

Guía para los Referentes Premobility Workshop

El Proyecto ENVIRASMUS :

- Aunque los beneficios del programa Erasmus son ampliamente conocidos, también tiene consecuencias negativas para el medio ambiente.
- El proyecto liderado por 6 países europeos en 2022-2024 pretende conseguir **concienciar sobre la importancia de la sostenibilidad**: un fuerte apoyo a los estudiantes de movilidad de FP que van a vivir una experiencia Erasmus, incluyendo información pedagógica sobre la protección del medio ambiente, motivando a los estudiantes a actuar y hacer un cambio para lograr **un Erasmus verde** mientras se mide y monitoriza el comportamiento de los estudiantes a través de una investigación.
- La plataforma de estudiantes y aplicación digital para un Erasmus sostenible: descubre nuestras ciudades europeas y vuélvete respetuoso con el medio ambiente.

Objetivo del taller:

- Este taller de premovilidad de 23 diapositivas es un **resultado directo del proyecto** "Concienciar sobre la importancia de la sostenibilidad ante la experiencia de movilidad del estudiante". Este taller lo llevarán a cabo de forma independiente los estudiantes de FP pero también se podrá realizar en grupo con el referente pero con respuestas individuales.
- Este e-learning debe llevar a los alumnos a **reflexionar sobre sus hábitos en materia de residuos, reciclaje, uso del agua, compra de alimentos,...** Este ejercicio debe entenderse como una concienciación sobre el desarrollo sostenible y ayudarles a pensar en ello durante su movilidad y para el futuro.

[Aquí encontráis el enlace al taller.](#) →



Guía para los Referentes Premobility Workshop

¿Cómo funciona ?

- Para pasar de una diapositiva a la siguiente, debes hacer clic en el lado derecho de la presentación o usar la tecla > de tu teclado.
- Temas tratados: **huella de carbono, residuos, ahorro de energía y agua, transporte, alimentos locales y de temporada.**
- Para cada tema, el alumno de FP tendrá una introducción, actividades para realizar (**en naranja**) y consejos (**en verde**), que en la mayoría de los casos son vídeos de YouTube o aplicaciones para descargar simplemente haciendo clic en los enlaces que se encuentran directamente en las diapositivas. Y en la última diapositiva de cada tema, se les ofrecen a los estudiantes 3 o 4 "consejos rápidos" que pueden seguir para mejorar su impacto ambiental, así como un recurso adicional a través del enlace "más información", si desean conocer más sobre el tema.



El **cuestionario previo a la movilidad** debe **entregarse al alumno** antes de cualquier discusión o presentación adicional sobre el taller.

Este cuestionario ayuda a medir si el comportamiento del estudiante ha cambiado -como línea base- gracias a la comparación con el cuestionario de post-movilidad.

Además, debes comprobar que cada alumno descargue el archivo pdf.

Al final del taller:

- El alumno es capaz de tomar **conciencia de su estilo de vida** en términos de desarrollo sostenible y **pensar en diferentes formas de mejorarlo**.
- Como referente, podría ser interesante organizar **una reunión de retroalimentación individual y colectiva** sobre el taller para recoger y discutir sus resultados.
- **Por supuesto, ¡no dudes en enviarnos cualquier comentario que pueda mejorar el taller!**



Guía para los Referentes Premobility Workshop

El taller en más detalles:

Tabla de contenidos - Diapositiva 2: Aquí están los enlaces a todos los temas para que el taller se pueda realizar en varias ocasiones, además el estudiante puede regresar al tema sobre el que desea saber más.

Cuestionario de Premovilidad - Diapositiva 4: Aquí está el enlace al cuestionario que el estudiante debe completar **individualmente** si el referente no le envió el enlace antes del taller.

Introducción - Diapositiva 5/6:

- Se explica lo importante que es vivir de forma sostenible y se proponen vídeos con consejos para ser más ecológicos o consejos de viaje ecofriendly, realmente útiles durante su movilidad.
- [Referente - para profundizar más sobre este tema](#) 

Huella de carbono - Diapositivas 7/8:

- Explicar a los estudiantes qué es la huella de carbono y sus factores varios: un indicador efectivo para medir el impacto de nuestras vidas en el medioambiente, aunque no 100% fiable.
- Estudiante: se le anima a hacer clic en la calculadora para calcular su huella de carbono a través de un sitio web. 
- Referente - Debe preguntarle el resultado y animarlo a compararlo con el grupo. [Para saber más al respecto](#)

Residuos - Diapositivas 9/10/11:

- Explicación de cuánto contaminan los residuos y la importancia de reducirlos y reciclarlos.
- Estudiante: tiene que encontrar formas de reciclar en su ciudad anfitriona y encontrar los diferentes tipos de desechos según los símbolos de colores del reciclaje. Se proponen dos aplicaciones para ayudarle a reciclar más fácilmente.
- Referente - Debe preguntar al estudiante sobre su ciudad de destino y cómo imagina reciclar allí.



Ahorro de agua y energía - Diapositivas 12/13/14 :

- Explicación de la importancia de proteger el agua de la contaminación y cómo reducir el uso de energía fósil.
- Estudiante- Debe encontrar en su vida diaria cómo ahorrar agua y energía en casa y en el trabajo. Se brindan algunos consejos a través de videos para ayudarlos a encontrar más formas.
- Referente: debe preguntarles sobre sus hábitos y tratar de mostrarles que pueden hacer más.

Transporte - Diapositivas 15/16/17/18 :

- Explicación de cómo los transportes impactan en el medio ambiente y en nuestra salud.
- Estudiante - (si ya conoce su lugar de trabajo y alojamiento) se le anima a calcular la distancia temporal y los precios (billete, alquiler y abono mensual) entre estos 2 lugares. La idea es concienciarle de que no es demasiado difícil ni más largo utilizar un medio de transporte más ecológico. Se proponen dos aplicaciones para ayudarles a comparar.
- Referente - Debe preguntarles su resultado y discutir con ellos cuál es el camino más adecuado (según precio, país, distancia, clima, ...). Si aún no conocen las ubicaciones, para hacer el ejercicio, pueden recurrir a una posible empresa y/o un hostel.

Comida local - Diapositivas 19/20/21 :

- Explicación de cómo es importante preferir alimentos locales y de temporada para reducir los impactos ambientales.
- Estudiante - Debe encontrar el calendario de frutas y verduras de su país anfitrión y ver (si ya conoce su alojamiento) dónde están cerca los mercados/productores de alimentos orgánicos. Se proponen consejos para ayudarle a investigar mercados o comprar productos más respetuosos y evitar el desperdicio alimentario.
- Referente: debe preguntarles el calendario que encontraron. Si aún no conocen la ubicación, para hacer el ejercicio pueden utilizar un albergue.

Para ir más allá - Diapositiva 22: las guías de destinos pueden ser exploradas y se introduce el impacto medioambiental de la moda rápida a través de artículos para leer y un vídeo.

Tips para ir más allá - Diapositiva 23: tres aplicaciones pueden ser descargadas por el/la estudiante si él/ella está interesado/a en actuar de esta manera y en animar a ciudadanos/as y compañeros/as.





Introducción

Ahora que has completado el cuestionario, vas a empezar el workshop! Pero primero verás estos dos vídeos introductorios con algunos tips antes de empezar el workshop.



Debes hacer clic en el lado derecho para pasar a la siguiente **diapositiva** de la presentación. Si desea regresar simplemente haga clic en el lado izquierdo.

Tips to go Green

TOP 10 Eco-friendly Travel Tips

hacer clic

Si haces clic aquí, irás **directamente a los vídeos de YouTube** para obtener consejos.

Si hace clic aquí, **regresará a la tabla de contenido** con enlaces para cada tema.

hacer clic

A continuación te presentamos algunas actividades **que debes realizar** para comprender y asimilar mejor el tema.



Residuos

¿Cómo se organiza el reciclaje de residuos en tu país/ciudad de destino?

- Busca formas de reciclar en el lugar donde vivirás en tu ciudad de destino.
- Identifica los símbolos de reciclaje y los colores de los distintos tipos de residuos.



Transporte

Puedes encontrar toda la información en la web del transporte público de tu ciudad de destino, pero también puedes usar:

Puedes usar Google Maps o descargar la App "City Mapper" o "Moovit" que te ayudarán a encontrar la mejor manera de desplazarte en tu ciudad de destino y dónde montarte y bajarte del bus.



Si haces clic en la bombilla (o en la calculadora o en el nombre de la aplicación), irás **directamente a la aplicación para descargar o al sitio web**.

hacer clic

La presencia de una flecha significa que hay un **enlace en el que debes hacer clic**.

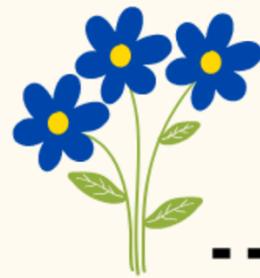
Aquí está el enlace para llegar al taller : <https://urlz.fr/IBnU>



Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union



Co-funded by
the European Union



ENVIRASMUS



SUSTAINABLE ERASMUS MOBILITY IN VET

Premobility Workshop



Este material es libre de ser compartido siempre
que se mencione el proyecto ENVIRASMUS

CONTENIDOS

Cuestionario
para antes de
la movilidad

Introducción

Huella de
carbono

Residuos

Ahorrar agua
y energía

Tips para ir
más allá

Alimentos
locales

Transportes



WORKSHOPS PARA UNA MOVILIDAD SOSTENIBLE

[BACK TO THE MENU](#)

¡Enhorabuena!

¡Vas a viajar en un proyecto de movilidad internacional! Aprenderás muchas cosas cuando estés fuera y una de esas cosas también será cómo vivir de manera sostenible en tu país de destino.

Bienvenido a esta parte de tu viaje hacia viajar de forma sostenible: **ENVIRASMUS!**



Cuestionario de antes de la movilidad

Vamos a empezar este workshop con un pequeño cuestionario para dar un primer paso sobre tu situación. Es importante saber qué piensas sobre este topic antes de que te vayas.

¡Por favor, completa este cuestionario! !



¿Por qué es importante vivir de forma sostenible?

[BACK TO THE MENU](#)

Vivir de forma sostenible pretende **satisfacer las necesidades actuales de los humanos, sin comprometer la capacidad futura de las personas** para disfrutar de la misma calidad de vida.

Esto significa utilizar menos energía y recursos naturales, y producir menos residuos y contaminación.

Este método minimiza los impactos negativos en el medioambiente mientras que mejora nuestras vidas.





Introducción

VUELTA AL
MENU

Ahora que has completado el cuestionario, vas a empezar el workshop! Pero primero verás estos dos vídeos introductorios con algunos tips antes de empezar el workshop.

[Tips to go Green](#)



[TOP 10 Eco-friendly Travel Tips](#)





Huella de Carbono

La huella de carbono es una **forma muy relevante de comprender el impacto del comportamiento de una persona en el calentamiento global.**

El resultado no será perfecto, especialmente porque las calculadoras de la huella de carbono utilizan valores estándar que no siempre están adaptados a todas las situaciones posibles.

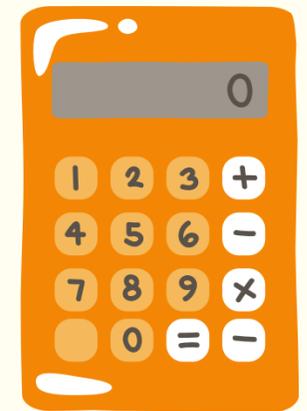
de la dificultad de dar con la cifra exacta, estas calculadoras son una herramienta de concienciar, y **¡no hay excusa para no conocer tu huella de carbono y mejorarla!**



Huella de Carbono

Se mide considerando varios factores, que incluyen el **consumo de energía**, responsable de la mayoría de emisiones de gases efecto invernadero; la generación de residuos (alimentos y electrónicos); medios de transporte; y hábitos de los consumidores (carne, productos importados, productos desechables)

Puedes encontrar aquí una calculadora de la huella de carbono, haz el test!



¿Cuál es tu huella de carbono?

Inserta tu resultado aquí



¡Y compáralo con el resto de tu grupo!



Residuos



VUELTA AL
MENU

Los residuos son una de las principales causas de la contaminación. En este sentido, es importante **evitarlos o reducirlos** en la medida de lo posible.

Si esto no es posible, los estados deben anticipar los problemas medioambientales relacionados a la producción de residuos y proponer diferentes soluciones **para recuperarlos y reutilizarlos** pero también pensar una manera más sostenible de eliminarlos.



Residuos



VUELTA AL
MENU

¿Cómo se organiza el reciclaje de residuos en tu país/ciudad de destino?

- Busca formas de reciclar en el lugar donde vivirás en tu ciudad de destino.
- Identifica los símbolos de reciclaje y los colores de los distintos tipos de residuos.



Residuos



VUELTA AL
MENU

Puedes encontrar toda la información en la web de la ciudad o en la aplicación, si la hay.

Descarga la App "Montri" , que te hará la vida más fácil y te hará consciente sobre la clasificación y la reducción de residuos.



Descarga la App "Junker", que te ayudará a identificar tus residuos a través de los códigos de barras y te guiará en su clasificación.



QUICK TIPS



Reutiliza tanto como puedas y recicla o composta si no vas a darle más usos



Evita comprar bolsas nuevas para transportar la compra y utiliza las que ya tienes



Elige productos sin o con muy poco envase



MORE INFO



Ahororrar agua y energía



VUELTA AL
MENU

La disponibilidad limitada de agua en nuestro planeta, su contaminación y el cambio climático hacen del agua un recurso cada vez máspreciado y escaso. Por estas razones, es imprescindible **gastar menos, pero también utilizar el agua con prudencia.**

El uso cada vez mayor de combustibles fósiles y las emisiones de gases de efecto invernadero pueden ser limitados. **Los recursos energéticos deben gestionarse para satisfacer las crecientes necesidades del planeta sin dañar el medio ambiente.**



Ahororrar agua y energía



VUELTA AL
MENU

¡A veces acciones simples pueden ser muy efectivas y relevantes!!

¿Puedes nombrar 4 acciones fáciles para ahorrar agua o energía?
(En casa y en el trabajo)



Ahororrar agua y energía



VUELTA AL
MENU

Mira estos vídeos para encontrar algunos tips para reducir tu uso de agua y de electricidad:

[Top 10 tips para el ahorro de agua](#)



[7 formas de conservar energía](#)



QUICK TIPS

-  Hierve solo el agua que necesites y tapa tus cacerolas mientras cocinas: ahorrarás mucha energía y será más rápido.;
-  Usa el agua fría de los primeros minutos de la ducha para regar las plantas;
-  Presta atención a la temperatura de tu hogar: 1°C menos reduce las emisiones de 5 a 10%;
-  Desenchuga el cargador de tu móvil porque sigue utilizando electricidad.

[➤ MORE INFO](#)



Transporte



VUELTA AL
MENU

El uso masivo de los transportes, además de emitir grandes cantidades de dióxido de carbono derivando en provocar un efecto invernadero contribuye al calentamiento global y afecta directamente a nuestra salud.

¡Hay algunas maneras sencillas para evitar el transporte privado y motorizado!





Transporte



VUELTA AL
MENU

¿Has mirado la organización del transporte en tu futura ciudad de destino?



¿Cuánto te costará ir desde tu casa al trabajo?



:



:

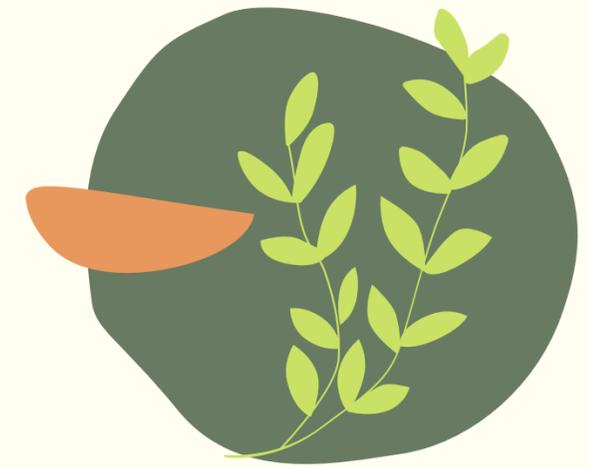


:





Transporte

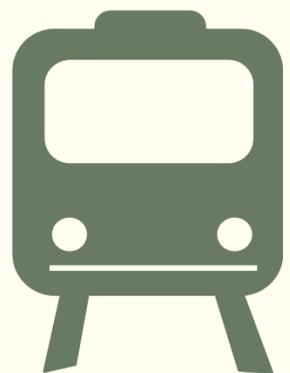


VUELTA AL
MENU

En tu futura ciudad de destino, mira cuánto vale

- un ticket de transporte de un solo uso:
- el uso durante 30 minutos de una bici alquilada:
- el bono para un mes de autobús:





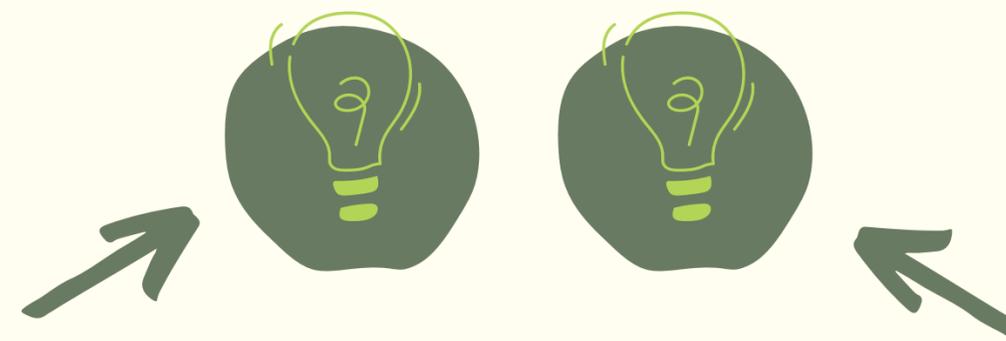
Transporte



VUELTA AL
MENU

Puedes encontrar toda la información en la web del transporte público de tu ciudad de destino, pero también puedes usar:

Puedes usar Google Maps o descargar la App "City Mapper" o "Moovit" que te ayudarán a encontrar la mejor manera de desplazarte en tu ciudad de destino y dónde montarte y bajarte del bus.



QUICK TIPS

- Evita coger el coche (cada litro de combustible emite más de 2.5 kg de CO₂) y, en lugar de andar, utiliza la bici o el transporte público.
- Evita volar, la fuente de emisiones de CO₂ con más rápido crecimiento en el mundo. Si vuelas, considera la opción de compensar tus emisiones.
- Prueba el tren para tus próximas vacaciones.

 **MORE INFO**



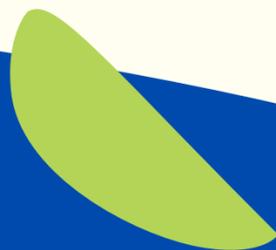
Alimentos locales



VUELTA AL
MENU

Go local: Usar productos regionales ayuda a minimizar la contaminación medioambiental evitando el transporte. Para reducir los kilómetros de los alimentos, procura comprar alimentos procedentes de agricultura local y a pequeña escala o de mercados locales.

Go seasonal: La fruta y verdura de temporada puede ayudar a minimizar el impacto medioambiental porque no requiere invernaderos con calefacción ni congelación.





Alimentos locales



VUELTA AL
MENU

¡Comprar alimentos locales no tiene que ser tan caro como piensas!

- Busca un documento en el que aparezcan las verduras de temporada de tu país de destino.
- Intenta buscar 3 platos típicos de tu país/ciudad de destino.
- Busca mercados locales cerca de tu casa y productores locales.





Alimentos locales



VUELTA AL
MENU

Aquí hay algunas aplicaciones que te ayudarán con tus compras:

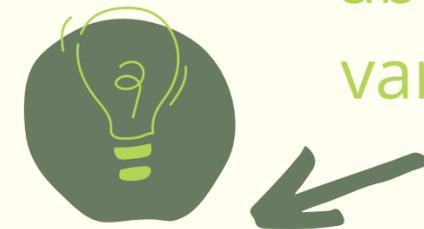


Yuka: descifra las etiquetas de los productos y analiza el impacto sobre la salud de los alimentos y los cosméticos.



To Good to Go: aplicación que lucha contra el desperdicio de comida, te permite comprar productos que no han sido vendidos, ¡a un precio bajo!

¡Debes buscar "tiendas orgánicas locales" en **Google Maps** cerca de "nombre de tu ubicación" y encontrarás varios sitios muy rápido!



QUICK TIPS

Limita el consumo de carne, especialmente de tenera.

Composta los residuos orgánicos (¡El metano liberado por la descomposición de residuos biodegradables representa el 3% de las emisiones de gases de efecto invernadero en la UE!).

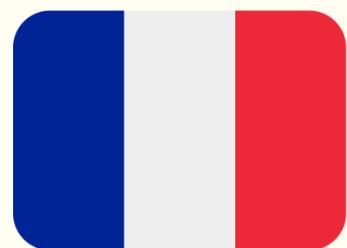
Elige pescado procedente de pesca sostenible.

[➤ MORE INFO](#)

Para ir más allá

VUELTA AL
MENU

Si quieres saber más sobre estos tres ámbitos, dependiendo de **tu país de destino**, echa un vistazo a:



Francia



Italia



Eslovenia



España



Suecia



Europa

Para ir todavía más allá...



¿Sabes el impacto medioambiental de la moda rápida?



Tips para ir más allá

VUELTA AL
MENU

Para terminar este workshop, te damos algunas herramientas para apoyarte con la movilidad sostenible

Aplicaciones

-  **Earth Hero:** movilizarse con una comunidad de agentes del cambio que trabajan activamente para hacer frente al calentamiento global y la rápida extinción.
-  **Clear fashion:** evalúa las marcas de ropa y su impacto en nuestro planeta.
-  **Citizen Wave:** compromete a tus colegas y tu ecosistema en un enfoque eco-responsable colectivo que sea voluntario.

Para mejorar este Whorkshop, necesitamos tu feedback,
¿Nos das un minuto?



¡GRACIAS POR TU PARTICIPACIÓN!