

Actividad de las sesiones de microaprendizaje

EDUCACIÓN EN MATERIA DE

SOSTENIBILIDAD

**CITIZENS**  **ACCELERATOR**

# Actividad 1: Vida sostenible

## Objetivo(s):

- Ampliar la educación de los adultos en materia de sostenibilidad, proporcionándoles una comprensión básica de las prácticas sostenibles y de su importancia.
- Promover la concienciación sobre las prácticas sostenibles.
- Promover la participación en eventos locales centrados en la sostenibilidad.

## Materiales necesarios:

- Pantalla y ordenador o pizarra interactiva para proyectar el vídeo y las imágenes u otros recursos utilizados para la actividad.
- Papeles y bolígrafos para los participantes.
- Un reloj para controlar el tiempo de la actividad.

## Duración:

20 minutos

## Descripción:

### Introducción (2 minutos):

Da la bienvenida a los participantes y define el contexto de la sesión. Explica cómo se llevará a cabo la actividad y esboza los objetivos de la sesión.

### Para ir calentando (3 minutos):

Pide a los participantes que definan qué es para ellos la sostenibilidad. Ayúdales con preguntas como: ¿Qué significa para ti la sostenibilidad? Sugiere a los participantes que piensen en ello o que lo escriban en un papel.

### ¿Qué es la sostenibilidad? (10 minutos):

Utiliza imágenes, gráficos y carteles que representen conceptos sostenibles como el reciclaje, la conservación de la energía y el agua, el cuidado del medio ambiente, la elección de los alimentos<sup>1</sup>. Comenta cada imagen y explica su significado en términos sencillos. Introduce conceptos clave como la sostenibilidad medioambiental, social y económica. Dependiendo del número de imágenes a comentar, puedes dedicar uno o dos minutos a comentar cada una de las imágenes.

El tema de la sostenibilidad es muy amplio y hay muchas cuestiones que tratar, por eso esta sesión de microaprendizaje puede adaptarse como mejor te parezca. Puedes trabajar sobre distintos pilares de la sostenibilidad dedicando unos minutos a cada uno de ellos o puedes profundizar en un pilar concreto utilizando y adaptando esta plantilla de microaprendizaje al tema concreto que quieras tratar.

---

<sup>1</sup> Consulta imágenes de ejemplo en el Anexo 1



## Actividad de reflexión final (10 minutos):

Haz preguntas sencillas y abiertas como:

- ¿Cómo intentas personalmente llevar una vida más sostenible?
- ¿Has hecho algún cambio reciente en tu estilo de vida para reducir tu impacto medioambiental?
- ¿Cuáles crees que son los problemas de sostenibilidad más urgentes que debemos abordar como sociedad?
- ¿Hay alguna práctica sostenible en particular que te parezca especialmente prometedora?
- ¿Qué opinas sobre el estado actual de la concienciación y la acción mundial en cuestiones medioambientales?
- ¿Hay algún reto sostenible específico en tu zona local que te apasione?
- ¿Has participado alguna vez en un proyecto o iniciativa relacionados con la sostenibilidad?
- ¿Qué papel desempeña el consumo consciente en tu enfoque de la sostenibilidad?
- ¿Cómo equilibras comodidad y sostenibilidad en tu vida diaria?
- ¿Cuáles crees que son los beneficios a largo plazo de la sostenibilidad para las generaciones futuras?

**Si tienes más tiempo o quieres profundizar, puedes utilizar estos recursos para otra sesión de microaprendizaje.**

- Mira este vídeo que explica en cuatro minutos qué es la sostenibilidad: [sostenibilidad en 4 minutos](#)
- Anima a los participantes a fijar objetivos de sostenibilidad factibles para sí mismos o para sus comunidades.
- Proporciona recomendaciones de libros, páginas web, vídeos u organizaciones que puedan ayudar a los participantes a aprender más sobre sostenibilidad.



## Anexo 1:



Contaminación por plásticos

De: Pexels

Autor: Lucien Wanda



Reciclaje

De: Pexels

Autor: Jan van der Wolf







Materiales biodegradables

De: Pexels    Autor: Antoni Shkraba







Reducción de los envases

De: Pexels Autor: Karolina Grabowska



Sostenibilidad económica (deforestación)

De: Pexels Autor: Johannes Plenio







Sostenibilidad social

De: Pexels Autor: Hamza Awan







Producción y consumo responsables

De: Pexels Autor: Kamaji Ogino



Producción y consumo responsables

De: Pexels Autor: Laura James





# CITIZENS ACCELERATOR

**act:onaid**  
για έναν κόσμο πιο δίκαιο

**vhs**  
Volkshochschule  
im Landkreis Cham e.V.

**AONTAS**  
The Voice of  
Adult Learning

**dante**  
USTANOVA ZA  
OBRAZOVANJE  
ODRASLIH | ADULT  
EDUCATION  
INSTITUTION

 **acefir**  
associació catalana per l'educació, la formació i la recerca



  
**cesie**  
the world is only one creature

Asociatia  
**EUR** ADULT  
EDUCATION

 **mentortec**

"The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein."

Project number:  
101087526



Attribution – NonCommercial – ShareAlike 4.0 International (CC BY-NC-SA 4.0)

#### You are free to:

Share — copy and redistribute the material in any medium or format  
Adapt — remix, transform, and build upon the material

The licensor cannot revoke these freedoms as long as you follow the license terms.

#### Notices:

You do not have to comply with the license for elements of the material in the public domain or where your use is permitted by an applicable exception or limitation.

No warranties are given. The license may not give you all of the permissions necessary for your intended use. For example, other rights such as publicity, privacy, or moral rights may limit how you use the material.

#### Under the following terms:

- Attribution — You must give appropriate credit, provide a link to the license, and indicate if changes were made. You may do so in any reasonable manner, but not in any way that suggests the licensor endorses you or your use.
- NonCommercial — You may not use the material for commercial purposes.
- ShareAlike — If you remix, transform, or build upon the material, you must distribute your contributions under the same license as the original.

No additional restrictions — You may not apply legal terms or technological measures that legally restrict others from doing anything the license permits.