

SENSIBILIZACIÓN EN MATERIA DE SOSTENIBILIDAD



Inserta



Cofinanciado por
la Unión Europea



PRESENTACIÓN DE CONTENIDOS

MOVILIDAD
SOSTENIBLE Y MEJORA
AMBIENTAL EN EL
ENTORNO LABORAL Y
PERSONAL



Inserta



Cofinanciado por
la Unión Europea



PRESENTACIÓN DE CONTENIDOS

CONTENIDO SESIÓN 2

Caracterización del desplazamiento y movilidad sostenible.
Implementación de acciones de mejora.



Inserta



Cofinanciado por
la Unión Europea



PRESENTACIÓN DE CONTENIDOS

OBJETIVO DE LA SESIÓN:

Objetivo General:

Fomentar la comprensión y adopción de prácticas sostenibles en la movilidad y en el entorno laboral y personal para reducir el impacto ambiental.

Objetivos Específicos:

- Entender el concepto y la importancia de la movilidad sostenible.
- Promover el uso de alternativas de transporte sostenibles.
- Analizar estrategias para mejorar la movilidad urbana sostenible.
- Aplicar medidas de ahorro energético y optimización de recursos en el entorno laboral y personal.
- Fomentar el uso eficiente de recursos como la luz natural, el agua y la climatización.



Inserta



Cofinanciado por
la Unión Europea



Tema 2. Movilidad Sostenible y Mejora Ambiental en el Entorno Laboral y Personal



Inserta



Cofinanciado por
la Unión Europea



PRESENTACIÓN DE CONTENIDOS

TOMA DE CONTACTO CON LA UNIDAD LLUVIA DE IDEAS



Inserta



Cofinanciado por
la Unión Europea



PRESENTACIÓN DE CONTENIDOS

PARA CONOCER UN POCO SOBRE EL TEMA REALIZAREMOS UNA LLUVIA DE IDEAS RESPONDIENDO A LA SIGUIENTE PREGUNTA:

¿QUÉ ES LA MOVILIDAD SOSTENIBLE Y LA MEJORA AMBIENTAL?



Inserta



Cofinanciado por
la Unión Europea



PRESENTACIÓN DE CONTENIDOS

RESPONDE LO PRIMERO QUE SE TE OCURRA

ENTRE TODOS LLEGAREMOS A LA SOLUCIÓN

¡VAMOS ALLÁ!




Inserta



Cofinanciado por
la Unión Europea



ACTIVIDAD 1.

 Inserta	ACTIVIDAD 1	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.

ACTIVIDAD 1.

 Inserta	ACTIVIDAD 1	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:

EXPLICACIÓN TEÓRICA

¿Qué es la movilidad sostenible?

La movilidad sostenible significa usar formas de transporte que cuiden el medio ambiente. Esto incluye:

- a) Caminar: es bueno para la salud y no contamina.
- b) Bicicleta: es rápida y no produce emisiones.
- c) Transporte público: como autobuses y trenes, que llevan a muchas personas al mismo tiempo.

¿Por qué es importante cuidar el medio ambiente?

Cuidar el medio ambiente es vital porque:

- a) Protegemos la salud: un aire limpio es mejor para todos.
- b) Cuidamos la naturaleza: ayudamos a los animales y plantas a vivir en su hogar.
- c) Mejoramos nuestra calidad de vida: un entorno limpio y bonito nos hace sentir bien.



Inserta



Cofinanciado por
la Unión Europea



EXPLICACIÓN TEÓRICA

Movilidad sostenible

La movilidad sostenible se refiere a cómo logramos que las personas puedan moverse de manera fácil y sin causar problemas al entorno. Esto significa crear espacios seguros para caminar y andar en bicicleta, así como ofrecer un buen servicio de transporte público. Una buena movilidad ayuda a que las ciudades sean más limpias y agradables.

¿Qué es movilidad urbana?

Es cómo nos movemos dentro de las ciudades. Puede ser andar, usar la bicicleta, el transporte público, o coches.

¿Por qué es importante?

- Cuidar el medio ambiente: Usar menos coches ayuda a reducir la contaminación del aire.
- Salud: Caminar o andar en bicicleta hace bien al cuerpo.
- Ahorro: Usar el transporte público o ir a pie puede ser más barato que tener un coche.

¿Cómo lograrlo?

- Más caminos: hacer más caminos para caminar y andar en bicicleta.
- Mejorar el transporte público: hacer que los autobuses y trenes sean más cómodos y puntuales.
- Conciencia: enseñar a las personas sobre la importancia de elegir formas de transporte que cuiden el medio ambiente.




Inserta



Cofinanciado por
la Unión Europea



ACTIVIDAD 2.

 Inserta	ACTIVIDAD 2	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 CO₂ 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:

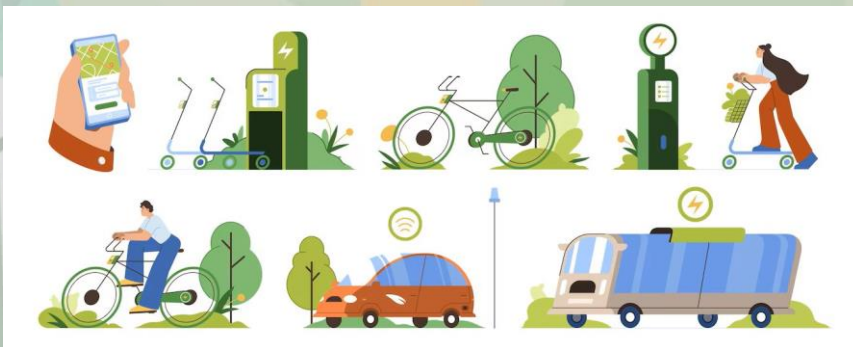
1. ¿Por qué es importante implementar estrategias de transporte sostenible en la empresa?
2. ¿Qué alternativas de transporte sostenible podrían promoverse en la empresa (como el uso compartido de coches, bicicletas o transporte público)?
3. ¿Qué impacto podría tener esto en la reducción de las emisiones 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

EXPLICACIÓN TEÓRICA

Adoptar el desplazamiento y movilidad sostenible es clave para un futuro mejor. Cada uno de nosotros puede contribuir a cuidar el planeta eligiendo cómo nos movemos.

1. Menos contaminación: al usar métodos de transporte sostenible, se reduce la contaminación del aire.
2. Mejor salud: caminar o andar en bicicleta ayuda a mantenerse activo y saludable.
3. Ahorro de dinero: usar transporte público o bicicletas suele ser más barato que tener un coche.
4. Entorno amigable: las ciudades son más agradables cuando hay menos ruido y contaminación.



Inserta



Cofinanciado por
la Unión Europea



EXPLICACIÓN TEÓRICA

MOVILIDAD EN LAS 'SMART CITIES'



Con los peatones

Muchas ciudades han creado peajes urbanos que cobran una tarifa a los vehículos particulares para poder transitar durante determinadas horas. ¿El objetivo? Motivar el uso del transporte público o el transporte compartido.



El coche compartido

Este servicio permite a las personas alquilar un coche por un determinado periodo de tiempo, lo cual ayuda a reducir el número de vehículos particulares y, por consiguiente, el tráfico y la contaminación.



La bicicleta, el transporte del futuro

La cultura *bike friendly* está de moda: cerca de 2.500 millones de personas en el mundo utilizan la bicicleta como medio de transporte habitual. Esta elección mejora nuestra calidad de vida al reducir la contaminación y el ruido.



Movilidad inteligente

Los sensores y las cámaras instalados por la ciudad brindan a los conductores y peatones información en tiempo real sobre la situación del tráfico con el objetivo de favorecer una movilidad más fluida.



Inserta



Cofinanciado por
la Unión Europea



EXPLICACIÓN TEÓRICA



Inserta



Cofinanciado por la Unión Europea



EXPLICACIÓN TEÓRICA

MOVILIDAD SOSTENIBLE TRANSPORTARNOS DE FORMA CONSCIENTE

#EducaciónParaLaAcción

<https://www.youtube.com/watch?v=BxLPvQ6cZOk>




Inserta



Cofinanciado por
la Unión Europea



ACTIVIDAD 3.

 Inserta	ACTIVIDAD 3	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 vídeo 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:
 - o ¿Qué barreras encontraste en el vídeo que dificultan la optimización del uso de recursos?
 - o ¿Qué soluciones se presentaron para superar esas barreras?
 - o ¿Qué soluciones aportarías tú?
3. A continuación, comparte tus ideas en un debate grupal.



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



Inserta

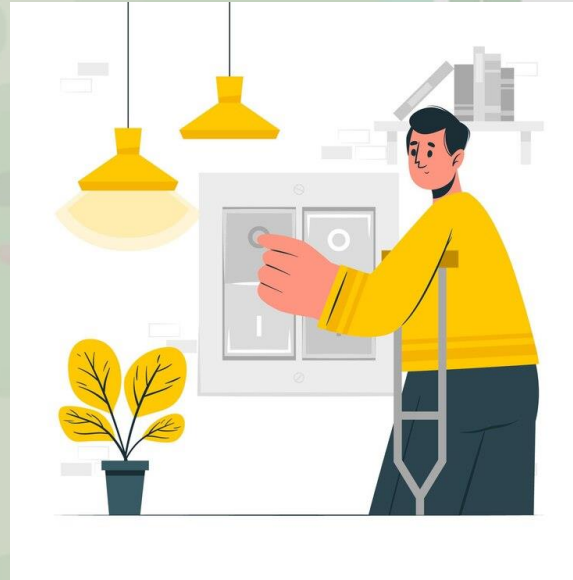
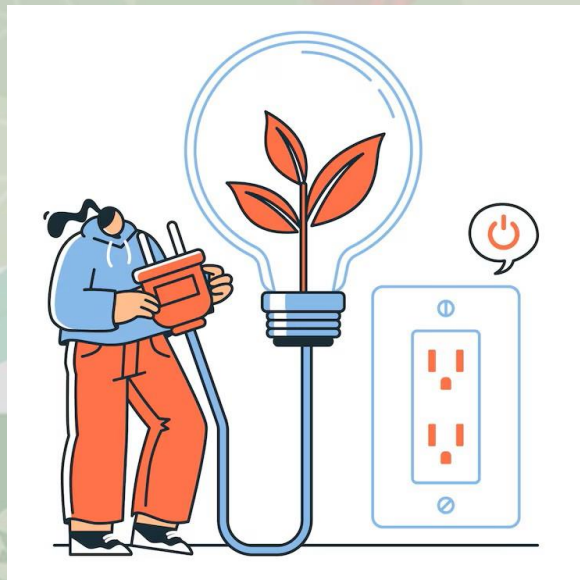


Cofinanciado por
la Unión Europea



EXPLICACIÓN TEÓRICA.

La implementación de acciones de mejora ambiental en el entorno laboral y personal significa hacer cambios positivos para cuidar el medio ambiente en el trabajo y en la vida diaria. Esto incluye pequeñas acciones, como reducir el uso de papel, reciclar y ahorrar energía. El objetivo es crear un ambiente más saludable y sostenible para todos.



Inserta



Cofinanciado por
la Unión Europea



EXPLICACIÓN TEÓRICA.

Apagado de luces cuando no se usen



- Apagar las luces en áreas que no se estén utilizando reduce el consumo energético.
- Usar sensores de movimiento para encender las luces cuando se necesiten y apagarlas automáticamente.
- Considerar la instalación de luces LED de bajo consumo.



Inserta



Cofinanciado por
la Unión Europea



EXPLICACIÓN TEÓRICA.

Apagado de aparatos cuando no sean necesarios



- Apagar los aparatos electrónicos cuando no se utilizan es una medida efectiva para reducir el consumo de energía.
- Esto incluye ordenadores, pantallas, y electrodomésticos en el hogar y oficina.
- Los enchufes inteligentes también pueden ayudar a controlar el uso de energía.



Inserta



Cofinanciado por
la Unión Europea



EXPLICACIÓN TEÓRICA.

Optimización del uso de las impresoras



Imprimir solo lo necesario, evitando impresiones innecesarias.

Utilizar impresoras con modo doble cara para reducir el uso de papel.

Optar por impresoras eficientes energéticamente.



Inserta



Cofinanciado por
la Unión Europea



EXPLICACIÓN TEÓRICA.

Optimización del uso del papel

- Implementar el uso de documentos digitales en lugar de imprimir todo en papel.
- Reutilizar hojas impresas cuando sea posible y reciclar el papel utilizado.
- Fomentar el uso del modo doble cara al imprimir.



Inserta



Cofinanciado por
la Unión Europea



EXPLICACIÓN TEÓRICA

Dispositivos en modo de espera



- Muchos dispositivos consumen energía incluso en modo de espera.
- Desconectar los equipos o usar regletas con interruptor puede evitar el consumo innecesario de energía.



Inserta



Cofinanciado por
la Unión Europea



EXPLICACIÓN TEÓRICA



Eficiencia energética

- Cambiar a electrodomésticos y equipos con certificación de eficiencia energética.
- Realizar mantenimiento regular para optimizar el rendimiento energético.



Inserta



Cofinanciado por
la Unión Europea



EXPLICACIÓN TEÓRICA.



Reutilización de materiales

- Fomentar la reutilización de materiales en lugar de desecharlos tras un solo uso.
- Reducir el consumo mediante la adopción de productos reutilizables como botellas y tazas.



Inserta



Cofinanciado por
la Unión Europea



EXPLICACIÓN TEÓRICA.



Decoración con plantas

Las plantas ayudan a mejorar la calidad del aire interior y crean un ambiente más saludable.

Colocar plantas en el entorno laboral y personal contribuye al bienestar y reduce el estrés.

Seleccionar plantas que requieran menos agua y mantenimiento.



Inserta



Cofinanciado por
la Unión Europea



EXPLICACIÓN TEÓRICA.

Sensibilización y formación



Sensibilización y formación

La sensibilización crea conciencia sobre el impacto ambiental, promoviendo prácticas sostenibles como el ahorro de energía, agua y recursos.

La formación capacita a los empleados para implementar medidas ecológicas mediante talleres sobre el uso eficiente de recursos, gestión de residuos y mejores prácticas ambientales.

Beneficios:

- Mayor participación en iniciativas ambientales.
- Reducción de costos operativos.
- Mejora del bienestar en el entorno laboral.




Inserta



Cofinanciado por
la Unión Europea



ACTIVIDAD 4.

 Inserta	ACTIVIDAD 4	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.

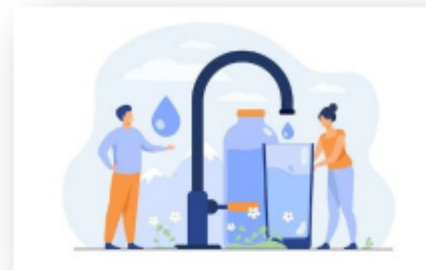
Instrucciones:

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.

EXPLICACIÓN TEÓRICA

La optimización del uso del agua significa hacer un mejor uso del agua que tenemos. Esto quiere decir que debemos tratar de usar solo la cantidad de agua que necesitamos y buscar maneras de desperdiciarla lo menos posible.



Por ejemplo, podemos:

1. Cerrar el grifo mientras nos cepillamos los dientes.
2. Regar las plantas en las horas más frescas del día para que no se evapore.
3. Recolectar agua de lluvia para regar el jardín.
4. Usar productos que necesiten menos agua para su funcionamiento.

Al hacer estas cosas, ayudamos a cuidar el agua, que es un recurso muy valioso. Así, podemos asegurarnos de que haya suficiente agua para todos, hoy y en el futuro.



Inserta



Cofinanciado por
la Unión Europea



EXPLICACIÓN TEÓRICA

Optimización del uso del agua

- Reducir el tiempo de uso del agua en actividades diarias, como ducharse y lavar platos.
- Instalar dispositivos de ahorro de agua como grifos y cabezales de ducha eficientes.
- Reutilizar agua siempre que sea posible.




Inserta



Cofinanciado por
la Unión Europea



ACTIVIDAD 5

 Inserta	ACTIVIDAD 5	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 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:

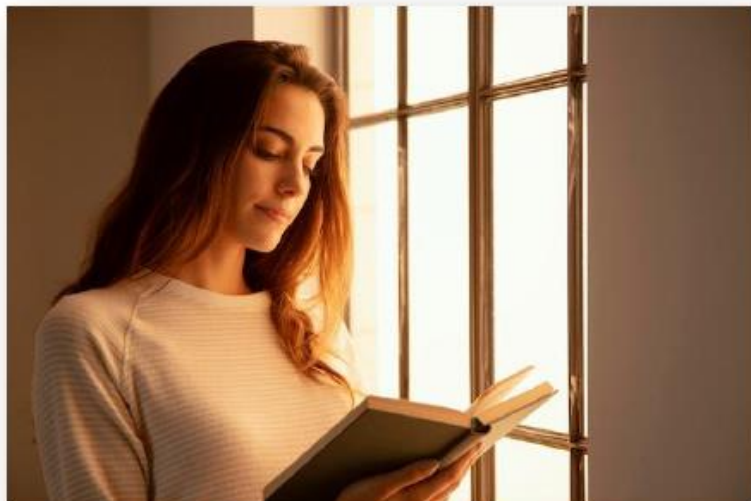
- ¿Qué dificultades encontraron para aprovechar la luz natural?
- ¿Qué soluciones fueron más eficaces?

EXPLICACIÓN TEÓRICA

Aprovechamiento de la luz del día significa usar la luz natural del sol para iluminar nuestro hogar o lugar de trabajo.

Esto es bueno porque:

1. **Ahorra energía:** usar la luz del sol ayuda a reducir el uso de electricidad. Así pagamos menos en la factura de luz.
2. **Salud:** la luz natural es mejor para nuestros ojos y puede mejorar nuestro estado de ánimo.
3. **Ambiente:** usar menos luz eléctrica ayuda a cuidar el planeta, porque se consume menos energía.



Inserta



Cofinanciado por
la Unión Europea



EXPLICACIÓN TEÓRICA

Para aprovechar la luz del día, podemos hacer cosas como:

- a) Abrir cortinas y persianas durante el día.
- b) Colocar espejos para reflejar la luz.
- c) Pintar las paredes de colores claros para que la luz se rebote.

En resumen, aprovechar la luz del día es una forma sencilla y ecológica de iluminar nuestros espacios.



Inserta



Cofinanciado por
la Unión Europea



EXPLICACIÓN TEÓRICA

Aprovechamiento de la luz del día

Maximizar el uso de la luz natural reduciendo el uso de luces artificiales durante el día.

Instalar ventanas o tragaluces estratégicos para aprovechar al máximo la luz solar.

El uso de cortinas claras o reflectantes puede aumentar la iluminación natural.




Inserta



Cofinanciado por
la Unión Europea



ACTIVIDAD 6

 Inserta	ACTIVIDAD 6	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.

EXPLICACIÓN TEÓRICA



La climatización es el proceso de regular la temperatura, la humedad y la calidad del aire en los espacios, con el objetivo de crear un ambiente confortable. Sin embargo, en el contexto de la sostenibilidad, es fundamental que estos sistemas se utilicen de manera responsable y eficiente.

Por ejemplo, el aire acondicionado en verano y la calefacción en invierno pueden consumir mucha energía si no se gestionan adecuadamente, contribuyendo al cambio climático. Es por eso por lo que debemos optar por soluciones más sostenibles, como el uso de energías renovables, sistemas de climatización de bajo consumo y prácticas que minimicen la necesidad de enfriar o calentar excesivamente los espacios.



Inserta



Cofinanciado por
la Unión Europea



EXPLICACIÓN TEÓRICA

Además, una climatización sostenible también implica mantener una buena calidad del aire interior, reduciendo el uso de productos químicos contaminantes y garantizando una ventilación adecuada.

La climatización no solo debe enfocarse en el confort, sino también en la reducción del impacto ambiental y el uso responsable de los recursos energéticos.



Inserta



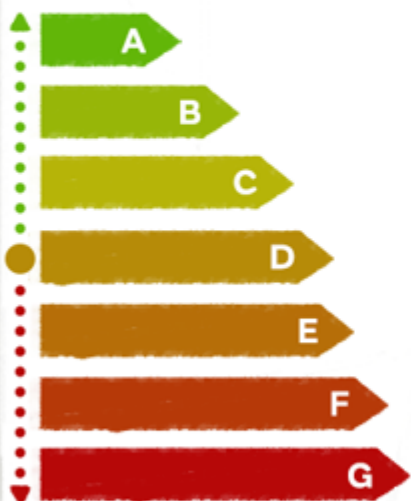
Cofinanciado por
la Unión Europea



EXPLICACIÓN TEÓRICA

Climatización eficiente

La etiqueta eficiente



Los más eficientes

- A** Ahorro energético de hasta un 45%
- B** Ahorro energético de entre el 25% y el 45%
- C** Ahorro energético de entre el 10% y el 20%

Consumo medio

- D** Gasto energético de entre el 90% y el 100%

Alto consumo

- E** Sobreconsumo energético de +10%
- F** Sobreconsumo energético de entre el +10% y +25%
- G** Sobreconsumo energético de hasta +25%

- Usar sistemas de climatización de alta eficiencia energética.
- Mantener los termostatos en niveles adecuados para no desperdiciar energía.
- Fomentar el uso de ventilación natural en lugar de aire acondicionado cuando sea posible.



Inserta



Cofinanciado por
la Unión Europea



AUTOEVALUACIÓN

¿Qué busca minimizar la movilidad sostenible?

Seleccione una:

- a. b) Los impactos ambientales, sociales y económicos negativos.
- b. c) El tiempo de los desplazamientos.
- c. a) El costo del transporte.
- d. d) El número de vehículos privados en las ciudades.

¿Cuál es uno de los principales objetivos de la movilidad sostenible?

Seleccione una:

- a. a) Incrementar el uso de combustibles fósiles.
- b. b) Reducir la contaminación y la huella de carbono.
- c. d) Facilitar la construcción de nuevas autopistas.
- d. c) Aumentar el uso de automóviles privados.



Inserta



Cofinanciado por
la Unión Europea



AUTOEVALUACIÓN

¿Qué tipo de transporte fomenta la movilidad sostenible?

Seleccione una:

- a. d) Taxis y vehículos de alquiler.
- b. b) Vehículos privados de alta velocidad.
- c. c) Uso indiscriminado de combustibles fósiles.
- d. a) Sistemas de transporte públicos eficientes.

¿Cuál es el mejor momento para apagar las luces en la oficina?

Seleccione una:

- a. b) Después de que todos se han ido.
- b. a) Al final de la jornada.
- c. d) Cuando no se están utilizando.
- d. c) Solo si no hay nadie en la oficina.



Inserta



Cofinanciado por
la Unión Europea



AUTOEVALUACIÓN

¿Qué actitud puede fomentar el uso adecuado de los recursos en la oficina?

Seleccione una:

- a. a) La sensibilización y formación de los empleados.
- b. b) La eliminación de plantas.
- c. c) Incrementar el uso de calefacción.
- d. d) Aumentar el número de luces.

¿Qué medida puede mejorar la eficiencia energética en la climatización?

Seleccione una:

- a. a) Mantener el termostato en niveles adecuados.
- b. c) Apagar la climatización en invierno.
- c. b) Mantener el aire acondicionado encendido todo el día.
- d. d) Subir el termostato al máximo.



Inserta



Cofinanciado por
la Unión Europea



AUTOEVALUACIÓN

¿Qué práctica diaria ayuda a reducir el consumo de energía?

Seleccione una:

- a. a) Apagar los dispositivos cuando no se usan.
- b. c) Imprimir todos los documentos.
- c. b) Aumentar la iluminación artificial.
- d. d) Usar más papel reciclado.

¿Qué práctica puede mejorar la sostenibilidad en la oficina?

Seleccione una:

- a. d) Utilizar impresoras láser en lugar de impresoras de tinta.
- b. b) Aumentar la cantidad de papel utilizado.
- c. c) Comprar más aparatos electrónicos.
- d. a) Reducir el uso de plásticos de un solo uso.



Inserta



Cofinanciado por
la Unión Europea



AUTOEVALUACIÓN

¿Cuál es uno de los principales objetivos del diseño sostenible en la oficina?

Seleccione una:

- a. d) Facilitar la compra de equipos no eficientes.
- b. c) Maximizar el uso eficiente de los recursos.
- c. b) Incrementar el uso de materiales no renovables.
- d. a) Aumentar el consumo energético.

¿Qué medida simple ayuda a reducir el consumo de energía en las oficinas?

Seleccione una:

- a. a) Apagar las luces cuando no se utilizan.
- b. c) Abrir ventanas para usar menos el aire acondicionado.
- c. d) Dejar encendidas las luces de áreas comunes todo el día.
- d. b) Incrementar el número de lámparas en cada estación de trabajo.



Inserta



Cofinanciado por
la Unión Europea



CONCLUSIÓN

¿Qué hemos aprendido en la sesión de hoy?

Movilidad Sostenible:

Se subraya la necesidad de promover formas de transporte sostenibles, como caminar, usar bicicletas y el transporte público, para reducir la contaminación, mejorar la salud y ahorrar costos. También se recomienda mejorar la infraestructura urbana para facilitar estos modos de transporte.

Mejoras en la Empresa:

Las empresas deben enfocarse en el ahorro energético, la eficiencia en el uso del agua, y la implementación de programas de reciclaje. También se debe capacitar a los empleados en el uso responsable de los recursos y adoptar energías renovables, reduciendo así su impacto ambiental y fomentando la sostenibilidad dentro de la organización.



Inserta



Cofinanciado por
la Unión Europea



FIN DE LA SESIÓN

¡MUCHAS GRACIAS POR SU ATENCIÓN!

ESPERO QUE LA SESIÓN LE HAYA RESULTADO MOTIVADORA.

EN LA PRÓXIMA SESIÓN VEREMOS CON MÁS DETENIMIENTO LAS BUENAS PRÁCTICAS EN LA ACTIVIDAD PROFESIONAL Y RESPONSABILIDAD SOCIAL.

¡HASTA MAÑANA!



Inserta



Cofinanciado por
la Unión Europea

