



Actividad 2

Nombre de la actividad	Vive tu vida sostenible
Temas tratados	Modo de vida sostenible
Resultados del aprendizaje y competencias que pueden adquirirse	• Aprender a promover un estilo de vida sostenible • Aprender a construir una identidad digital
Duración	2 horas
Tipo de método	• Educación no formal • Actividad en equipo
Material necesario	• Escenarios: https://www.canva.com/design/DAF82ywlHmE/Swg6rx7NUNx58hrcl3Z7vg/edit?utm_content=DAF82ywlHmE&utm_campaign=designshare&utm_medium=link2&utm_source=sharebutton • Bolígrafos/marcadores, hojas de rotafolio • Ordenador portátil y ppt (proporcionados)
Entorno de aprendizaje y descripción de la actividad	1. El facilitador comienza dividiendo a los participantes en grupos. Cada grupo tendrá 1 escenario que aborde la promoción de un estilo de vida sostenible y dispondrá de 1 hora para desarrollar/crear una estructura sobre las formas y pasos a seguir para elaborar la mejor identidad digital en una infografía. 2. A continuación, se presentarán los resultados al grupo. 3. El facilitador continúa la presentación de la importancia de las herramientas y plataformas en línea (ppt proporcionado).





Actividad Evaluación/ Reflexión	Tablero de visión de la vida sostenible Objetivos: • Ayudar a los participantes a visualizar y articular su visión de una identidad digital y un estilo de vida sostenibles. • Identificar elementos y objetivos clave. Materiales necesarios: • Revistas, periódicos o imágenes impresas relacionadas con la sostenibilidad y el compromiso digital (opcional) • Tijeras • Pegamento o cola • Cartulinas u hojas grandes de papel • Rotuladores, lápices de colores o ceras de colores • Pistas o preguntas relacionadas con la identidad digital sostenible (suministradas) Instrucciones (para el formador): 1. Presenta la actividad: explica que los participantes crearán un tablero de visión que represente su identidad digital y estilo de vida sostenibles ideales. 2. Reparte los materiales: proporciona a los participantes los materiales necesarios, incluidas revistas o imágenes impresas relacionadas con la sostenibilidad y cartulinas. 3. Plantea preguntas: presenta una serie de preguntas relacionadas con la identidad y el estilo de vida digitales sostenibles. Los participantes reflexionarán sobre estas preguntas mientras crean sus tableros de visión. 4. Creación de tableros de visión: los participantes deben recortar imágenes, palabras y frases de revistas o materiales impresos que resuenen con su visión de una identidad digital sostenible. También pueden dibujar o escribir en las cartulinas. 5. Montar tableros de visión: Anima a los participantes a colocar los recortes, dibujos y escritos en sus
--	---





	cartulinas para crear una representación visual de su visión de la vida sostenible. 6. Reflexiona y comparte: Después de completar sus tableros de visión, los participantes deben tomarse un momento para reflexionar sobre los elementos que incluyeron y cómo se relacionan con su identidad digital sostenible. 7. Debate (opcional): Si los participantes se sienten cómodos, invítales a compartir sus tableros de visión con el grupo. Fomente un debate sobre los temas comunes y los enfoques únicos representados. 8. Planificación de acciones: Pide a los participantes que identifiquen al menos un paso que puedan dar para empezar a alinear su identidad digital con su visión de la vida sostenible. 9. Conclusión: Concluye la actividad haciendo hincapié en el poder de la visualización para dar forma a las intenciones y los objetivos. Anima a los participantes a conservar sus tableros de visión como recordatorio de su compromiso con la sostenibilidad.
Material necesario	● Presentación ● Plantillas/materiales con escenarios ● revistas/imágenes de Internet





Cofinanciado por
la Unión Europea

ESCENARIOS



Adults *for* **Future**

Intercambio virtual de ropa

1

Una persona mayor organiza un intercambio virtual de ropa en las redes sociales. Crean un grupo específico en el que los participantes pueden intercambiar ropa usada, fomentando la reutilización de prendas y reduciendo los residuos textiles. El acto anima a la comunidad a adoptar un enfoque más sostenible de la moda.

2

Tutoriales de jardinería en línea

Un adulto mayor apasionado por la jardinería crea una serie de tutoriales en línea centrados en métodos de jardinería sostenible. Comparten vídeos y entradas de blog sobre jardinería ecológica, permacultura y cultivo de alimentos en casa. Su atractivo contenido inspira a los espectadores a crear sus propios huertos sostenibles, contribuyendo a la producción local de alimentos y reduciendo su huella ecológica.

3

Creación de vídeos de recetas ecológicas

Un adulto mayor aficionado a la cocina crea un canal de YouTube con recetas ecológicas. Demuestran cómo cocinar a base de origen vegetal, reducir el desperdicio de alimentos y utilizar ingredientes locales. Sus vídeos inspiran a los espectadores a adoptar hábitos alimentarios más sostenibles.