ a veces (0)    ☐ no lo es (-1)

D. ¿Hasta qué punto la gente en la comunidad conoce y tiene una relación de ayuda mutua con sus vecinos?:

☐ casi siempre (6)    ☐ seguido (3)    ☐ a veces (0)    ☐ para nada (-1)

E. Los crímenes de adultos en la comunidad son:

☐ raros (6)    ☐ ocasionales (3)    ☐ frecuentes (-3)    ☐ constantes (-5)

F. Los crímenes juveniles en la comunidad son:

☐ raros (6)    ☐ ocasionales (3)    ☐ frecuentes (-3)    ☐ constantes (-5)

G. Los espacios interiores para encuentros comunales y actividades son:

☐ excelentes (6)    ☐ adecuados (3)    ☐ mínimos (1)    ☐ inadecuados/no hay (0)

H. Los espacios exteriores para encuentros comunales y actividades son:

☐ excelentes (6)    ☐ adecuados (3)    ☐ mínimos (1)    ☐ inadecuados/no hay (0)

I. Los lugares disponibles para actividades sanas y reuniones de jóvenes son:

☐ excelentes (6)    ☐ adecuados (3)    ☐ mínimos (1)    ☐ inadecuados/no hay (0)

J. La frecuencia de los encuentros sociales de toda la comunidad son: Seleccionar tantos como aplique -

☐ Diaria (7)-Semanal (5)-Mensual (3)    ☐ Estacional (2)-Anual (1)-Raramente (-1)

**Sume los números entre paréntesis en cada ítem que haya marcado**

**Total en Apertura, Confianza y Seguridad; Espacio Comunal: \_\_\_\_\_**

**50+ Indica excelente progreso hacia la sustentabilidad**

**25-49 Indica un buen comienzo hacia la sustentabilidad**

**0-24 Indica que se requiere tomar acción para emprender el camino hacia la sustentabilidad**

**Comentarios:**

---

## **LISTA DE CHEQUEO SOCIAL 2**

### **Comunicación - El Flujo de las Ideas y de La Información**

- A. El sistema para proveer regularmente a los miembros de la comunidad con información, realizar intercambios de ideas y anuncios es:

☐ excelente (15)    ☐ adecuado (5)    ☐ mínimo (1)    ☐ inadecuado (-5)

Los miembros de la comunidad utilizan ese sistema:

☐ seguido (10)    ☐ a veces (3)    ☐ poco (1)    ☐ para nada (0)

- B. Los sistemas de comunicación son utilizados y funcionan bien en la comunidad para lo siguiente:  
Seleccionar tantos como aplique -

☐ anuncios de eventos sociales (3)

☐ anuncios de actividades de trabajo grupal (3)

☐ fomenta discusiones de decisiones importantes para la comunidad (3)

☐ pone a disposición información acerca de decisiones tomadas en el pasado y políticas de la comunidad (3)

☐ provee oportunidades para compartir recursos, habilidades, transporte, etc. (3)

☐ provee apoyo personal cuando algún miembro de la comunidad lo necesita (3)

☐ intercambio de ideas y visiones, discusiones de valores, sin censura (3)

☐ Otros (1 punto por cada uno) - descríbalos:

- C. Los miembros de la comunidad tienen un acceso adecuado a:

Conocerse y hablar cara a cara: ☐ seguido (8) ☐ a veces (4) ☐ raramente (-3)

Teléfono: ☐ si (5)    ☐ no (-3)    Fax: ☐ si (4)    ☐ no (-1)

Servicio regular de correo: ☐ si (3)    ☐ no (-1)

Internet/e-mail: ☐ si (2) ☐ no (0)

☐ Otros (1 punto por cada uno) - descríbalos:

**Sume los números entre paréntesis en cada ítem que haya marcado**

**Total en Comunicación - El Flujo de las Ideas y de la Información: \_\_\_\_\_**

**50+ Indica excelente progreso hacia la sustentabilidad**

**25-49 Indica un buen comienzo hacia la sustentabilidad**

**0-24 Indica que se requiere tomar acción para emprender el camino hacia la sustentabilidad**

**Comentarios:**

---

## **LISTA DE CHEQUEO SOCIAL 3**

### **SERVICIOS, FORMACIÓN DE REDES, ASISTENCIA Y DIFUSIÓN - INTERCAMBIO DE RECURSOS (INTERNO / EXTERNO)**

- A. La información acerca de la comunidad está disponible para otros (público en general) de alguna forma: ☐ si (5) ☐ no (-3)
- B. La comunidad ofrece programas y/o servicios en cuanto a métodos de vida sustentable, tecnologías y/o negocios:
- A los miembros de la comunidad: ☐ si (5) ☐ no (-3)
- Al público en general: ☐ si (5) ☐ no (-3)
- C. La comunidad provee asistencia / servicio a quienes lo necesitan: Seleccionar tantos como aplique
- ☐ dentro de la comunidad (10) ☐ dentro de la biorregión (5)
- ☐ en el país/estado (5) ☐ en otras partes del mundo (5)
- D. ¿Hasta qué punto la comunidad se involucra en proyectos de servicio?: Seleccionar tantos como aplique -
- Dentro de la comunidad -
- ☐ seguido (5) ☐ a veces (3) ☐ muy poco (1) ☐ para nada (-1)
- Dentro de la biorregión, (alrededores o cerca de la comunidad) -
- ☐ seguido (5) ☐ a veces (3) ☐ muy poco (1) ☐ para nada (-1)
- Nacional/internacional -
- ☐ seguido (5) ☐ a veces (3) ☐ muy poco (1) ☐ para nada (-1)
- E. ¿Hasta qué punto hay servicios y oportunidades disponibles para la juventud?:
- ☐ seguido (7) ☐ a veces (3) ☐ muy poco (1) ☐ para nada (-3)



- F. La comunidad construye relaciones e intercambios de información, recursos y apoyo con otras comunidades y organizaciones afines:

☐ seguido (7)    ☐ a veces (3)    ☐ muy poco (1)    ☐ para nada (-1)

**Sume los números entre paréntesis en cada ítem que haya marcado**

**Total en Servicios, Formación de Redes, Asistencia y Difusión - Intercambio de Recursos (interno / externo): \_\_\_\_\_**

**50+    Indica excelente progreso hacia la sustentabilidad**

**25-49    Indica un buen comienzo hacia la sustentabilidad**

**0-24    Indica que se requiere tomar acción para emprender el camino hacia la sustentabilidad**

**Comentarios:**

---

## **LISTA DE CHEQUEO SOCIAL 4**

### **Sustentabilidad Social - Diversidad y Tolerancia; Toma de Decisiones; Resolución de Conflictos**

- A. ¿Cuántos miembros de la comunidad valoran la diversidad y practican la tolerancia?:

Dentro de la comunidad -    ☐ todos - muy pocas excepciones (3)    ☐ la mayoría (2)  
   ☐ algunos (1)    ☐ pocos/ninguno (-1)

Fuera de la comunidad -    ☐ todos - muy pocas excepciones (3)    ☐ la mayoría (2)  
   ☐ algunos (1)    ☐ pocos/ninguno (-1)

- B. ¿Hasta qué punto la comunidad tiene el poder de autogobernarse en cuanto a temas comunitarios?:

☐ completamente (4)    ☐ mayormente (3)    ☐ algo (1)    ☐ poco (0)    ☐ nada (-1)

- C. Para la toma de decisiones importantes y dirección de la comunidad se utiliza un método no discriminatorio:    ☐ sí (4)    ☐ en parte o a veces (1)    ☐ no (-1)

D. La toma de decisiones es transparente:

La información de los temas de discusión están disponibles para todos:

☐ siempre - pocas excepciones (3) ☐ a veces (2) ☐ raramente/nunca (-1)

Cualquier miembro de la comunidad puede asistir a las reuniones de toma de decisiones -

☐ siempre - pocas excepciones (3) ☐ a veces (2) ☐ raramente/nunca (-1)

E. Los procesos de toma de decisiones son inclusivos:

Hay un sistema por el cual cualquier miembro adulto tiene voz en el proceso de toma de decisiones ☐ si (3) ☐ no (-2)

Hay un sistema por el cual cualquier niño de la comunidad tiene voz, de forma apropiada, en el proceso de toma de decisiones ☐ si (3) ☐ no (-1)

F. ¿Cuántos miembros de la comunidad participan regularmente en el gobierno comunitario y toma de decisiones?:

☐ todos - pocas excepciones (4) ☐ la mayoría (3)  
☐ algunos (1) ☐ pocos/ninguno (-1)

G. La información y capacitación para la toma de decisiones están disponibles:

Para miembros adultos de la comunidad ☐ si (3) ☐ no (-1)

Para niños de la comunidad ☐ si (3) ☐ no (-1)

H. ¿Cuántos miembros de la comunidad están de acuerdo en que el sistema de toma de decisiones es exitoso en decisiones/situaciones difíciles?:

☐ todos - pocas excepciones (4) ☐ la mayoría (3) ☐ algunos (1)  
☐ pocos/ninguno (-1)

I. Las dificultades sociales y disputas son manejadas exitosamente gracias a un sistema de acuerdos de apoyo, no punitivos:

☐ casi siempre (5) ☐ usualmente (3) ☐ a veces (1) ☐ raramente/nunca (-5)

J. Los miembros de la comunidad tienen acceso fácil a ese sistema de resolución de conflictos:

☐ si (4) ☐ no (-2)

K. La información/capacitación en resolución de conflictos de forma no violenta está disponible:

Miembros adultos de la comunidad ☐ si (4) ☐ no (-2)

Niños de la comunidad ☐ si (4) ☐ no (-2)

L. Un estimado de cuántos miembros de la comunidad estarían de acuerdo en que su sistema de resolver conflictos:

es exitoso tratando con personas/situaciones difíciles ☐ todos - pocas excepciones (4)  
☐ la mayoría (3) ☐ algunos (1) ☐ pocos/ninguno (-1)

salvaguarda los derechos humanos

☐ la mayoría (3) ☐ algunos (1)

☐ todos - pocas excepciones (4)

☐ pocos/ninguno (-1)

promueve la igualdad y justicia social

☐ la mayoría (3) ☐ algunos (1)

☐ todos - pocas excepciones (4)

☐ pocos/ninguno (-1)

**Sume los números entre paréntesis en cada ítem que haya marcado**

**Total en Sustentabilidad Social - Diversidad y Tolerancia; Toma de Decisiones; Resolución de Conflictos: \_\_\_\_\_**

**50+ Indica excelente progreso hacia la sustentabilidad**

**25-49 Indica un buen comienzo hacia la sustentabilidad**

**0-24 Indica que se requiere tomar acción para emprender el camino hacia la sustentabilidad**

**Comentarios:**

---

## LISTA DE CHEQUEO SOCIAL 5

### EDUCACION

A. La educación y enseñanza tienen un valor que es demostrado por lo siguiente: Seleccionar tantos como aplique -

- ☐ tutorías y/o pasantías ofrecidos por aquellos que tienen una habilidad especial / expertos (3)
- ☐ encuentros comunitarios para intercambio de información y aprendizaje de grupo (3)
- ☐ encuentros comunitarios para discutir y aprender acerca de los errores y hacer cambios para mejorar lo que no está funcionando bien (3)
- ☐ Se solicita y respeta la participación y contruibución de los ancianos (3)
- ☐ inclusión de los niños en el trabajo y actividades comunitarias de todo tipo (3)
- ☐ los padres se involucran en el proceso educativo de los niños (3)
- ☐ los que aprenden determinan el enfoque y contenido de sus programas educativos (3)
- ☐ tasa muy baja o ningún niño fuera del sistema educativo (3)
- ☐ otros (1 punto cada uno) - descríbalos

B. Las oportunidades educativas (apropiadas para la comunidad) están disponibles y son accesibles dentro de la comunidad o biorregión, incluyendo: Seleccionar tantos como aplique -

- ☐ educación temprana (actividades de aprendizaje pre-escolares) (2)
- ☐ educación básica (2)
- ☐ enseñanza de habilidades vocacionales, de subsistencia (2)
- ☐ educación formal/superior (liceo) (2)
- ☐ talleres, seminarios, programas grupales, de interés especial (2)
- ☐ programas sanos/actividades para jóvenes fuera de la escuela (2)
- ☐ oportunidades de aprendizaje de experiencias de vida (2)
- ☐ otros (1 punto cada uno) - descríbalos

C. Las oportunidades de educación están disponibles para grupos de todas las edades:

- en la comunidad ☐ si (10) ☐ no (-1)  
en la biorregión ☐ si (5)- ☐ no (-5)

D. ¿Hasta qué punto el sistema educativo y métodos de enseñanza:

honran y apoyan las diferencias individuales de los que aprenden (talentos, aptitudes, intereses y límites, etc.)?

- ☐ mucho (6) ☐ bastante (3) ☐ un poco (1) ☐ para nada (-2)

promueven la autorealización individual?

- ☐ mucho (6) ☐ bastante (3) ☐ un poco (1) ☐ para nada (-2)

promueven la interdependencia cooperativa y las habilidades de construir comunidad?

- ☐ mucho (6) ☐ bastante (3) ☐ un poco (1) ☐ para nada (-2)

**Sume los números entre paréntesis en cada ítem que haya marcado**

**Total en Educación: \_\_\_\_\_**

**50+ Indica excelente progreso hacia la sustentabilidad**

**25-49 Indica un buen comienzo hacia la sustentabilidad**

**0-24 Indica que se requiere tomar acción para emprender el camino hacia la sustentabilidad**

**Comentarios:**

# LISTA DE CHEQUEO SOCIAL 6

## Salud

A. La atención a la salud es: Seleccionar tantos como aplique -

☐ localmente disponible (3)    ☐ accesible fácilmente (3)    ☐ económica (3)

B. Las opciones disponibles para el cuidado de la salud dentro o cerca de la comunidad son:  
Seleccionar tantos como aplique -

- ☐ Atención básica - servicios médicos convencionales (2)
- ☐ Atención dental - servicios médicos convencionales (2)
- ☐ Atención de emergencias (2)
- ☐ Atención prenatal (2)
- ☐ Atención maternal (2)
- ☐ Atención pediátrica (2)
- ☐ Atención de ancianos (2)
- ☐ Atención y apoyo para discapacitados (2)
- ☐ Atención y apoyo para enfermos terminales (2)
- ☐ Servicios tradicionales (ceremonias chamánicas, consejos, etc.) (2)
- ☐ Remedios tradicionales (hierbas, etc.) (2)
- ☐ Cuidado preventivo/educativo (dieta, ejercicio) (2)
- ☐ Homeopatía (2)
- ☐ Terapias alternativas eclécticas (trabajo con el cuerpo, métodos energéticos, etc.) (2)
- ☐ Prácticas alternativas (meditación, yoga, etc.) (2)
- ☐ Otros (1 punto cada uno) Especifique:

C. ¿Qué tan bien están satisfechas las necesidades en cuanto a la salud dentro o cerca de la comunidad?:

Físicas	<input type="checkbox"/> bien (2)	<input type="checkbox"/> adecuadamente (1)	<input type="checkbox"/> pobremente (0)	<input type="checkbox"/> para nada (-2)
Mental	<input type="checkbox"/> bien (2)	<input type="checkbox"/> adecuadamente (1)	<input type="checkbox"/> pobremente (0)	<input type="checkbox"/> para nada (-2)
Emocional	<input type="checkbox"/> bien (2)	<input type="checkbox"/> adecuadamente (1)	<input type="checkbox"/> pobremente (0)	<input type="checkbox"/> para nada (-2)
Espiritual	<input type="checkbox"/> bien (2)	<input type="checkbox"/> adecuadamente (1)	<input type="checkbox"/> pobremente (0)	<input type="checkbox"/> para nada (-2)

D. Las muertes ocasionadas por causas que podían haber sido prevenidas en la comunidad son:

☐ raras (6)    ☐ ocasionales (3)    ☐ comunes (-1)    ☐ frecuentes (-3)

E. Las muertes por suicidio/homicidio/abuso de drogas en la comunidad son:

☐ raras (6)    ☐ ocasionales (3)    ☐ comunes (-1)    ☐ frecuentes (-3)

F. La incidencia de enfermedades contagiosas serias en la comunidad es

☐ rara (6)    ☐ ocasional (3)    ☐ común (-1)    ☐ frecuente (-3)

G. ¿Hasta qué punto hay un compromiso general de vivir saludablemente en la comunidad?:

☐ mucho (6)    ☐ algo (3)    ☐ un poco (1)    ☐ para nada (-3)

**Sume los números entre paréntesis en cada ítem que haya marcado**

**Total en Salud: \_\_\_\_\_**

**50+ Indica excelente progreso hacia la sustentabilidad**

**25-49 Indica un buen comienzo hacia la sustentabilidad**

**0-24 Indica que se requiere tomar acción para emprender el camino hacia la sustentabilidad**

**Comentarios:**

---

## LISTA DE CHEQUEO SOCIAL 7

### ECONOMÍA SUSTENTABLE - ECONOMÍA LOCAL SALUDABLE

A. Se fomenta explícitamente a los miembros de la comunidad a que creen negocios que:

refuercen la economía local: ☐ si (3)    ☐ no (0)

NO generen contaminación: ☐ si (3)    ☐ no (0)

NO exploten recursos humanos: ☐ si (3)    ☐ no (0)

NO exploten recursos naturales: ☐ si (3)    ☐ no (0)

B. Los bancos locales dan préstamos apoyando proyectos sustentables: ☐ si (4)    ☐ no (0)

C. Un estimado de la juventud que deja la comunidad para sobrevivir:

☐ mayoría (-5)    ☐ algunos (0)    ☐ minoría (3)    ☐ pocos o ninguno (5)

D. Los miembros de la comunidad experimentan desempleo o falta de trabajo y reciben alguna compensación:

☐ raramente (2)    ☐ ocasionalmente (1)    ☐ seguido (-1)    ☐ frecuentemente (-2)

E. ¿Cuántos miembros de la comunidad tienen dificultad para satisfacer sus necesidades básicas (refugio, comida, abrigo, etc.)?:

☐ mayoría (-6)    ☐ algunos (-1)    ☐ pocos (3)    ☐ ninguno (6)

Si hay desigualdades económicas entre miembros de la comunidad, hay un sistema que trate con esto: ☐ si (3)    ☐ no (0)

F. Los sistemas económicos que funcionan en la comunidad son: Seleccionar tantos como aplique -

- ☐ autosuficientes para cubrir las necesidades básicas (5)
- ☐ industria ecológicamente saludable (2)
- ☐ pequeños negocios sustentables (2)
- ☐ sistemas de intercambio y trueque (2)
- ☐ educación/programas (2)
- ☐ telecomunicaciones u otros trabajos en casa (2)
- ☐ voluntariado - contribución con trabajo (2)
- ☐ días de mercado local (2)
- ☐ recaudación de fondos para modelar prácticas sustentables (2)
- ☐ trabajo voluntario dentro de la comunidad para desarrollar proyectos sustentables (2)
- ☐ intercambios con otras ecoaldeas y comunidades sustentables (2)
- ☐ recaudación de fondos para operaciones comunitarias (0)
- ☐ dejar la comunidad por trabajo pago fuera (-2)
- ☐ Otros (1 punto cada uno) Especifique:

G. Los miembros de la comunidad participan activamente con cooperación económica:

- |                            |                                 |                                  |
|----------------------------|---------------------------------|----------------------------------|
| en su biorregión           | <input type="checkbox"/> si (2) | <input type="checkbox"/> no (-2) |
| en su país/estado          | <input type="checkbox"/> si (1) | <input type="checkbox"/> no (-1) |
| con otras partes del mundo | <input type="checkbox"/> si (1) | <input type="checkbox"/> no (0)  |

H. ¿Cuántos miembros de la comunidad describirían su trabajo como satisfactorio y reconfortante?:

- |  |   |                                      |
|--|---|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> todos - pocas excepciones (4) | <input type="checkbox"/> la mayoría (3) | <input type="checkbox"/> algunos (1) |
| <input type="checkbox"/> pocos/ninguno (-2)            |   |                                      |

I. Los miembros de la comunidad dirían que su experiencia no monetaria es abundante/próspera en su vida:

- |  |   |                                      |
|--|---|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> todos - pocas excepciones (4) | <input type="checkbox"/> la mayoría (3) | <input type="checkbox"/> algunos (1) |
| <input type="checkbox"/> pocos/ninguno (-2)            |   |                                      |

**Sume los números entre paréntesis en cada ítem que haya marcado**

**Total en Economía Sustentable - Economía Local Saludable: \_\_\_\_\_**

<b>50+</b>	<b>Indica excelente progreso hacia la sustentabilidad</b>
<b>25-49</b>	<b>Indica un buen comienzo hacia la sustentabilidad</b>
<b>0-24</b>	<b>Indica que se requiere tomar acción para emprender el camino hacia la sustentabilidad</b>

**Comentarios:**

---

**Por favor, utilice la Página de Comentarios, para ir completando su puntaje en Social, y enviar comentarios acerca de esta sección.**

---

## ESPIRITUALIDAD

### **Los aspectos Espirituales de la vida comunitaria están equilibrados cuando:**

La vitalidad cultural se sostiene a través de las artes y otras actividades culturales y celebraciones.

La creatividad y las artes son vistas como una expresión de unidad e interrelación con nuestro universo, y se promueven y apoyan a través de varias formas de expresión artística, una vida ingeniosa, así como al preservar y compartir la belleza y valores estéticos. El tiempo libre se valora.

Hay respeto y apoyo para las muchas manifestaciones espirituales. Hay oportunidades disponibles para el desarrollo del yo interno. Se fomenta un sentido de alegría y pertenencia a través de rituales y celebraciones.

Las cualidades y características comunes ubicadas en el corazón de una comunidad proporcionan unidad e integridad a la vida en comunidad. Puede ser una visión y acuerdos comunes que expresan compromisos; puede que sean creencias, valores y prácticas culturales compartidas, que definen y expresan la unicidad de cada comunidad.

Hay una capacidad para la flexibilidad y respuestas exitosas a las dificultades que surgen.

Sin importar si la comunidad es urbana, suburbana o rural, desarrollada o no, existe un entendimiento creciente sobre la interconexión e interdependencia de todos los elementos vivos sobre la Tierra. La comunidad conoce su lugar dentro y en relación con el todo.

La comunidad conscientemente elige y contribuye a la creación de un mundo pacífico, amoroso y sustentable.



# LISTA DE CHEQUEO ESPIRITUALIDAD 1

## Sustentabilidad Cultural

A. La herencia cultural/étnica de la comunidad se preserva y celebra a través de: Seleccionar tantos como aplique -

- ☐ transmisión oral o en cuentos (5)
- ☐ archivos y actas escritas (5)
- ☐ persona(s) sirviendo como historiador(a)(s) (5)
- ☐ entrenamiento/aprendices en actividades específicas de la comunidad (artesanías, lenguaje indígena, productos folclóricos, etc.) (5)
- ☐ una visión común, un método para asegurar continuidad de la cultura en el futuro (5)
- ☐ ceremonias y celebraciones (5)
- ☐ arte (fotografía, murales, canciones, etc.) (5)
- ☐ no aplica (0)

Los miembros de la comunidad que no comparten una herencia común:

- ☐ se juntan a celebrar el compañerismo de los miembros de la comunidad (15)
- ☐ valoran y actúan para preservar la cultura/historia de la comunidad por alguno de los métodos descritos arriba (15)

B. Se ofrecen programas culturales, festivales y celebraciones abiertos a quienes quieran participar: Seleccionar tantos como aplique -

- ☐ dentro de la comunidad (10) ☐ dentro de la biorregión (5) ☐ ninguno cerca (-5)

C. Un estimado de cuántos miembros de la comunidad conocen la historia de la comunidad:

- ☐ la mayoría (13) ☐ algunos (6) ☐ pocos (1) ☐ ninguno (-4)

D. Los ciclos o transiciones de la vida se agradecen y celebran mediante ceremonias y/o ritos de paso: ☐ siempre - pocas excepciones (13) ☐ usualmente (6)

- ☐ ocasionalmente (2) ☐ nunca (-5)

**Sume los números entre paréntesis en cada ítem que haya marcado**

**Total en Sustentabilidad Cultural : \_\_\_\_\_**

**50+ Indica excelente progreso hacia la sustentabilidad**

**25-49 Indica un buen comienzo hacia la sustentabilidad**

**0-24 Indica que se requiere tomar acción para emprender el camino hacia la sustentabilidad**

**Comentarios:**

# LISTA DE CHEQUEO ESPIRITUALIDAD 2

## Artes y Ocio

A. Hay oportunidades disponibles a los miembros de la comunidad para desarrollar talentos artísticos (clases, aprendizajes y ayudas en iniciativas artísticas individuales):

☐ casi siempre (6) ☐ normalmente (4) ☐ a veces (2) ☐ raramente (0) ☐ nunca (-2)

B. Esas oportunidades incluyen: Seleccionar tantos como aplique -

☐ pintura (2) ☐ música (2) ☐ escritura creativa (2)

☐ danza (2) ☐ cerámica/escultura (2) ☐ teatro/actuación (2)

☐ textiles (2) ☐ artesanías folclóricas (2) ☐ fotografía (2)

☐ otros (1 punto cada uno) - descríbalos

C. ¿Hasta qué punto la comunidad valora y fomenta el desarrollo de entretenimientos locales?:

☐ mucho (6) ☐ algo (3) ☐ poco (1) ☐ para nada (-1)

D. ¿Hasta qué punto los miembros de la comunidad tienen tiempo para actividades recreacionales y ocio (deportes, hobbies, relajación, etc.)?:

☐ mucho (6) ☐ algo (3) ☐ poco (1) ☐ para nada (-1)

E. Hay espacios disponibles para actividades y eventos de grupo:

dentro ☐ si (6) ☐ no (-1)

fuera ☐ si (4) ☐ no (-1)

F. Indique la frecuencia de eventos artísticos/celebraciones en la comunidad:  
Seleccionar tantos como aplique -

☐ Diaria (5) ☐ Semanal (3) ☐ Mensual (2)

☐ Estacional (2) ☐ Anual (1) ☐ Nunca (-5)

G. El diseño y apariencia de la comunidad denotan que la comunidad valora el arte, la belleza y cualidades estéticas: ☐ claramente (6) ☐ bastante (3) ☐ poco (1) ☐ para nada (-1)

H. ¿Hasta qué punto la expresión de la belleza (en el arte, ceremonias, poesía, jardines, arquitectura, etc.) forma parte del estilo de vida de la comunidad?:

☐ mucho (6) ☐ un poco (3) ☐ poco (1) ☐ para nada (-1)

**Sume los números entre paréntesis en cada ítem que haya marcado**

**Total en Artes y Ocio: \_\_\_\_\_**

**50+ Indica excelente progreso hacia la sustentabilidad**

**25-49 Indica un buen comienzo hacia la sustentabilidad**

**0-24 Indica que se requiere tomar acción para emprender el camino hacia la sustentabilidad**

**Comentarios:**

---

## **LISTA DE CHEQUEO ESPIRITUALIDAD 3**

### **Sustentabilidad Espiritual - Rituales y Celebraciones; Ayuda Al Desarrollo Personal y Prácticas Espirituales**

A. Los miembros de la comunidad son libres de rendir culto al creador/creación, y celebran su conexión con lo divino a través de las prácticas que elijan: ☐ sí (10) ☐ no (-5)

B. Hay oportunidades para la contemplación y el desarrollo interior en la comunidad:  
Seleccionar tantos como aplique -

- ☐ a través de la búsqueda individual (5)
- ☐ a través de programas y actividades grupales (5)
- ☐ no (-5)
- ☐ otros (1 punto cada uno) - descríbalos

C. Los temas y experiencias de la espiritualidad dentro de la comunidad se describen mejor como:

- ☐ confortables, en armonía y contribuyendo al bien común de la comunidad (2)
- ☐ una fuente de dificultades interpersonales y problemas o incomodidades dentro de la comunidad (-2)

D. Las prácticas espirituales de grupo dentro de la comunidad incluyen: Seleccionar tantos como aplique -

- ☐ Meditación (1)
- ☐ Prácticas de grupo para centrarse/conexión (1)
- ☐ Danzas sagradas (1)
- ☐ Sesiones con bastón de la palabra/círculos para compartir (1)
- ☐ Bendición de los alimentos (1)
- ☐ Silencio compartido (1)
- ☐ Oraciones (1)
- ☐ Canciones/cantos devotos (1)
- ☐ Invocación a Dios(a)/Espíritu en los eventos y actividades comunitarios (1)
- ☐ Otros (1 punto cada uno) Especificar:

E. ¿Qué tan seguido los miembros de la comunidad se juntan en prácticas espirituales para conectarse entre ellos y/o con la Tierra, en un nivel profundo de conciencia?:

- ☐ regularmente (5)      ☐ ocasionalmente (3)      ☐ raramente (1)      ☐ nunca (-1)

F. ¿Hasta qué punto los miembros de la comunidad que quieren consagrarse a una vida espiritual y de servicio, son ayudados y apoyados por la comunidad para hacerlo?:

- ☐ mucho (5)      ☐ algo (3)      ☐ poco (1)      ☐ para nada (-1)

G. ¿Hasta qué punto la sabiduría y la experiencia espiritual de los miembros más viejos de la comunidad son vistas como un recurso comunitario y se usan como una guía en lo que respecta a la comunidad?:

- ☐ mucho (5)      ☐ algo (3)      ☐ poco (1)      ☐ para nada (-1)

H. Hay espacios destinados a encuentros y prácticas espirituales dentro de la comunidad:

- espacios interiores      ☐ si (5)      ☐ no (-1)  
al aire libre      ☐ si (5)      ☐ no (-1)

I. Un estimado de cuántos miembros de la comunidad aprecian la espiritualidad manifestada en diversas formas, y respetan las formas de otros:

- ☐ mayoría (5)      ☐ algunos (3)      ☐ pocos (1)      ☐ ninguno (-1)

**Sume los números entre paréntesis en cada ítem que haya marcado**

**Total en Sustentabilidad Espiritual - Rituales y Celebraciones; Ayuda al Desarrollo Personal y Prácticas Espirituales: \_\_\_\_\_**

**50+ Indica excelente progreso hacia la sustentabilidad**

**25-49 Indica un buen comienzo hacia la sustentabilidad**

**0-24 Indica que se requiere tomar acción para emprender el camino hacia la sustentabilidad**

## Comentarios:

---

# LISTA DE CHEQUEO ESPIRITUALIDAD 4

## Pegamento Comunitario

A. La mayoría de los miembros de la comunidad estarían de acuerdo en que la calidad de vida en la comunidad se describe mejor como:

☐ excelente (5)   ☐ buena (3)   ☐ adecuada (1)   ☐ inadecuada (0)   ☐ pobre (-2)

B. Los miembros de la comunidad comparten creencias, valores y experiencias:

☐ frecuentemente (5)   ☐ a veces (3)   ☐ raramente (1)   ☐ nunca (-1)

C. ¿Hasta qué punto los principios morales, como el respeto a sí mismo y los otros, la responsabilidad personal y la integridad personal, son parte de la filosofía y actividades de la comunidad?:

☐ mucho (5)   ☐ algo (3)   ☐ poco (0)   ☐ para nada (-1)

D. ¿Hasta qué punto una visión o propósito común une y mantiene alineada a la comunidad?:

☐ mucho (5)   ☐ algo (3)   ☐ poco (0)   ☐ para nada (-1)

E. Una revisión y renovación de la visión y propósitos compartidos por la comunidad ocurren:

☐ regularmente (5)   ☐ ocasionalmente (3)   ☐ raramente (1)   ☐ nunca (0)

F. La comunidad se ríe, juega, se relaja y disfruta la vida juntos:

☐ regularmente (5)   ☐ ocasionalmente (3)   ☐ raramente (1)   ☐ nunca (0)

G. La armonía, el nivel de cuidado y apoyo:

Entre las mujeres de la comunidad es -

☐ excelente (6)   ☐ buena (4)   ☐ adecuada (2)   ☐ inadecuada (0)   ☐ pobre (-2)

Entre los hombres de la comunidad es -

☐ excelente (6)   ☐ buena (4)   ☐ adecuada (2)   ☐ inadecuada (0)   ☐ pobre (-2)

Entre hombres y mujeres de la comunidad es -

☐ excelente (6)   ☐ buena (4)   ☐ adecuada (2)   ☐ inadecuada (0)   ☐ pobre (-2)

Entre los niños de la comunidad es -

☐ excelente (6)   ☐ buena (4)   ☐ adecuada (2)   ☐ inadecuada (0)   ☐ pobre (-2)

Entre los grupos de diferentes edades de la comunidad es -

☐ excelente (6)   ☐ buena (4)   ☐ adecuada (2)   ☐ inadecuada (0)   ☐ pobre (-2)

H. Las relaciones sexuales dentro de la comunidad se describen mejor como:

- ☐ apropiadas (para esa comunidad), contribuyendo al bienestar común de la comunidad (3)  
☐ una fuente de dificultades sociales e incomodidad dentro de la comunidad (-3)

I. Los miembros de la comunidad se esfuerzan por fortalecer los puentes/conexiones (pegamento comunitario) entre sí y con la comunidad:

- ☐ regularmente (8)      ☐ ocasionalmente (4)      ☐ raramente (2)      ☐ nunca (-1)

**Sume los números entre paréntesis en cada ítem que haya marcado**

**Total en Pegamento Comunitario: \_\_\_\_\_**

**50+ Indica excelente progreso hacia la sustentabilidad**

**25-49 Indica un buen comienzo hacia la sustentabilidad**

**0-24 Indica que se requiere tomar acción para emprender el camino hacia la sustentabilidad**

**Comentarios:**

---

## LISTA DE CHEQUEO ESPIRITUALIDAD 5

### RESILIENCIA COMUNITARIA

A. ¿Hasta qué punto la comunidad puede responder beneficiosamente a los miembros de la comunidad en crisis?:

- ☐ completamente - muy pocas excepciones (14)      ☐ en su mayoría (8)      ☐ algo (5)  
☐ muy poco (2)      ☐ para nada (-3)

B. La comunidad puede discernir cuando necesita de la experiencia y ayuda externa para ayudar a miembros de la comunidad en crisis:

- ☐ normalmente (14)      ☐ a veces (5)      ☐ raramente (2)      ☐ nunca (-3)

C. ¿Qué tan a menudo la comunidad es capaz de ayudar a los miembros que enfrentan problemas personales o existenciales, a transformar la crisis en una oportunidad para el crecimiento interno y la autorealización?:

- ☐ normalmente (14)      ☐ a veces (5)      ☐ raramente (2)      ☐ nunca (-3)

- D. ¿Hasta qué punto la comunidad es capaz de apoyar a los miembros de la comunidad marginados (pobres, enfermos, con problemas, inválidos, mayores, etc.)?:  
☐ completamente - muy pocas excepciones (14)    ☐ la mayoría (8)    ☐ algo (5)  
☐ poco (2)    ☐ para nada (-3)
- E. La comunidad se esfuerza por fortalecer su habilidad de manejar desafíos/crisis con éxito:  
☐ regularmente (15)    ☐ ocasionalmente (7)    ☐ raramente (2)    ☐ nunca (-3)

**Sume los números entre paréntesis en cada ítem que haya marcado**

**Total en Resiliencia Comunitaria: \_\_\_\_\_**

**50+    Indica excelente progreso hacia la sustentabilidad**  
**25-49    Indica un buen comienzo hacia la sustentabilidad**  
**0-24    Indica que se requiere tomar acción para emprender el camino hacia la sustentabilidad**

**Comentarios:**

---

## **LISTA DE CHEQUEO ESPIRITUALIDAD 6**

### **UN NUEVO PUNTO DE VISTA HOLOGRÁFICO Y CIRCULATORIO DEL MUNDO**

- A. El grado en que la comunidad valora el vivir conscientemente (responsabilidad personal, crecimiento personal y cuidado e interacción con otros) se describe mejor como:  
☐ mucho (14)    ☐ algo (10)    ☐ muy poco (5)    ☐ nada (-3)
- B. ¿Hasta qué punto la diversidad (humana) se valora y se fomenta como un elemento importante para la salud global y el éxito de la comunidad?:  
☐ mucho (14)    ☐ algo (10)    ☐ muy poco (5)    ☐ nada (-3)
- C. ¿Hasta qué punto hay un sentido compartido del lugar de la comunidad y de su contribución al mundo?:  
☐ mucho (14)    ☐ algo (10)    ☐ muy poco (5)    ☐ nada (-3)

D. ¿Hasta qué punto el concepto de sustentabilidad está ganando aceptación y se usa en la comunidad?:

☐ mucho (14)      ☐ algo (10)      ☐ muy poco (5)      ☐ nada (-3)

E. ¿Hasta qué punto existe dentro de la comunidad, un compromiso compartido con un propósito mayor - "nosotros estamos haciendo esto para algo mayor que nosotros" - para el bienestar de todos?:

☐ mucho (15)      ☐ algo (10)      ☐ muy poco (5)      ☐ nada (-3)

**Sume los números entre paréntesis en cada ítem que haya marcado**

**Total en Un nuevo Punto de vista Holográfico y Circulatorio del Mundo:\_\_\_\_\_**

**50+ Indica excelente progreso hacia la sustentabilidad**

**25-49 Indica un buen comienzo hacia la sustentabilidad**

**0-24 Indica que se requiere tomar acción para emprender el camino hacia la sustentabilidad**

**Comentarios:**

---

## **LISTA DE CHEQUEO ESPIRITUALIDAD 7**

### **PAZ Y CONCIENCIA GLOBAL**

A. ¿Hasta qué punto existe armonía dentro de la diversidad, es decir, la utilización creativa de la tensión dinámica de las diferencias entre las personas en beneficio de la comunidad?:

☐ mucho (10)      ☐ algo (6)      ☐ muy poco (2)      ☐ nada (-2)

B. La comunidad realiza actividades que abre las mentes y los corazones de los miembros de la comunidad a la experiencia de formar parte de un todo mayor:

☐ regularmente (10)      ☐ de vez en cuando (6)      ☐ raramente (2)      ☐ nunca (-2)

C. Al tomar decisiones comunitarias importantes, la comunidad realiza actividades que abren el corazón a verdades más profundas y ayudan a equilibrar mente, cuerpo y espíritu:

☐ mucho (14)      ☐ algo (10)      ☐ muy poco (5)      ☐ nada (-3)



D. ¿Hasta qué punto los miembros de la comunidad son conscientes y toman responsabilidad de los efectos de la proyección de su energía emocional y/o mental en el campo energético colectivo de la comunidad?: ☐ mucho (10) ☐ algo (6) ☐ muy poco (2) ☐ nada (-2)

E. Los miembros de la comunidad se ofrecen en servicio:

dentro de la comunidad: ☐ frecuentemente (10) ☐ a veces (6) ☐ raramente (2) ☐ nunca (-2)

fuera de la comunidad: ☐ frecuentemente (10) ☐ a veces (6) ☐ raramente (2) ☐ nunca (-2)

F. El esfuerzo que la comunidad pone en cultivar la paz interna es:

☐ mucho (10) ☐ algo (6) ☐ muy poco (2) ☐ nada (-2)

**Sume los números entre paréntesis en cada ítem que haya marcado**

**Total en Paz y Conciencia Global:\_\_\_\_\_**

**50+ Indica excelente progreso hacia la sustentabilidad**

**25-49 Indica un buen comienzo hacia la sustentabilidad**

**0-24 Indica que se requiere tomar acción para emprender el camino hacia la sustentabilidad**

**Comentarios:**

---

**Por favor, utilice la Página de Comentarios para ir completando su puntaje en Espiritualidad y enviar comentarios acerca de esta sección.**

---