



Rutas de sostenibilidad

en la acogida de refugiados en Portugal

Intercambio de conocimientos y experiencias sobre la sostenibilidad en el uso de la energía y el transporte



1. Contexto	03
2. El Consejo Portugués para los Refugiados	04
3. Participantes	05
4. Sostenibilidad	06
5. Metodología	07
6. Mitos vs. Realidades	08
7. Testimonios: Energía	09
8. Testimonios: Transporte	10
9. Conclusión	11
Ficha Técnica	12

1. Contexto

La importancia de la sostenibilidad

La sostenibilidad es fundamental para garantizar un futuro equilibrado y saludable para nuestro planeta. La adopción de prácticas sostenibles, incluso durante la acogida de refugiados y refugiadas (en sentido amplio), garantiza cierta sostenibilidad en el presente, pero también promueve una mejor calidad de vida para las generaciones actuales y futuras.

Compromiso con un futuro sostenible

El Consejo Portugués para los Refugiados (CPR) ha ido integrando la sostenibilidad en la acogida de refugiados y refugiadas. El proyecto «Rutas de sostenibilidad en la acogida de refugiados en Portugal», con el apoyo de la Fundación EDP, es un ejemplo de ese compromiso: aunar la integración de quienes llegan a Portugal con la promoción de prácticas más ecológicas en materia de energía y movilidad, reforzando la visión del CPR de una sociedad inclusiva, humanista y responsable.

Financiado por la Fundación EDP, el proyecto «Rutas de sostenibilidad en la acogida de refugiados en Portugal» fue llevado a cabo por el CPR entre septiembre de 2023 y junio de 2026. El objetivo es contribuir a la sostenibilidad del sistema de acogida de solicitantes de asilo y refugiados, proporcionando a la organización y a sus beneficiarios herramientas y conocimientos sobre movilidad y eficiencia energética.

Compartiendo conocimientos

Este libro electrónico recoge las reflexiones surgidas de la celebración de siete encuentros multiculturales sobre prácticas sostenibles relacionadas con la energía y la movilidad en los distintos países de origen de los refugiados y refugiadas. Estos encuentros sirvieron como espacio de reflexión y sensibilización sobre la importancia de la transición energética y la protección del medio ambiente en el uso del transporte.

El CPR organizó los encuentros multiculturales, entre 2024 y 2026, en sus tres Centros de Acogida:

- Centro de Acogida para Refugiados 1
- Centro de Acogida para Refugiados 2
- CACR / Casa para o Mundo

La diversidad cultural de los participantes y los innumerables trámites burocráticos a los que se enfrentan quienes acaban de llegar a Portugal plantearon algunas dificultades a la hora de reunir un quórum de personas que hablaran el mismo idioma para que los encuentros pudieran celebrarse. Una vez superados estos obstáculos, los encuentros multiculturales permitieron intercambios enriquecedores y prácticos, y la satisfacción de los participantes fue unánime.

2.El Consejo Portugués para los Refugiados

Misión e historia

Fundado en 1991, el Consejo Portugués para los Refugiados (CPR) es una organización no gubernamental para el desarrollo sin ánimo de lucro, independiente, con amplia experiencia y dinámica, que sigue siendo una entidad de referencia en la defensa y promoción del derecho de asilo en Portugal. Desde 1993 es socio operativo del Alto Comisionado de las Naciones Unidas para los Refugiados (ACNUR) y está reconocido por la Ley de Asilo como parte integrante del sistema nacional de asilo.

Áreas de intervención

Prestamos apoyo jurídico, social, psicológico y en materia de integración, mediante una asistencia directa y gratuita a los solicitantes y beneficiarios de protección internacional en Portugal. Tal y como se describe en el presente informe, las áreas de intervención del CPR son muy amplias e incluyen también la información y la sensibilización sobre los derechos humanos, en particular sobre el derecho de asilo.

Instalaciones

El CPR gestiona tres centros de acogida: dos centros destinados a solicitantes espontáneos y un centro especializado para menores no acompañados, así como la guardería y el jardín de infancia «Espaço A Criança».

¿A qué nos dedicamos?



Guiado por los valores de la diversidad y el humanismo, el trabajo del CPR con los solicitantes y beneficiarios de protección internacional tiene como objetivo potenciar su proceso de inclusión, promoviendo la no discriminación y una sociedad multicultural y cohesionada, que rechaza la discriminación y la xenofobia.

Fig. 2 -34 años junto a los refugiados

3.Participantes

Los encuentros multiculturales fueron moderados por profesionales de diversos departamentos, entre ellos mediadores y mediadoras socioculturales y becarios y becarias del CPR. En ellos se reunieron solicitantes de protección internacional de diversos orígenes culturales y contextos.

Solicitante de protección internacional: un solicitante de asilo es una persona que ha abandonado su país y ha presentado una solicitud formal de protección internacional en otro Estado, pero que aún está a la espera de la decisión oficial de las autoridades. Así pues, los solicitantes acogidos por el CPR son personas que han presentado formalmente una solicitud de protección internacional ante las autoridades portuguesas y están a la espera de una decisión sobre su solicitud.

La diversidad cultural de los solicitantes de asilo acogidos en los centros aporta una enorme riqueza de experiencias y conocimientos. Sin embargo, el escaso número de personas que se comunicaban en el mismo idioma, en un momento dado, limitó la organización de más encuentros. En los siete encuentros se utilizaron seis idiomas de comunicación: árabe, español, farsi, francés, inglés y portugués.

Aun así, participaron 41 solicitantes de protección internacional procedentes de cuatro continentes y 20 países. Cabe destacar que nueve de ellos eran niños o jóvenes (uno acompañado y ocho no acompañados). No se contabilizaron los niños que asistieron con su familia sin participar.

Tabla n.º 1 - Participantes por género

Género Masculino	Género Femenino
26	15

4. Sostenibilidad

La **sostenibilidad** fue el tema central del proyecto, que se abordó de forma transversal en todas las sesiones.

Lo que exploramos:

La visión que cada uno tenía sobre la sostenibilidad, el desarrollo sostenible, las 5 R de la sostenibilidad y la realidad de los participantes en sus países de origen, así como en los países de refugio y en las comunidades de acogida.

Algunos entendían que «la sostenibilidad también es vivir bien con los demás, con respeto y equilibrio, y que esto está profundamente ligado a la forma en que cuidamos el planeta».

Para que todos estuvieran en sintonía, se acordó definir la sostenibilidad como:

«La capacidad de un sistema para mantenerse en equilibrio, utilizando conscientemente los recursos naturales sin comprometer el bienestar de las generaciones futuras».

Áreas temáticas:

- Energía: consumo responsable, eficiencia energética y energías renovables
- Transporte: movilidad sostenible, transporte público y alternativas al coche particular

Las sesiones combinaron teoría y práctica, con visitas a lugares relevantes y ejercicios colaborativos que permitieron a los participantes aplicar los conocimientos en su día a día.



1 de agosto de 2025 - Reflexión sobre la sostenibilidad entre cinco adultos, al aire libre, disfrutando de la sombra de un árbol, en el CAR1.

Fig. 3 - Encuentro multicultural en el CAR1

5. Metodología

La metodología utilizada varió en función del grupo de edad.

Preparación:

- Selección de un momento en el que se reunieran el mayor número posible de solicitantes acogidos por el CPR, recién llegados a Portugal y que hablaran una o dos lenguas en común.
- Invitación a los solicitantes (participación voluntaria).
- Metodología con presentación, actividad para romper el hielo, lluvia de ideas sobre el concepto de sostenibilidad, búsqueda de consenso sobre la sostenibilidad y nube de ideas sobre las prácticas que conocen en relación con el uso del transporte y la energía.
- Siempre que sea posible, utilizar elementos prácticos de experimentación durante la actividad, en particular con los niños y jóvenes (p. ej., realizar la actividad al aire libre, utilizar el transporte público, aprovechar la luz solar, etc.).
- Recurrir a mediadores y mediadoras culturales siempre que sea necesario.
- Evaluación mediante un sistema de bolas de colores (semáforo).

Principios rectores:

- Escucha activa: valorar todas las voces y experiencias
- Respeto por la diversidad: reconocer los diferentes puntos de vista
- Construcción colectiva: decisiones tomadas de forma conjunta
- Inclusión: garantizar la participación de todos
- Experimentación: practicar y reflexionar

Cómo funcionó:

En cada sesión, se invitó a los participantes a compartir sus perspectivas sobre los temas a debate, buscando puntos de convergencia y llegando a acuerdos colectivos. Se recurrió a mediadores y mediadoras socioculturales para las reuniones que se desarrollaron en árabe y farsi. El resto de las reuniones se celebraron en portugués, francés, español e inglés.

Este proceso ha permitido crear un espacio seguro para el diálogo intercultural, en el que las personas solicitantes de protección internacional han podido compartir experiencias y aprender juntas.

1 de mayo de 2024 - Los jóvenes no acompañados y los miembros del equipo de la CACR / Casa para o Mundo utilizaron diferentes medios de transporte público mientras se dirigían a Cacilhas.

Aprovechando el espacio y la luz del sol, reflexionaron juntos sobre la sostenibilidad.



Fig. 4 - Encuentro de jóvenes de la CACR en Cacilhas

6. Mitos vs. Realidades

A lo largo del proyecto, hemos identificado varios mitos sobre la sostenibilidad que hemos desmontado con datos y pruebas.

Mito 1: «Ser sostenible es caro».

Realidad: Muchas prácticas sostenibles permiten ahorrar dinero, como apagar los aparatos en modo de espera o utilizar el transporte público.

Mito 2: «Una sola persona no marca la diferencia».

Realidad: Las pequeñas acciones individuales, cuando se multiplican por miles de personas, tienen un impacto significativo. Cada uno puede unirse a otros y ejercer presión para que se establezcan y apliquen políticas de sostenibilidad en las empresas y en la sociedad en general.

Mito 3: «El transporte público siempre es peor que el coche».

Realidad: En muchas ciudades, el metro y el autobús son más rápidos, baratos y menos contaminantes. Incluso hay medios de transporte público que ya utilizan energías menos contaminantes que el gasóleo o la gasolina.

Mito 4: «La sostenibilidad solo tiene que ver con el medio ambiente».

Realidad: La sostenibilidad incluye dimensiones sociales y económicas, como la integración, la justicia y la equidad.

Algunos de los participantes en estos encuentros expresaron además que la sostenibilidad está relacionada con la libertad, la seguridad y la movilidad.



Fig. 5 - Encuentro multicultural en el CAR2

18/03/2024 - Sesión de reflexión con siete adultos, en la sala de formación del CAR2, utilizando la mediación sociocultural. Una de las participantes acudió acompañada de su hijo.

7. Testimonios: Energía

01 Utilizar los recursos naturales de forma equilibrada y sostenible

03 No contaminar

05 Cultivar huertos sostenibles

07 Utilizar vegetación específica para atraer a las ostras

09 Construir casas con adobe o tierra apisonada

11 Desenchufar los aparatos de las tomas de corriente y utilizar electrodomésticos de bajo consumo energético (reducir el uso de carbón, gas o electricidad)

13 Reciclar (bolsas de la compra, ...)

15 Reutilizar (ropa, calzado, ...)

17 Cocinar para más de una comida y guardar lo que sobre (ahorrar gas, carbón o electricidad)

02 Aprovechar la luz natural

04 Utilizar bombillas LED y apagar las luces antes de salir de una habitación

06 Utilizar paneles solares

08 Secar la ropa al sol, sin usar secadora

10 Utilizar turbinas eólicas

12 Construir centrales hidroeléctricas

14 Recoger el agua de lluvia y del baño (mientras se calienta el agua) y **reutilizarla** (limpieza, riego, ...)

16 Ahorrar agua

- Cerrar bien los grifos
- Mantener las tuberías en buen estado para evitar fugas
- Utilizar un vaso de agua para lavarse los dientes, en lugar de dejar el grifo abierto
- Darse duchas más cortas

8. Testimonios: Transporte

01 Desplazamientos sin uso de combustibles (ir andando, correr, ir en bicicleta, en patinete, en vehículos eléctricos, etc.).

02 Planificar los desplazamientos para reducir su número y determinar cuál es la mejor forma de desplazarse.

03 Compartir medios de transporte (viajes compartidos o transporte público).

04 Trabajar desde casa siempre que sea posible

ACCIONES TRANSVERSALES

01 Impulsar la elaboración y la aplicación de políticas de sostenibilidad

02 Establecer límites

03 Apoyar a las organizaciones durante la puesta en marcha de medidas de sostenibilidad

9. Conclusión

Los encuentros multiculturales celebrados en el marco del proyecto «Rutas de sostenibilidad en la acogida de refugiados en Portugal» han demostrado que la acogida y la integración de los refugiados (en sentido amplio) pueden ir de la mano de la sostenibilidad.

Principales logros:

- Creación de espacios de diálogo intercultural entre los refugiados y el equipo de acogida;
- Sensibilización sobre prácticas sostenibles en la vida cotidiana —energía y transporte—;
- Desmontar mitos y compartir conocimientos prácticos;
- Fortalecimiento del sentimiento de pertenencia y de la participación cívica;
- Valorización de los conocimientos y las experiencias de cada persona;
- Refuerzo de la autoconfianza y el empoderamiento de los participantes;
- Aprendizaje conjunto (participantes y equipo facilitador).

Impacto:

Al principio, los participantes creían que el tema de la sostenibilidad no era relevante para la situación que estaban viviendo. La incertidumbre respecto a la obtención de protección, la inestabilidad emocional y social resultante, el intento por comprender y adaptarse a la nueva realidad, aprender el idioma, los trámites y los códigos culturales y legislativos del país de acogida... Todo ello resulta extremadamente estresante, agotador y absorbente.

A medida que avanzaban las sesiones, el intercambio de experiencias permitió a los participantes sentirse respetados, valorados, escuchados, mejor informados, seguros de sí mismos y preparados para adoptar y difundir comportamientos sostenibles en su día a día.

Al final de las sesiones, todos y todas valoraron positivamente los encuentros multiculturales: «útil», «agradable», «significativo», «me ha alegrado el día», «me ha permitido reflexionar más profundamente sobre el tema», «ha generado no solo conciencia, sino también conexión, confianza y ganas de seguir pensando y actuando de forma sostenible», «es nuestro deber preocuparnos por la sostenibilidad; para tener calidad de vida, hay que vivir en armonía con el medio ambiente, sin hacer un uso excesivo de los recursos».

Futuro:

Este libro electrónico sirve como registro e inspiración para los refugiados (en sentido amplio) y las entidades que deseen aunar la inclusión social y la sostenibilidad en futuros proyectos.

Ficha Técnica

Título:

Rutas de sostenibilidad en la acogida de refugiados en Portugal - Intercambio de conocimientos y experiencias sobre la sostenibilidad en el uso de la energía y el transporte

Proyecto:

Rotas de Sustentabilidade en la acogida de refugiados en Portugal

Entidad Promotora:

Conselho Português para os Refugiados (CPR)

Financiación:

Fundação EDP — Energia Solidária, Projeto Vencedor 2023

Participantes:

Solicitantes de protección internacional recién llegados a Portugal, acogidos en el CPR

Temas:

Sostenibilidad — Energía y transporte

Metodología:

Encuentros multiculturales para compartir conocimientos y experiencias

Fecha de publicación:

2026

Diseño y edición:

Conselho Português para os Refugiados



Rutas de sostenibilidad en la acogida de refugiados en Portugal



CPR



Juntos por una acogida más sostenible.