

# Actividades




Sensibilización en Materia de Sostenibilidad



Inserta



 <b>Inserta</b>	<h1>ACTIVIDAD 1</h1>	Página 1 / 2 Fecha cumplimentación:
CURSO: SENSIBILIZACIÓN EN MATERIA DE SOSTENIBILIDAD		
UNIDAD 2. MOVILIDAD SOSTENIBLE Y MEJORA AMBIENTAL EN EL ENTORNO LABORAL Y PERSONAL		
PROVEEDOR DE FORMACIÓN: FORMACIÓN OCUPACIONAL CANARIA, FOCAN. S.L.		
DOCENTE(S):		
ALUMNO/A:		

**ACTIVIDAD 1. LUVIA DE IDEAS: Movilidad sostenible y acciones de mejora ambiental en el entorno laboral y personal.**

**Objetivo:** Identificar acciones clave para mejorar el entorno laboral y personal con prácticas más sostenibles, así como prácticas de movilidad sostenible.

**Instrucciones:**

**Realiza una lluvia de ideas en grupo sobre las siguientes preguntas:**


- ¿Qué medios de transporte consideras más sostenibles?
- ¿Cómo podrías contribuir a una movilidad más sostenible en tu entorno?
- ¿Cómo podemos optimizar el uso de los recursos en la oficina (agua, energía, papel)?
- ¿Qué prácticas sostenibles se pueden implementar para reducir el impacto ambiental en casa?

**Anota las ideas principales que se te ocurran:**

- **IDEA 1:**
- **IDEA 2:**
- **IDEA 3:**
- **IDEA 4:**

A continuación, realizaremos una **puesta en común, en voz alta**, con las ideas anotadas por todos los compañeros y por todas las compañeras.



 <b>Inserta</b>	<b>ACTIVIDAD 1</b>	Página 2 / 2
		Fecha cumplimentación:
CURSO: SENSIBILIZACIÓN EN MATERIA DE SOSTENIBILIDAD		
UNIDAD 2. MOVILIDAD SOSTENIBLE Y MEJORA AMBIENTAL EN EL ENTORNO LABORAL Y PERSONAL		
PROVEEDOR DE FORMACIÓN: FORMACIÓN OCUPACIONAL CANARIA, FOCAN. S.L.		
DOCENTE(S):		
ALUMNO/A:		

Una vez escuchadas todas las aportaciones del grupo, vamos a establecer ideas comunes debatidas en el aula:

Anota las ideas comunes tratadas en clase.


**IDEA COMÚN 1:**

**IDEA COMÚN 2:**

**IDEA COMÚN 3:**

**IDEA COMÚN 4:**



 <b>Inserta</b>	<h2>ACTIVIDAD 2</h2>	Página 1 / 2 Fecha cumplimentación:
CURSO: SENSIBILIZACIÓN EN MATERIA DE SOSTENIBILIDAD		
UNIDAD 2. MOVILIDAD SOSTENIBLE Y MEJORA AMBIENTAL EN EL ENTORNO LABORAL Y PERSONAL		
PROVEEDOR DE FORMACIÓN: FORMACIÓN OCUPACIONAL CANARIA, FOCAN. S.L.		
DOCENTE(S):		
ALUMNO/A:		

### ACTIVIDAD 2. CASO PRÁCTICO: Transporte Sostenible en la Empresa

**Objetivo:** Reflexionar sobre la importancia de implementar estrategias de transporte sostenible para reducir el impacto ambiental y los costos operativos.

**Caso Práctico:**


La empresa "EcoTransporte" ha notado que la mayoría de sus empleados llegan al trabajo en vehículos privados, lo que genera altos niveles de emisiones de CO<sub>2</sub> y congestión en el aparcamiento de la oficina. Además, los gastos relacionados con la movilidad y el uso de combustibles fósiles han aumentado significativamente. A pesar de tener una política de movilidad sostenible, pocos empleados la siguen.

**Responde a las siguientes preguntas:**


1. ¿Por qué es importante implementar estrategias de transporte sostenible en la empresa?
2. ¿Qué alternativas de transporte sostenible podrían promoverse en la empresa (como el uso compartido de coches, bicicletas o transporte público)?
3. ¿Qué impacto podría tener esto en la reducción de las emisiones y en el bienestar de los empleados?
4. ¿Cómo se podría motivar a los empleados para adoptar medios de transporte más sostenibles?

**Después de responder las preguntas, debatirán las ideas con el grupo**



 <b>Inserta</b>	<b>ACTIVIDAD 2</b>	Página 2 / 2
		Fecha cumplimentación:
CURSO: SENSIBILIZACIÓN EN MATERIA DE SOSTENIBILIDAD		
UNIDAD 2. MOVILIDAD SOSTENIBLE Y MEJORA AMBIENTAL EN EL ENTORNO LABORAL Y PERSONAL		
PROVEEDOR DE FORMACIÓN: FORMACIÓN OCUPACIONAL CANARIA, FOCAN. S.L.		
DOCENTE(S):		
ALUMNO/A:		

**Contesta en el siguiente apartado:**

	<h2>ACTIVIDAD 3</h2>	Página 1 / 2 Fecha cumplimentación:
CURSO: SENSIBILIZACIÓN EN MATERIA DE SOSTENIBILIDAD		
UNIDAD 2. MOVILIDAD SOSTENIBLE Y MEJORA AMBIENTAL EN EL ENTORNO LABORAL Y PERSONAL		
PROVEEDOR DE FORMACIÓN: FORMACIÓN OCUPACIONAL CANARIA, FOCAN. S.L.		
DOCENTE(S):		
ALUMNO/A:		

**ACTIVIDAD 3. VIDEO FORUM: Optimización del uso de recursos**


**Objetivo: Realizar un análisis de los datos aportados en el siguiente vídeo.**

Optimización de Recursos:  
<https://www.youtube.com/watch?v=I4wj61hScUQ>

**Instrucciones:**


- 1. Se visualizará un video donde se muestren prácticas sostenibles para optimizar el uso de recursos en cualquier ambiente (ejemplo: reducción del uso de agua, papel y energía).**
- 2. Tras ver los vídeos, responde a las siguientes preguntas:**
  - ¿Qué barreras encontraste en el video que dificultan la optimización del uso de recursos?
  - ¿Qué soluciones se presentaron para superar esas barreras?
  - ¿Qué soluciones aportarías tú?
- 3. A continuación, comparte tus ideas en un debate grupal.**



 <b>Inserta</b>	<b>ACTIVIDAD 3</b>	Página 2 / 2
		Fecha cumplimentación:
CURSO: SENSIBILIZACIÓN EN MATERIA DE SOSTENIBILIDAD		
UNIDAD 2. MOVILIDAD SOSTENIBLE Y MEJORA AMBIENTAL EN EL ENTORNO LABORAL Y PERSONAL		
PROVEEDOR DE FORMACIÓN: FORMACIÓN OCUPACIONAL CANARIA, FOCAN. S.L.		
DOCENTE(S):		
ALUMNO/A:		

<p><b>Anota tus respuestas:</b></p> <p>1:</p> <p>2:</p> <p>3:</p> <p><b>Ahora anota las ideas globales del debate grupal.</b></p> <p>1:</p> <p>2:</p> <p>3:</p>
---



 <b>Inserta</b>	<h2>ACTIVIDAD 4</h2>	Página 1 / 3 Fecha cumplimentación:
CURSO: SENSIBILIZACIÓN EN MATERIA DE SOSTENIBILIDAD		
UNIDAD 2. MOVILIDAD SOSTENIBLE Y MEJORA AMBIENTAL EN EL ENTORNO LABORAL Y PERSONAL		
PROVEEDOR DE FORMACIÓN: FORMACIÓN OCUPACIONAL CANARIA, FOCAN. S.L.		
DOCENTE(S):		
ALUMNO/A:		

**ACTIVIDAD 4. CASO PRÁCTICO: Optimización del uso del agua en el entorno laboral**

**Objetivo:** Analizar la importancia del ahorro de agua en el entorno laboral y proponer soluciones.


**Caso Práctico:**  
En una oficina, los grifos están goteando y se ha notado un uso excesivo del agua en los baños. Aunque se ha implementado la instalación de grifos automáticos, algunos empleados siguen utilizando el agua de forma ineficiente.

**Instrucciones:**

1. ¿Qué medidas adicionales se podrían tomar para reducir el desperdicio de agua en la oficina?
2. ¿Cómo se puede concienciar a los empleados sobre la importancia de optimizar el uso del agua?
3. ¿Qué tecnologías o soluciones prácticas se podrían aplicar para mejorar la eficiencia en el consumo de agua?

**Discute las respuestas con el grupo para llegar a una propuesta conjunta.**




 <b>Inserta</b>	<b>ACTIVIDAD 4</b>	Página 2 / 3
		Fecha cumplimentación:
CURSO: SENSIBILIZACIÓN EN MATERIA DE SOSTENIBILIDAD		
UNIDAD 2. MOVILIDAD SOSTENIBLE Y MEJORA AMBIENTAL EN EL ENTORNO LABORAL Y PERSONAL		
PROVEEDOR DE FORMACIÓN: FORMACIÓN OCUPACIONAL CANARIA, FOCAN. S.L.		
DOCENTE(S):		
ALUMNO/A:		

**Responde a las cuestiones en este apartado:**


- 1.
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
- 2.
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
- 3.



 <b>Inserta</b>	<b>ACTIVIDAD 4</b>	Página 3 / 3
		Fecha cumplimentación:
CURSO: SENSIBILIZACIÓN EN MATERIA DE SOSTENIBILIDAD		
UNIDAD 2. MOVILIDAD SOSTENIBLE Y MEJORA AMBIENTAL EN EL ENTORNO LABORAL Y PERSONAL		
PROVEEDOR DE FORMACIÓN: FORMACIÓN OCUPACIONAL CANARIA, FOCAN. S.L.		
DOCENTE(S):		
ALUMNO/A:		

**Anota las ideas aportadas en el debate de clase:**



 <b>Inserta</b>	<h2>ACTIVIDAD 5</h2>	Página 1 / 2 Fecha cumplimentación:
CURSO: SENSIBILIZACIÓN EN MATERIA DE SOSTENIBILIDAD		
UNIDAD 2. MOVILIDAD SOSTENIBLE Y MEJORA AMBIENTAL EN EL ENTORNO LABORAL Y PERSONAL		
PROVEEDOR DE FORMACIÓN: FORMACIÓN OCUPACIONAL CANARIA, FOCAN. S.L.		
DOCENTE(S):		
ALUMNO/A:		

### ACTIVIDAD 5. SIMULACIÓN: Aprovechamiento de la luz del día.

**Objetivo:** Simular un escenario donde se optimiza el uso de la luz natural en el entorno de trabajo.

#### Instrucciones:

**Se organizará una simulación donde los alumnos asumirán roles de empleados que deben implementar medidas de ahorro energético, especialmente relacionadas con el aprovechamiento de la luz natural. Para ello aprovecharán el espacio del aula.**

#### Roles:

- Empleado 1: Responsable de coordinar las áreas de trabajo con suficiente luz natural.
- Empleado 2: Usuario que depende de iluminación artificial en su escritorio.


#### Escenarios:

- Empleado 1 debe buscar soluciones para que Empleado 2 aproveche la luz natural.
- Evaluar cómo reorganizar los espacios de trabajo para maximizar la entrada de luz natural y reducir el uso de iluminación artificial.

#### Reflexión final:

- ¿Qué dificultades encontraron para aprovechar la luz natural?
- ¿Qué soluciones fueron más eficaces?



	<b>ACTIVIDAD 5</b>	Página 2 / 2
		Fecha cumplimentación:
CURSO: SENSIBILIZACIÓN EN MATERIA DE SOSTENIBILIDAD		
UNIDAD 2. MOVILIDAD SOSTENIBLE Y MEJORA AMBIENTAL EN EL ENTORNO LABORAL Y PERSONAL		
PROVEEDOR DE FORMACIÓN: FORMACIÓN OCUPACIONAL CANARIA, FOCAN. S.L.		
DOCENTE(S):		
ALUMNO/A:		


**Responde a las preguntas utilizando este espacio:**

1.

2.



	<h2>ACTIVIDAD 6</h2>	Página 1 / 2 Fecha cumplimentación:
CURSO: SENSIBILIZACIÓN EN MATERIA DE SOSTENIBILIDAD		
UNIDAD 2. MOVILIDAD SOSTENIBLE Y MEJORA AMBIENTAL EN EL ENTORNO LABORAL Y PERSONAL		
PROVEEDOR DE FORMACIÓN: FORMACIÓN OCUPACIONAL CANARIA, FOCAN. S.L.		
DOCENTE(S):		
ALUMNO/A:		

### ACTIVIDAD 6. CASO PRÁCTICO: Climatización eficiente en la oficina.

**Objetivo:** Evaluar cómo la climatización puede impactar en el consumo energético de una oficina y cómo optimizar su uso.

**Caso Práctico:**


La empresa "EcoSoluciones" ha notado un aumento considerable en los costos de climatización, especialmente en verano. El aire acondicionado está en uso continuo, incluso cuando las oficinas están vacías.

**Instrucciones:**

**1. Analiza el caso y responde:**

- ¿Cómo se podría optimizar el uso del aire acondicionado en la oficina?
- ¿Qué otras soluciones, como ventilación natural, podrían implementarse?
- ¿Qué estrategias de sensibilización se pueden llevar a cabo para reducir el uso innecesario de sistemas de climatización?

**2. Comparte tus respuestas con el grupo y debate soluciones adicionales.**

 <b>Inserta</b>	<b>ACTIVIDAD 6</b>	Página 2 / 2
		Fecha cumplimentación:
CURSO: SENSIBILIZACIÓN EN MATERIA DE SOSTENIBILIDAD		
UNIDAD 2. MOVILIDAD SOSTENIBLE Y MEJORA AMBIENTAL EN EL ENTORNO LABORAL Y PERSONAL		
PROVEEDOR DE FORMACIÓN: FORMACIÓN OCUPACIONAL CANARIA, FOCAN. S.L.		
DOCENTE(S):		
ALUMNO/A:		

**Anota tus respuestas en este apartado:**

- 1.
- 2.
- 3.

**Anota las conclusiones del debate grupal.**

- 1.
- 2.
- 3.

