

# CATÁLOGO DE INTERVENCIONES



<https://tangente.coop/bloques-en-transicion/>  
[oficinadetransicion@tangente.coop](mailto:oficinadetransicion@tangente.coop)



**Tangente**  
ESS Interooperación



# Índice

Introducción .....	3
Energía .....	4
Movilidad .....	9
Cuidados .....	12
Alimentación .....	15
Residuos .....	18
Agua .....	21
Espacios comunes y sostenibles .....	23

# Introducción

Los edificios en los que vivimos no son solo un conjunto de viviendas: son lugares donde se cruzan vidas, rutinas, cuidados y decisiones que influyen directamente en nuestro bienestar y en el del entorno. En un contexto de cambios sociales, climáticos y energéticos cada vez más evidentes, los bloques que habitamos tienen un papel clave en la construcción de un futuro más sostenible y justo para todas las personas.

**Bloques en Transición** nace con la idea de acompañar a las comunidades de vecinas y vecinos en ese camino. No se trata de imponer soluciones ni de aplicar recetas cerradas, sino de poner a disposición un conjunto amplio y flexible de acciones que ayuden a cada edificio a avanzar a su propio ritmo, según sus necesidades, capacidades y prioridades.

Este documento funciona como un catálogo-menú de propuestas: recoge distintas acciones que pueden ponerse en marcha en los edificios para mejorar la sostenibilidad ambiental, reducir consumos y costes, mejorar la calidad de vida, reforzar los vínculos entre vecinas y vecinos y fomentar una convivencia más colaborativa. Algunas acciones son sencillas y de rápida implementación; otras requieren más tiempo, organización o inversión. Todas ellas buscan contribuir a una transición ecológica y social justa, que tenga en cuenta tanto el cuidado del planeta como el de las personas.

Cada bloque podrá elegir aquellas acciones que considere más importantes, atractivas o urgentes, y a partir de esa selección elaborará su propio Plan de Transición. Este plan será un compromiso realista y compartido, que contará con el acompañamiento del proyecto para facilitar su puesta en marcha, resolver dudas y sostener el proceso en el tiempo.

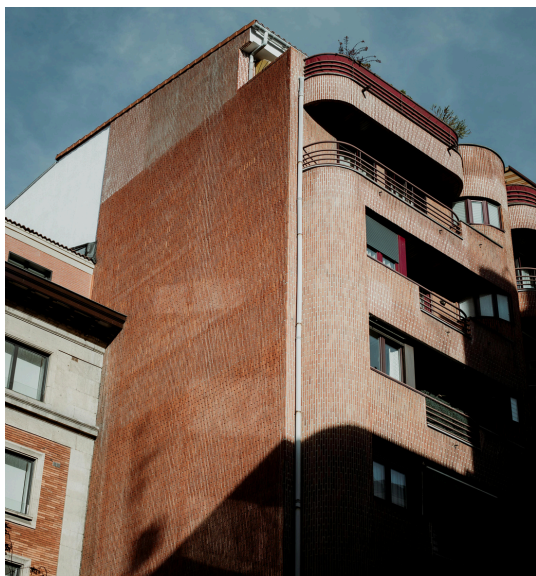
Este documento es una invitación a imaginar juntas y juntos cómo queremos vivir en nuestros bloques, y a dar pasos concretos para hacerlo posible.

# Energía

La forma en que consumimos energía en nuestros edificios tiene un impacto directo en el medio ambiente, en la economía doméstica y en el confort diario de las personas que viven en ellos. Gran parte de los edificios residenciales fueron construidos en un contexto en el que la **eficiencia energética** no era una prioridad, lo que hoy se traduce en viviendas difíciles de calentar o enfriar, facturas elevadas y una mayor dependencia de fuentes de energía contaminantes. Impulsar transformaciones energéticas permite **reducir el consumo y los costes**, mejorar el confort térmico y avanzar hacia un modelo más limpio y resiliente, al tiempo que se refuerza la autonomía del edificio y se protege a las personas más vulnerables frente a la pobreza energética.

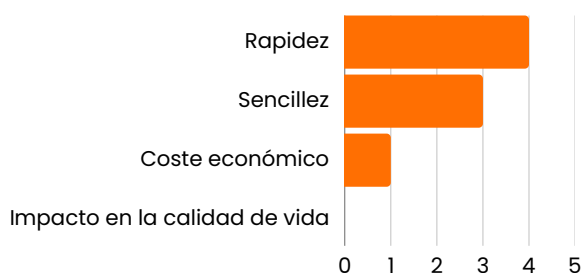
En este apartado te mostramos algunas acciones que se pueden poner en marcha con mayor y menor inversión y dificultad para consumir energía de manera más sostenible y justa con el planeta y las personas.

## Pequeñas intervenciones



### ESTUDIOS DE VIABILIDAD DE INSTALACIONES Y OBRAS

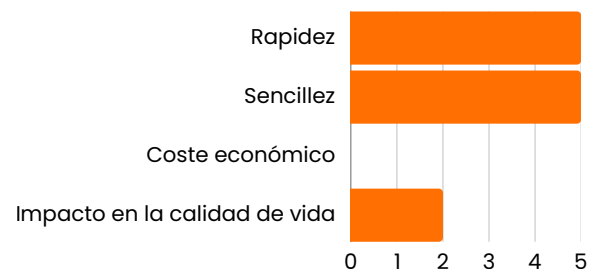
Son análisis técnicos y económicos que permiten conocer si la instalación de placas fotovoltaicas o la realización de una rehabilitación energética integral son posibles y convenientes para un edificio concreto. Evalúan aspectos como el estado del inmueble, el espacio disponible, los consumos energéticos, los costes, el ahorro esperado, los plazos de amortización y las ayudas disponibles, facilitando que la comunidad tome decisiones informadas y realistas antes de iniciar las obras.





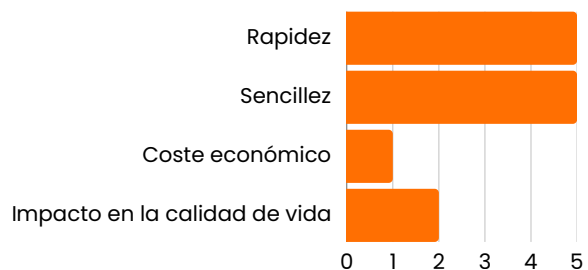
## CHARLAS INFORMATIVAS SOBRE CULTURA ENERGÉTICA Y PRÁCTICAS DOMÉSTICAS

Reuniones vecinales para comprender mejor cómo usamos la energía en casa y aprender hábitos sencillos que ayudan a mantener el confort térmico con un menor consumo. A través de consejos prácticos sobre calefacción, refrigeración, ventilación y uso de los espacios, estas charlas permiten reducir gastos, mejorar el bienestar diario y promover un uso más consciente y responsable de la energía.



## PEQUEÑAS INTERVENCIONES EN EL EDIFICIO

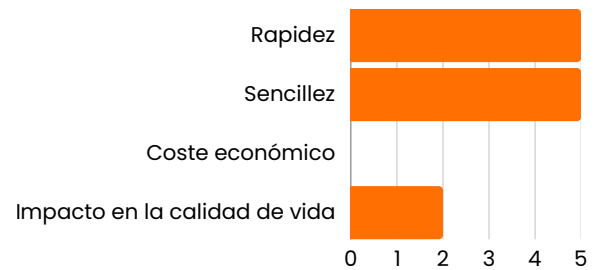
Instalación de iluminación LED en portales, escaleras, garajes y espacios comunes; instalación de sensores de presencia y temporizadores; instalación de termostatos y válvulas termostáticas en radiadores comunitarios, y aislamiento de tuberías de agua caliente.





## CAMBIO A PROVEEDORES VERDES Y COOPERATIVAS DE ELECTRICIDAD

Contratación del suministro eléctrico con empresas que generan energía a partir de fuentes renovables (solar, eólica, hidráulica) o cooperativas energéticas locales, tanto para las zonas comunes como para los hogares.

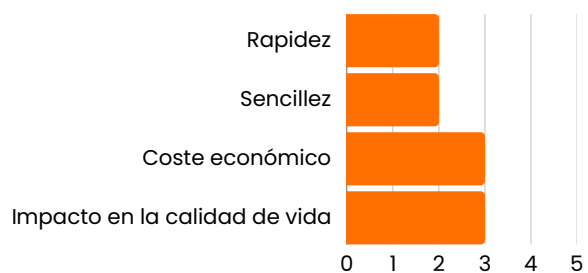


## Grandes intervenciones



## INSTALACIÓN DE PLACAS FOTOVOLTAICAS PARA AUTOCONSUMO COLECTIVO

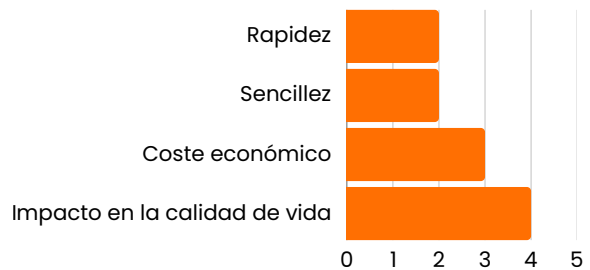
Instalación de paneles solares en la cubierta u otros espacios comunes del edificio para generar energía eléctrica que se comparte entre las viviendas y servicios comunes. Esta acción permite reducir la dependencia de la red eléctrica, disminuir la factura de la luz y avanzar hacia un modelo energético más sostenible, fomentando además la colaboración y la gestión colectiva de un recurso común.





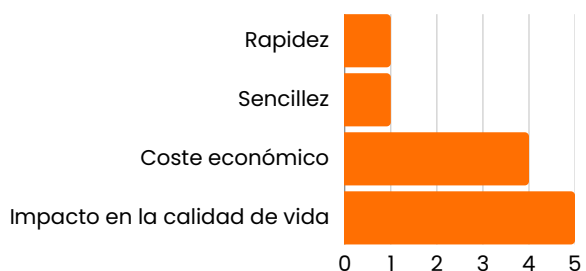
## PARTICIPACIÓN EN UNA COMUNIDAD ENERGÉTICA LOCAL

Integración del edificio o parte de sus viviendas en una Comunidad Energética Local, una iniciativa colectiva en la que personas, entidades y edificios del entorno producen, comparten y gestionan energía renovable de forma conjunta. Esta acción permite reducir la dependencia del mercado eléctrico convencional, abaratar costes, aumentar la autonomía energética y fomentar un modelo más justo y participativo, fortaleciendo además los vínculos comunitarios tanto dentro del bloque como con el barrio.



## INSTALACIÓN DE SISTEMAS DE AEROTERMIA

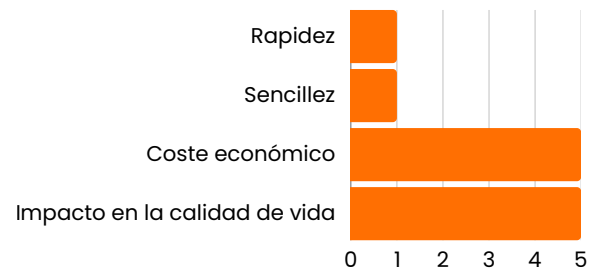
Tecnología que aprovecha la energía del aire exterior para climatizar y producir agua caliente sanitaria de manera eficiente. A través de una bomba de calor, extrae calor del aire incluso a bajas temperaturas y lo transfiere al sistema de calefacción o agua caliente del edificio. Es una solución que requiere una inversión inicial más alta que pequeñas intervenciones, pero que se amortiza con el ahorro energético y los posibles incentivos o subvenciones públicas.





## REHABILITACIÓN ENERGÉTICA INTEGRAL

Un conjunto de intervenciones coordinadas en un edificio que buscan mejorar su eficiencia energética de manera global. Incluye mejoras en el aislamiento de fachadas y cubiertas, renovación de ventanas, optimización de sistemas de calefacción, refrigeración y agua caliente, y la incorporación de tecnologías más eficientes. El objetivo es reducir el consumo energético, disminuir costes, aumentar el confort interior y minimizar el impacto ambiental, transformando el edificio en un espacio más sostenible y saludable para todas las personas que viven en él.



# Movilidad

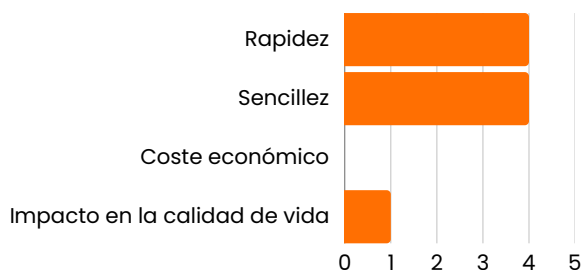
La forma en que nos movemos desde y hacia nuestros hogares tiene un impacto directo en la calidad del aire, el ruido, el espacio público y nuestra salud. En muchos edificios, el uso intensivo del coche privado genera costes económicos, dependencia energética y problemas de convivencia, mientras que existen alternativas más sostenibles que todavía no están suficientemente facilitadas. Impulsar la **movilidad sostenible** en los entornos residenciales permite **reducir emisiones y contaminación**, mejorar la habitabilidad del edificio y su entorno, y fomentar hábitos de desplazamiento más saludables, accesibles y compartidos, adaptados a las necesidades reales de las personas que viven en el bloque.

## Intervenciones



### INSTALACIÓN DE APARCAMIENTOS SEGUROS PARA BICICLETAS

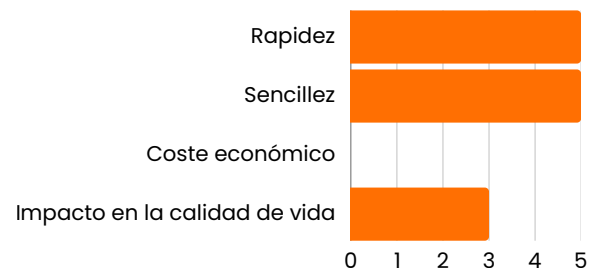
Habilitar espacios específicos en garajes o zonas comunes del edificio para el estacionamiento de bicicletas, con sistemas de anclaje seguros y de fácil acceso. Esta medida facilita el uso cotidiano de la bicicleta, reduce el riesgo de robos y fomenta una movilidad más sostenible, saludable y accesible para las personas que viven en el edificio.





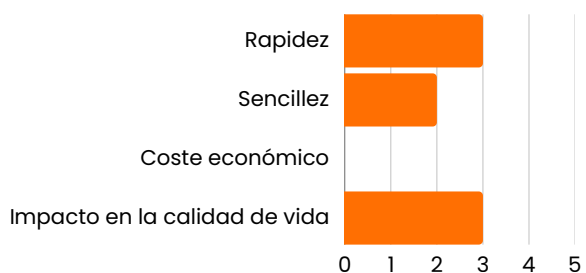
## CREACIÓN DE ESPACIOS DELIMITADOS PARA CARRITOS, PATINETES Y BICICLETAS INFANTILES

Organizar y señalizar zonas específicas dentro del edificio para guardar carritos de bebé, patinetes y bicicletas infantiles de forma ordenada y accesible. Esta intervención mejora la convivencia en los espacios comunes, facilita el día a día de las familias y fomenta el uso de medios de movilidad activa desde edades tempranas, reduciendo obstáculos y conflictos en portales y pasillos.



## FOMENTO DEL COCHE COMPARTIDO Y CREACIÓN DE GRUPOS DE MOVILIDAD

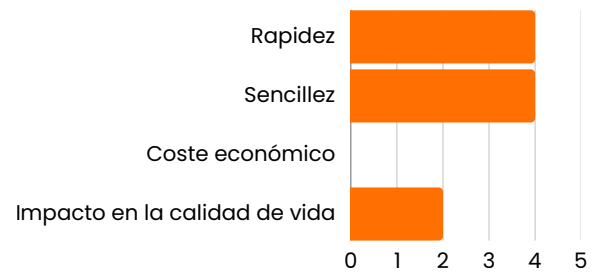
Facilitar la organización entre vecinas y vecinos para compartir coche en trayectos habituales, como desplazamientos al trabajo, al centro educativo o a servicios cercanos. A través de grupos internos de movilidad, se coordinan horarios y recorridos, reduciendo el número de vehículos en circulación, los gastos asociados y el impacto ambiental, al tiempo que se fortalecen las relaciones comunitarias y la ayuda mutua dentro del edificio.





## INFORMACIÓN SOBRE TRANSPORTE PÚBLICO CERCANO

Recopilar y facilitar a las personas residentes información clara y actualizada sobre las opciones de transporte público disponibles en el entorno del edificio, como líneas de metro, autobuses, Cercanías Renfe y servicios de bicicleta pública (BiciMAD). Esta medida ayuda a planificar mejor los desplazamientos cotidianos, reduce la dependencia del coche privado y fomenta el uso de alternativas de movilidad más sostenibles, accesibles y eficientes.



# Cuidados

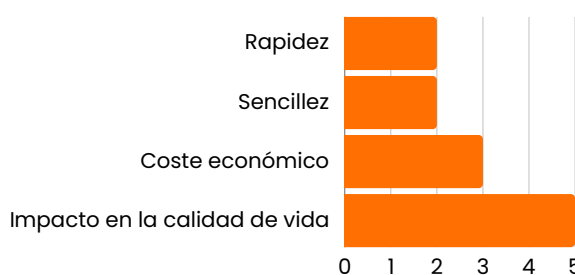
La transición ecosocial no es solo un cambio tecnológico o ambiental: es, sobre todo, una transformación de la forma en que vivimos juntas y juntos. Los bloques residenciales y las comunidades que los habitan, cuando funcionan de manera saludable, pueden convertirse en espacios de apoyo, confianza y pertenencia, donde muchas necesidades cotidianas se atienden en proximidad y de forma compartida. Por ello, resulta fundamental impulsar acciones que **mejoren la convivencia, fortalezcan los vínculos comunitarios y cuiden las dinámicas sociales del edificio**. Atender a los cuidados, a la participación y a las relaciones de confianza no solo mejora el bienestar individual y colectivo, sino que es una condición imprescindible para sostener cualquier proceso de transición ecológica justa en el tiempo.

## Intervenciones



### PLANIFICAR LA MEJORA DE LA ACCESIBILIDAD UNIVERSAL Y ADAPTACIÓN A LA DISCAPACIDAD

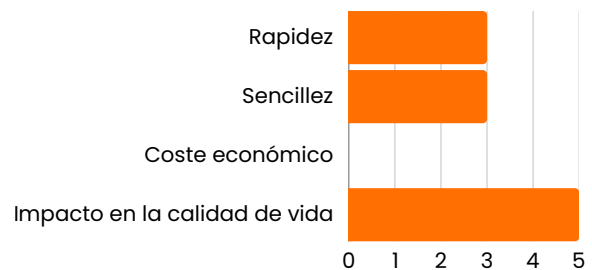
Identificar y poner en marcha mejoras en el edificio y en sus dinámicas comunitarias para garantizar que todas las personas, independientemente de sus capacidades físicas, sensoriales o cognitivas, puedan moverse, comunicarse y participar en la vida comunitaria de forma autónoma y segura. Incluye actuaciones como la eliminación de barreras arquitectónicas para personas usuarias de silla de ruedas o con movilidad reducida, la mejora de la señalización visual y táctil para personas con dificultades visuales, espacios/horas sin ruido para favorecer a personas con hipersensibilidad sensorial, autismo u otras diversidades cognitivas...





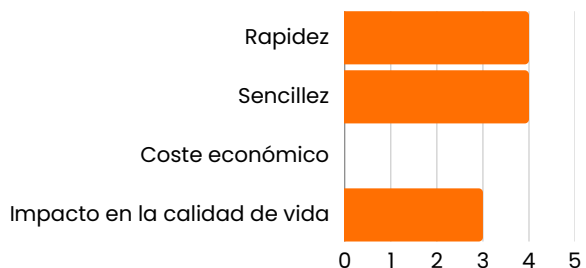
## COMUNIDAD DE CUIDADOS

Articular la creación de una red informal de espacios seguros de escucha y expresión dentro de la comunidad (asambleas abiertas, cafés comunitarios) donde se traten temas de importancia para la convivencia, comunicación y resolución de conflictos entre las vecinas y vecinos. Se trata de acciones que fomenten el bienestar emocional colectivo. Pueden crearse protocolos comunitarios básicos para abordar desacuerdos y problemáticas comunes de forma respetuosa.



## OCIO COMUNITARIO

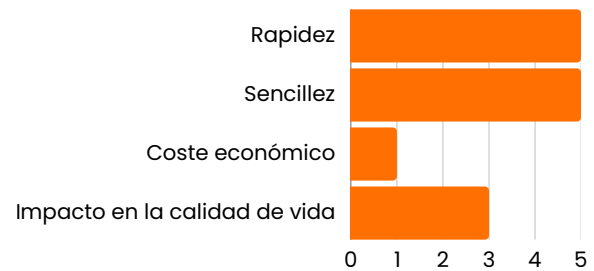
Diseño participativo de un calendario de actividades lúdicas y de ocio para hacer en el bloque o en el barrio. Talleres de artesanía, decoración de espacios comunes, torneo de juegos, historia de la comunidad, eventos importantes, celebraciones colectivas...





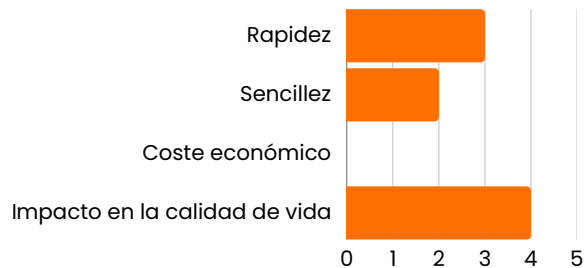
## INSTALACIÓN DE UN RINCÓN DE INTERCAMBIO VECINAL

En una zona común del edificio. Espacio destinado al intercambio de objetos (herramientas, libros, juguetes, pequeños electrodomésticos). Incluye también el intercambio de apoyos y saberes (cuidado puntual, ayuda con gestiones, acompañamientos). Favorece el consumo responsable, reduce gastos y refuerza la ayuda mutua y la confianza entre vecinas y vecinos.



## REDES VECINALES DE ACOMPAÑAMIENTO A LA SOLEDAD NO DESEADA

Sensibilización, visitas, llamadas, pequeños apoyos cotidianos, coordinación/contacto con recursos comunitarios del barrio (Somos Palomeras, Cruz Roja, CMSc...)



# Alimentación

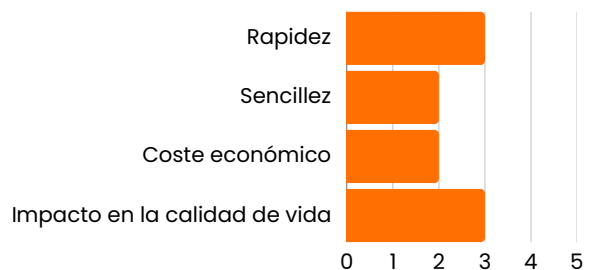
La transformación del sistema alimentario aparece como una cuestión estratégica, pues concentra los principales impactos ambientales y es el ámbito en el que, debido al balance entre esfuerzos y potencialidades de transformación, resulta más efectivo actuar. Esto implicaría cambios en los hábitos de compra y en las dietas, aumentando el consumo de vegetales frescos, de temporada, proximidad y ecológicos.

## Intervenciones



### HUERTO EN ZONAS COMUNES

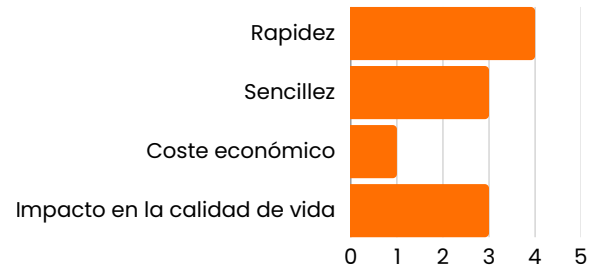
Instalación de un huerto en las zonas ajardinadas comunes. Una acción que permite producir alimentos, cosechar relaciones sociales en la comunidad y alimentar hábitos saludables. Lo importante no es tanto la cantidad de alimentos producidos como el número de personas que interaccionan con las prácticas agroecológicas.





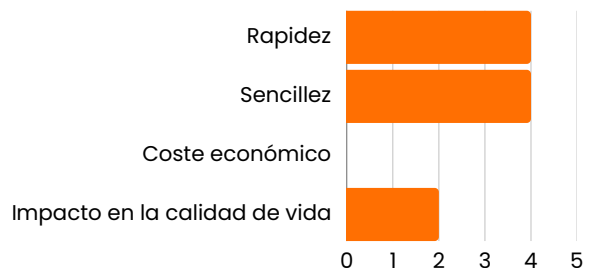
## GRUPO DE CONSUMO

Una agrupación de personas que se organizan con el fin de comprar alimentos agroecológicos de forma periódica directamente de quienes los producen. Una forma de consumir de forma más económica al realizar compras colectivas, a la vez que se pagan precios justos y se apoya la agricultura ecológica.



## COCINAR EN COLECTIVO

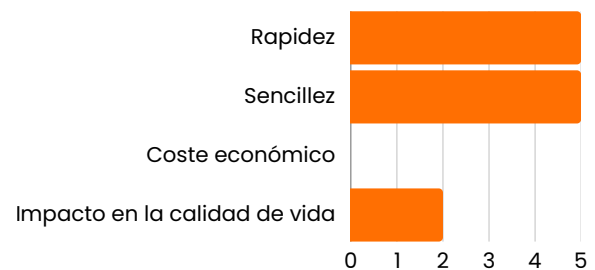
Promover una serie de espacios y encuentros para promover la alimentación saludable a partir de la cocina de forma colectiva. Acciones como realizar comidas comunitarias, intercambios de recetas, concursos de cocina o experiencias gastronómicas interculturales...





## FOMENTO DE COMPRAS A GRANEL Y CONSUMO RESPONSABLE

Incentivar que las vecinas y vecinos adquieran alimentos a granel o en envases reutilizables, priorizando productos frescos, locales y de temporada. Esta acción permite reducir significativamente los residuos de envases, disminuir la huella ambiental de la alimentación y fomentar hábitos de consumo más saludables y sostenibles dentro de la comunidad. Además, promueve una relación más consciente con lo que comemos y con los recursos que utilizamos.



# Residuos

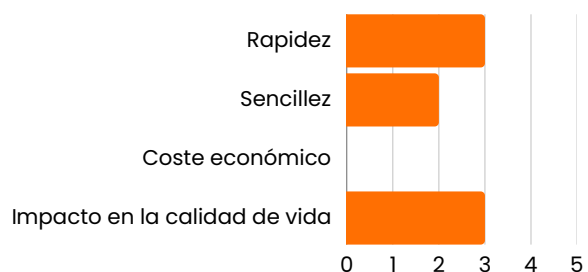
La forma en que gestionamos los residuos en nuestros edificios tiene un impacto directo en el medio ambiente, la salud y la convivencia. Gran parte de los residuos que generamos podrían reducirse, reutilizarse o reciclarse mejor si contáramos con información clara, espacios adecuados y acuerdos comunitarios compartidos. Mejorar la gestión de residuos en los bloques residenciales no solo contribuye a disminuir la cantidad de basura que acaba en vertederos, sino que también **reduce olores, conflictos y costes**, y refuerza la corresponsabilidad y el cuidado de los espacios comunes. Impulsar acciones en este ámbito es un paso sencillo pero fundamental hacia un modelo de vida más sostenible y consciente.

## Intervenciones



### INSTALACIÓN O MEJORA DE PUNTOS DE SEPARACIÓN EN ZONAS COMUNES

Consiste en colocar o actualizar contenedores claramente señalizados para orgánica, envases, papel y vidrio en espacios accesibles del edificio. Esta medida facilita que las vecinas y vecinos separen correctamente los residuos, reduce la contaminación cruzada, mejora la limpieza de los espacios comunes y aumenta la eficiencia del reciclaje, promoviendo hábitos sostenibles de manera sencilla y visible.

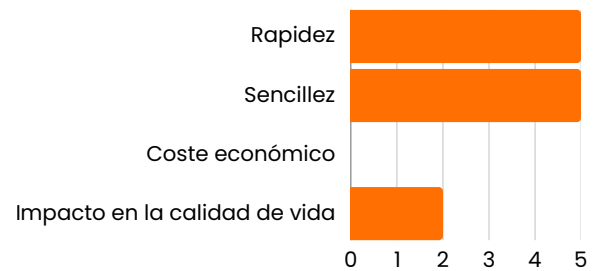




"Madrid aumentará y mejorará...", por Diario de Madrid, disponible bajo [CC BY 4.0](#).

## VISIBILIZACIÓN DEL PUNTO LIMPIO

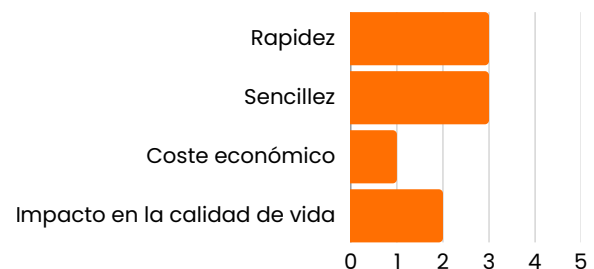
Facilitar información clara y actualizada sobre la ubicación, horarios y funcionamiento del punto limpio más cercano. Esta acción ayuda a que las vecinas y vecinos usen correctamente estos servicios, depositen adecuadamente residuos especiales o voluminosos y aumenten la eficiencia del reciclaje, fortaleciendo la corresponsabilidad comunitaria y reduciendo la contaminación en el entorno del edificio.



"El distrito de Hortaleza...", por Diario de Madrid, disponible bajo [CC BY 4.0](#).

## COMPOSTAJE COMUNITARIO

Una experiencia colectiva que consiste en el reciclaje de la materia orgánica que se genera en los hogares de un mismo barrio, pueblo, urbanización o comunidad de propietarios. Son los propios vecinos los que trasladan y depositan sus restos en los contenedores o composteras situados en lugares comunes y que están destinados a este fin. El compost generado se distribuye entre los participantes y se utiliza para las zonas ajardinadas de la comunidad.

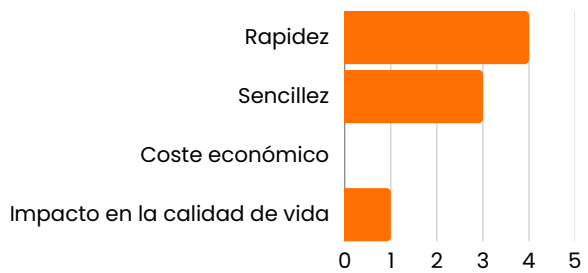




“Contenedor reciclado aceite..”, por Zarateman, disponible bajo [CC BY-SA 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).

## RECOGIDA DE ACEITE USADO

Consiste en habilitar un punto de recogida de aceite de cocina usado en el edificio, con recipientes adecuados y señalización clara, para evitar que se vierta por el desagüe o se mezcle con otros residuos. Esta acción reduce la contaminación del agua, mejora el funcionamiento de las redes de saneamiento y facilita un reciclaje adecuado del aceite, contribuyendo a una gestión de residuos más responsable y sostenible desde la comunidad.



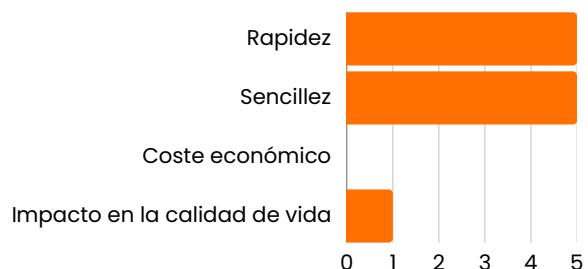
El agua es un recurso esencial y limitado, y su gestión eficiente en los edificios residenciales no solo reduce costes, sino que también contribuye a **proteger el medio ambiente y garantizar la disponibilidad futura**. Muchos edificios consumen más agua de la necesaria por fugas, sistemas poco eficientes o hábitos de uso ineficientes. Mejorar la gestión del agua implica tanto **mejoras técnicas en instalaciones** como la **sensibilización de las vecinas y vecinos**, fomentando un uso consciente, la reducción del desperdicio y la participación colectiva en el cuidado de este recurso vital.

## Intervenciones



### ELABORACIÓN DE UN PLAN DE AHORRO Y EFICIENCIA HÍDRICA

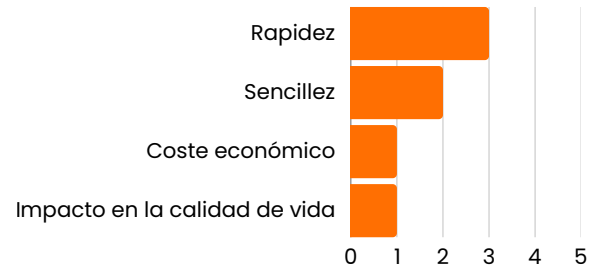
Consiste en diseñar un documento o guía práctica que recoja las medidas más adecuadas para reducir el consumo de agua en viviendas y zonas comunes, adaptadas a las características específicas del edificio. Incluye acciones como la instalación de grifería eficiente, reparación de fugas, reutilización de agua y hábitos de consumo responsables. Su objetivo es optimizar el uso del agua, disminuir costes, prevenir desperdicios y fomentar la participación y corresponsabilidad de todas las vecinas y vecinos.





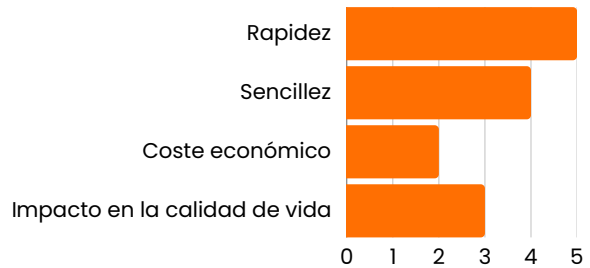
## CAPTACIÓN Y UTILIZACIÓN DE PLUVIALES

La recuperación de agua de lluvia en tejados y azoteas, que tras un filtrado se almacena en un depósito de cara a regar los jardines comunes.



## INCENTIVAR PEQUEÑAS MEDIDAS PARA AHORRAR AGUA

Instalación de grifos y duchas de bajo consumo. Colocación de aireadores y reductores de caudal en grifos y llaves. Sistemas de doble descarga en inodoros.



# Espacios comunes y sostenibles

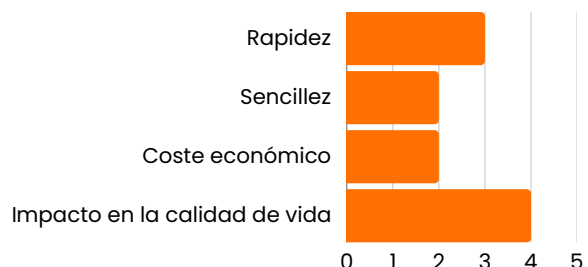
Los espacios comunes de un edificio no son solo lugares de paso: son **puntos estratégicos para la convivencia, el uso compartido y la sostenibilidad**. Cuando se gestionan de manera colectiva y responsable, estos espacios pueden convertirse en lugares para compartir recursos, aprender, relajarse, generar bienestar y conectar con la naturaleza, incluso dentro del entorno urbano. Habilitar y transformar los espacios comunes permite **optimizar recursos, reducir impactos ambientales y fortalecer la cohesión comunitaria**, creando un bloque más habitable, resiliente y atractivo para todas las personas que lo habitan.

## Intervenciones



### CREACIÓN DE REFUGIOS CLIMÁTICOS O PERGOLADOS

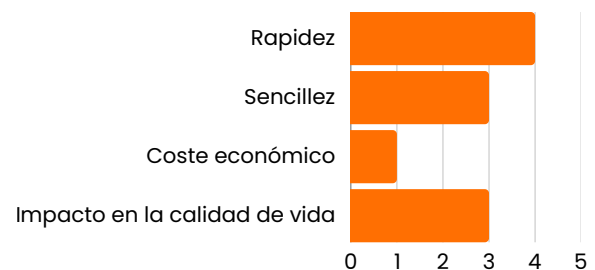
En patios, azoteas o zonas comunes, que proporcionen sombra, frescor y espacios de descanso en verano.





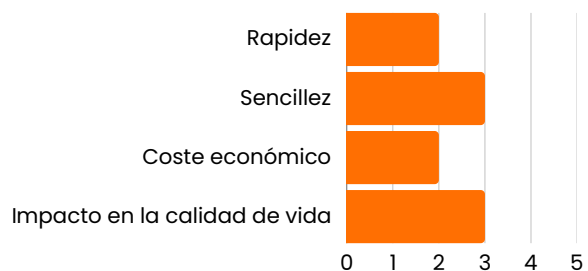
## HABILITACIÓN DE UN ESPACIO PARA HERRAMIENTAS COMUNES

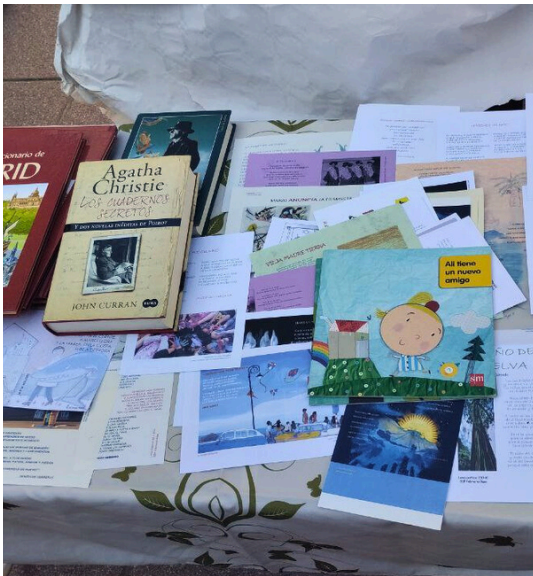
Una manera de reducir impactos, compartiendo herramientas y objetos de uso poco frecuente, de forma que no haya que tener uno por vivienda (taladro, brochas...). Esta puede ser física o bien se puede disponer de un listado compartido y solicitar la herramienta u objeto en cuestión a quien lo tiene dentro de la comunidad.



## REUTILIZACIÓN DE AZOTEAS

Instalación de jardines y/o huertos en azoteas, siempre que la estructura del edificio lo permita. Una forma de sacar el máximo rendimiento social, ambiental y energético. El uso y la rehabilitación de las cubiertas, azoteas y patios de luces aportan numerosos beneficios. Socialmente dan valor al uso de tejados por parte de los vecinos y vecinas. Desde el punto de vista ambiental incrementan el verde y la biodiversidad, facilitan una reducción de la demanda energética y promueven sistemas de producción energética.





## ESPACIOS POLIVALENTES Y BIBLIOTECA DE BLOQUE

Aplicar fórmulas sencillas para facilitar el préstamo de libros entre personas del mismo bloque, de forma que los mismos libros acumulen más lecturas por parte de gente distinta.

