

SEN4CE Módulo 3

Este manual contiene información valiosa, parte de la cual es accesible exclusivamente a través del entorno digital SEN4CE. Para aprovechar al máximo el contenido completo y las funciones interactivas, se recomienda a los lectores que accedan a la plataforma en línea. El entorno digital ofrece recursos adicionales y actualizaciones que pueden no estar reflejadas en la versión impresa. El acceso al entorno digital de SEN4CE puede requerir una conexión activa a Internet y el cumplimiento de los términos y condiciones específicos de la plataforma.

Índice

SEN4CE Módulo 3.....	1
1. Introducción SEN4CE.....	1
1.1 Página de bienvenida.....	1
1.2 Socios del proyecto.....	1
1.3 Introducción al curso SEN4CE.....	2
1.4 Descripción general de los módulos SEN4CE.....	2
1.5 Descripción general del Módulo 3.....	3
1.6 Glosario.....	3
2. Introducción a la digitalización para personas mayores.....	4
2.1 Introducción a la digitalización para personas mayores.....	4
2.2 ¿Qué es Internet?.....	4
2.3 Principales ventajas del uso de Internet.....	5
2.4 Peligros potenciales.....	5
Peligros potenciales (Capa de diapositivas).....	6
2.5 ¡No tengas miedo!.....	6
2.6 Configuración de Internet sin barreras.....	7
2.7 Navegadores web.....	7
2.8 Navegadores web más populares.....	8
Google chrome (Capa de diapositivas).....	8
Safari (Capa de diapositivas).....	9
Microsoft Edge (Capa de diapositivas).....	9



2.9 Configurar una cuenta de correo electrónico (1).....	10
2.10 Configurar una cuenta de correo electrónico (2).....	10
2.11 Configurar una cuenta de correo electrónico (3)	11
2.12 Descargar aplicaciones (1).....	11
2.13 Descargar aplicaciones (2).....	12
2.14 Descargar aplicaciones (3).....	12
2.15 ¿Cómo puedo socializar en línea? (1)	13
2.16 ¿Cómo puedo socializar en línea? (2)	13
2.17 ¿Cómo puedo socializar en línea? (3)	14
Facebook (1) (Capa de diapositivas).....	14
Facebook (2) (Capa de diapositivas).....	15
Instagram (1) (Capa de diapositivas)	15
Instagram (2) (Capa de diapositivas)	16
Twitter (X) (1) (Capa de diapositivas).....	16
Twitter (X) (2) (Capa de diapositivas).....	17
2.18 Otros usos de Internet	17
Banca en línea (1) (Capa de diapositivas)	18
Bance en línea (2) (Capa de diapositivas)	18
Compras en línea (1) (Capa de diapositivas)	19
Compras en línea (2) (Capa de diapositivas)	19
2.19 Uso ecológicamente responsable de Internet	20
2.20 Aprender a ser más sostenibles y circulares (1)	20
2.21 Aprender a ser más sostenibles y circulares (2).....	21
2.2 Referencias.....	21
3. Consumo responsable	22
3.1 Consumo responsable (CR) - Menú.....	22
3.1.1 Introducción al CR (1).....	22
3.1.2 Introducción al CR (2)	23
3.1.3 Introducción al CR (3)	23
3.1.4 Evitar el desperdicio (1).....	24
3.1.5 Evitar el despilfarro (2).....	24
Paso 1 (Capa de diapositivas)	25

Paso 2 (Capa de diapositivas)	25
Paso 3 (Capa de diapositivas)	26
Paso 4 (Capa de diapositivas).....	26
Paso 5 (Capa de diapositivas)	27
Paso 6 (Capa de diapositivas)	27
Paso 7 (Capa de diapositivas)	28
Paso 8 (Capa de diapositivas).....	28
3.1.6 Evitar el desperdicio (3).....	29
3.1.7 Evitar el despilfarro (4)	29
OLIO (Capa de diapositivas)	30
Karma (Capa de diapositivas).....	30
Phenix (Capa de diapositivas)	31
3.1.8 Alimentación sostenible (1).....	31
Alimentación sostenible (Capa de diapositivas).....	32
3.1.9 Alimentación sostenible (2).....	32
3.1.10 Aplicación Kuri (1)	33
3.1.11 Aplicación Kuri (2)	33
3.1.12 Alimentación sostenible	34
3.1.13 Aplicación Yuka (1)	34
3.1.14 Aplicación Yuka (2).....	35
3.1.15 Aplicación HappyCow	35
3.1.16 Etiquetas de eficiencia (1).....	36
¡Vigila tus luces! (Capa de diapositivas).....	36
¡Reduzca su factura de agua! (Capa de diapositivas).....	37
¡Controla la temperatura en casa! (Capa de diapositivas).....	37
Apague los electrodomésticos de vez en cuando. (Capa de diapositivas)	38
3.1.17 Eficiencia energética y hídrica	38
Dropcountr (Capa de diapositivas)	39
Water Footprint Calculator (Capa de diapositivas)	39
Aplicaciones (Capa de diapositivas)	40
Smappee (Capa de diapositivas).....	40
3.1.18 Eficiencia (2).....	41

Eficiencia (Capa de diapositivas).....	41
3.1.19 Eficiencia (3).....	42
3.1.20 Fuentes RC.....	42
3.2 Escenario Consumo responsable.....	43
3.2.1 CR: Escenario.....	43
3.2.2 CR: Escenario.....	43
3.2.3 CR: Escenario: Pregunta 1.....	44
3.2.4 CR: Escenario.....	44
3.2.5 CR: Escenario: Pregunta 2.....	45
3.2.6 CR: Escenario.....	45
3.2.7 CR: Escenario: Pregunta 3.....	46
3.2.8 CR: Escenario.....	46
3.2.9 CR: Escenario: Pregunta 4.....	47
3.2.10 CR: Escenario.....	47
3.2.11 CR: Escenario: Pregunta 5.....	48
3.2.12 CR: Escenario (resultados del cuestionario).....	48
3.2.13 CR: Escenario (árbol SEN4CE).....	49
4. Vida útil del producto.....	50
4.1 Vida útil del producto (VU) Menú.....	50
4.1.1 Introducción a la VU (1).....	50
4.1.2 Introducción a la VU (2).....	51
4.1.3 Mercados secundarios.....	51
4.1.4 Vinted (1).....	52
4.1.5 Vinted (2).....	52
4.1.6 Mercados secundarios (4).....	53
4.1.7 Mercados secundarios (5).....	53
1 (Capa de diapositivas).....	54
2 (Capa de diapositivas).....	54
3 (Capa de diapositivas).....	55
4 (Capa de diapositivas).....	55
4.1.8 Otros mercados secundarios.....	56
Momox (Capa de diapositivas).....	56



Refurbished (Capa de diapositivas).....	57
Ferris (Capa de diapositivas)	57
4.1.9 Movilidad compartida (1).....	58
4.1.10 Movilidad compartida (2).....	58
Tab 01 (Capa de diapositivas).....	59
Tab 02 (Capa de diapositivas).....	59
Tab 03 (Capa de diapositivas).....	60
Tab 04 (Capa de diapositivas)	60
Tab 05 (Capa de diapositivas).....	61
Tab 06 (Capa de diapositivas).....	61
4.1.11 Movilidad compartida (3).....	62
4.1.12 Movilidad compartida (4).....	62
4.1.13 Transporte público (1)	63
4.1.14 Transporte público (2).....	63
Preocupaciones ambientales (Capa de diapositivas)	64
Rentable (Capa de diapositivas)	64
Estrés reducido (Capa de diapositivas)	65
Accesibilidad física (Capa de diapositivas).....	65
Fiabilidad y comodidad (Capa de diapositivas)	66
4.1.15 Transporte público (3)	66
4.1.16 Otras aplicaciones (1)	67
4.1.17 Movilidad compartida (3).....	67
4.1.18 Movilidad compartida (3).....	68
4.1.19 Referencias	68
4.2 Escenario: Vida útil del producto.....	69
4.2.1 VU: Escenario.....	69
4.2.2 VU: Pregunta 1 sobre el escenario.....	69
4.2.3 VU: Escenario: Respuestas 1	70
4.2.4 VU: Pregunta 2 sobre el escenario.....	70
4.2.5 VU: Escenario: Respuestas 2	71
4.2.6 VU: Pregunta 3 sobre el escenario.....	71
4.2.7 VU: Escenario: Respuestas 3	72



4.2.8 VU: Pregunta 4 sobre el escenario	72
4.2.9 VU: Escenario: Respuestas 4.....	73
4.2.10 VU: Pregunta 5 sobre el escenario.....	73
4.2.11 VU: Escenario: Respuestas 5.....	74
4.2.12 PL: Escenario (resultados del cuestionario).....	74
4.2.13 VU: Escenario (árbol SEN4CE).....	75
5. Uso responsable de los recursos.....	76
5.1 Descripción general del uso responsable de los recursos	76
5.1.1 Introducción al URR (1)	76
5.1.2 Introducción al URR (2)	77
Límites planetarios (Capa de diapositivas)	77
5.1.3 Huella de carbono (1).....	78
Transportación (Capa de diapositivas)	78
Uso de energía en el hogar (Capa de diapositivas)	79
Opciones de comida (Capa de diapositivas).....	79
Reducción de residuos (Capa de diapositivas).....	80
5.1.4 Aplicación Giki (1)	80
5.1.5 Aplicación Giki (2).....	81
5.1.6 Aplicación Giki (3).....	81
5.1.7. Huella de carbono (5)	82
5.1.8 Aplicación Meatless (1)	82
5.1.9 Aplicación Meatless (2)	83
5.1.10 Huella de carbono (8)	83
5.1.11 Otras aplicaciones.....	84
Cotton Move (1) (Capa de diapositivas).....	84
Cotton Move (2) (Capa de diapositivas).....	85
Etiquetable (1) (Capa de diapositivas).....	85
Etiquetable (2) (Capa de diapositivas).....	86
5.1.12 EUR Otros (2)	86
5.2 Escenario URR	87
5.2.1 URR: Escenario.....	87
5.2.2 URR: Escenario.....	87



5.2.3 URR: Escenario: Pregunta 1.....	88
5.2.4 URR: Escenario	88
5.2.5 URR: Escenario: Pregunta 2.....	89
5.2.6 URR: Escenario.....	89
5.2.7 URR: Escenario: Pregunta 3.....	90
5.2.8 URR: Escenario	90
5.2.9 URR: Escenario: Pregunta 4	91
5.2.10 URR: Escenario.....	91
5.2.11 URR: Escenario: Pregunta 5.....	92
5.2.12 URR: Escenario (resultados del cuestionario).....	92
5.2.13 URR: Escenario (árbol SEN4CE).....	93



Co-funded by
the European Union



SEN4CE
Seniors for Circular Economy

1. Introducción SEN4CE

1.1 Página de bienvenida

Bienvenido a SEN4CE

Empoderar a las personas mayores en la Economía Circular

Un proyecto financiado por Erasmus+ para el aprendizaje permanente y las sociedades sostenibles

Tenemos la misión de empoderar a las personas mayores (60 años o más) con educación digital sobre Economía Circular. Sea parte de la transición ecológica, conéctese con las generaciones más jóvenes y amplíe su trayectoria de aprendizaje permanente. Ideal tanto para personas mayores como para cuidadores.



Este trabajo está bajo una licencia internacional [Licencia Reconocimiento-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional](#).



Co-funded by
the European Union



SEN4CE

Seniors for Circular Economy

Proyecto nº 2021-2-AT01-KA220-ADU-000048101
Financiado por la Unión Europea. Sin embargo, los puntos de vista y opiniones expresados son únicamente de los autores y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea o la Agencia Ejecutiva Europea de Educación y Cultura (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA pueden ser consideradas responsables de ellos.

1.2 Socios del proyecto

Conozca a nuestros socios del proyecto

Empoderar a las personas mayores mediante la experiencia colectiva

Nuestro proyecto se enriquece con un conjunto diverso de socios.

<p>Bit-Management Beratung (AT) (Líder del proyecto)</p>  <p>Asociación E-Seniors (FR)</p>  <p>Johanniter-Unfall-Hilfe (DE)</p> 	<p>Asociación Empresarial de Investigación Tecnológico del Mueble y la Madera de la Región de Murcia (ES)</p>  <p>Future Balloons (PT)</p>  <p>Aquí puede visitar nuestra página web SEN4CE: https://sen4ce.eu/</p>
---	---



1.3 Introducción al curso SEN4CE

Estimado alumno sénior:

¡Bienvenido a nuestro curso de aprendizaje electrónico sobre Economía Circular y herramientas digitales!

Este curso está diseñado para proporcionarle una comprensión integral de la Economía Circular y cómo las herramientas digitales pueden ayudarnos a alcanzar sus objetivos.

Nuestro curso accesible está diseñado para todos los niveles, incluso para principiantes. Elija su módulo de inicio en la página siguiente.

Pulse este botón para...



1.4 Descripción general de los módulos SEN4CE

Estructura del curso de SEN4CE

Glosario

Herramientas digitales de Economía Circular para personas mayores



1.5 Descripción general del Módulo 3

Estructura del curso del Módulo 3

- Introducción a la digitalización para personas mayores
- Consumo responsable
- Vida útil del producto
- Uso responsable de los recursos

[Volver a la descripción general del módulo](#)

1.6 Glosario

Glosario

A medida que avance en el curso SEN4CE sobre Economía Circular, es posible que se encuentre con términos o conceptos que no le resulten familiares. Para facilitar su aprendizaje y garantizar una comprensión clara, hemos creado un glosario completo diseñado especialmente para usted. El glosario está disponible en nuestra página web para su comodidad.

Simplemente haga clic en el enlace que aparece a continuación: [\[Enlace\]](#)

Cómo utilizar el glosario:

- Mantenga el glosario abierto junto con el curso para obtener referencias rápidas.
- ¿Prefieres una copia física? No dudes en imprimir el glosario para tenerlo a mano.

Recuerda que el objetivo es hacer que tu experiencia de aprendizaje sea lo más fluida e informativa posible. ¡Feliz aprendizaje!

[Volver a la descripción general del módulo](#)



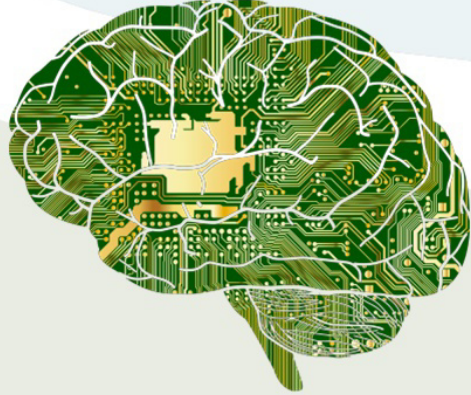
2. Introducción a la digitalización para personas mayores

2.1 Introducción a la digitalización para personas mayores

¡Aprovecha Internet!

Estructura del curso:


- ¿Qué es Internet?
- Configuración de Internet sin barreras
- Navegadores web
- Configurar una cuenta de correo electrónico
- Descargar aplicaciones
- ¿Cómo puedo socializar en línea?
- Otros usos de Internet
- Uso ecológicamente responsable de Internet
- Aprender a ser más sostenibles y circulares



2.2 ¿Qué es Internet?

¿Qué es Internet?

Hoy en día, Internet ha revolucionado dramáticamente muchos campos diferentes. Comenzando por el uso personal y terminando por el negocio más poderoso, Internet ha cambiado muchos aspectos de nuestras vidas. Te sorprenderá lo mucho que puedes hacer en Internet. Puedes comunicarte con amigos y familiares y ponerte en contacto con ellos, realizar tareas como comprar o realizar operaciones bancarias y acceder a servicios como el ayuntamiento local. ¡En la página siguiente encontrarás algunas de las principales ventajas de usar Internet!





2.3 Principales ventajas del uso de Internet



2.4 Peligros potenciales

Peligros potenciales

Si bien Internet ofrece numerosos beneficios y oportunidades, ¡también hay algunos aspectos negativos y peligros potenciales que puede encontrar! **¡Haz doble clic** en los campos de abajo para descubrir los posibles peligros de Internet! Para **restablecer** las tarjetas, haz clic aquí:

Restablecer





Peligros potenciales (Capa de diapositivas)

Peligros potenciales

Si bien Internet ofrece numerosos beneficios y oportunidades, ¡también hay algunos aspectos negativos y peligros potenciales que puede encontrar! **¡Haz doble clic** en los campos de abajo para descubrir los posibles peligros de Internet! Para **restablecer** las tarjetas, haz clic aquí: [Restablecer](#)

Información errónea y estafas. Internet está lleno de información falsa o engañosa. Es importante no caer en la tentación de creer y compartir información que pueda generar malentendidos, confusión o incluso daños.

Preocupaciones sobre la privacidad. Compartir información personal en Internet puede suponer riesgos para la privacidad. Es importante no divulgar datos confidenciales sin darse cuenta ni caer en intentos de suplantación de identidad, que pueden provocar violaciones de la privacidad o filtraciones de datos.

Adicción y aislamiento a Internet. El uso excesivo de Internet puede provocar adicción y hacer que las personas descuiden las relaciones y actividades de la vida real. Pasar demasiado tiempo en línea también puede contribuir a los sentimientos de aislamiento, ya que las interacciones sociales cara a cara pueden reducirse.

2.5 ¡No tengas miedo!

¡No te asustes!

En conclusión, Internet ofrece una mezcla de experiencias. Para las personas mayores, pueden surgir **desafíos** como las estafas **en línea**, **los problemas** de privacidad y la brecha digital que pueden hacer que navegar por el mundo en línea sea un poco abrumador. Sin embargo, es esencial recordar que estos **riesgos no disminuyen el potencial** transformador ni los abrumadores **beneficios que ofrece Internet**. La accesibilidad a la información, las oportunidades de conexión social y las comodidades como las compras en línea o la telemedicina superan estos desafíos de manera significativa. Con las garantías adecuadas y la educación en alfabetización digital, las personas mayores pueden aprovechar de manera segura el poder de Internet, abriendo un mundo de conocimiento, conexión y conveniencia que puede mejorar en gran medida su calidad de vida.

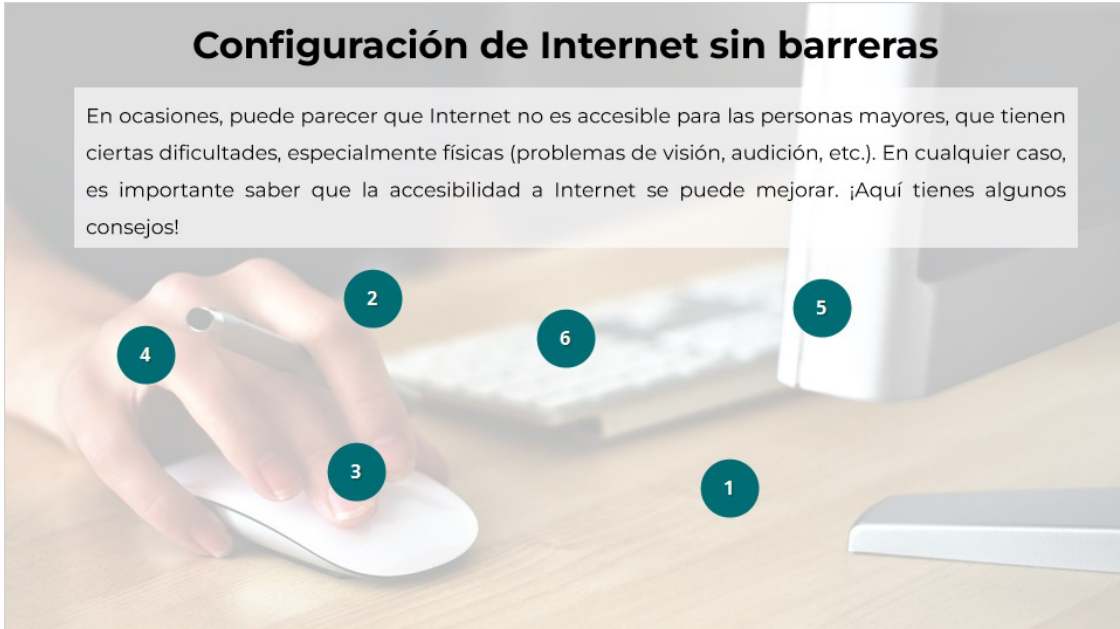
Por todo ello, uno de los principales objetivos de este proyecto es enseñar a las personas a utilizar Internet de forma segura. A continuación, se presentan algunos problemas digitales clave y de usabilidad en Internet con los que cualquiera puede empezar.



2.6 Configuración de Internet sin barreras

Configuración de Internet sin barreras

En ocasiones, puede parecer que Internet no es accesible para las personas mayores, que tienen ciertas dificultades, especialmente físicas (problemas de visión, audición, etc.). En cualquier caso, es importante saber que la accesibilidad a Internet se puede mejorar. ¡Aquí tienes algunos consejos!



The image shows a close-up of a hand using a white computer mouse. Six numbered callouts (1-6) are placed around the mouse and keyboard area, likely indicating specific features or settings related to accessibility. Callout 1 is on the keyboard, 2 is on the mouse button, 3 is on the mouse scroll wheel, 4 is on the mouse side button, 5 is on the mouse cord, and 6 is on the keyboard.

2.7 Navegadores web

Navegadores web

Alguna vez fue una herramienta para estudiar y trabajar, pero ahora se usa para casi todo, desde responder preguntas y comprar lo que necesita hasta chatear por video con sus seres queridos. Sin embargo, aunque todos usamos la web, pocos sabemos cómo funciona realmente.

Un navegador web, también llamado navegador de Internet o simplemente navegador, es una aplicación de software que le permite acceder a la World Wide Web. Con un solo clic, se abre una ventana a todo el conocimiento humano: puede buscar respuestas a todas las preguntas que tenga.

Con un navegador web, puede navegar por cualquier página web y visitar fácilmente otros sitios, del mismo modo que puede navegar en un barco de un lugar a otro. El acceso a la web es tan importante como tener una casa y un número de teléfono. Por esta razón, prácticamente todos los ordenadores, tablets y teléfonos inteligentes incluyen conectividad a Internet y un navegador web.



The image shows three web browser logos: Internet Explorer (blue globe), Firefox (orange fox), and Chrome (red, yellow, and green circles).



2.8 Navegadores web más populares

Ejemplos de navegadores web más populares del mercado

Los siguientes navegadores generan alrededor del 95% de todas las búsquedas. Si bien estos gigantes proporcionan resultados individualizados, su precisión y relevancia no están haciendo mucho por el planeta. Por ejemplo, cada búsqueda en Google produce 0,2 gramos de CO₂. Afortunadamente, hay motores de búsqueda más pequeños que son respetuosos con el medio ambiente, lo que hace que tus consultas diarias sean un poco más ecológicas: [Ecosia](#), [Ekoru](#), [OceanHero](#), etc.

- Google Chrome
- Safari
- Microsoft Edge

Google chrome (Capa de diapositivas)

Ejemplos de navegadores web más populares del mercado

Los siguientes navegadores generan alrededor del 95% de todas las búsquedas. Si bien estos gigantes proporcionan resultados individualizados, su precisión y relevancia no están haciendo mucho por el planeta. Por ejemplo, cada búsqueda en Google produce 0,2 gramos de CO₂. Afortunadamente, hay motores de búsqueda más pequeños que son respetuosos con el medio ambiente, lo que hace que tus consultas diarias sean un poco más ecológicas: [Ecosia](#), [Ekoru](#), [OceanHero](#), etc.

- Google Chrome
- Safari
- Microsoft Edge

Con una cuota de mercado del 70% en todo el mundo, Google Chrome es el navegador web más popular. La popularidad de Chrome se explica en parte por sus rápidas velocidades de navegación y su fácil integración con tu cuenta personal de Google, lo que lo convierte en el navegador más conveniente para la mayoría de las personas. Además, con el mayor catálogo de extensiones de todos los principales navegadores, Chrome también es un navegador extremadamente fácil de modificar y personalizar.



Safari (Capa de diapositivas)

Ejemplos de navegadores web más populares del mercado

Los siguientes navegadores generan alrededor del 95% de todas las búsquedas. Si bien estos gigantes proporcionan resultados individualizados, su precisión y relevancia no están haciendo mucho por el planeta. Por ejemplo, cada búsqueda en Google produce 0,2 gramos de CO2. Afortunadamente, hay motores de búsqueda más pequeños que son respetuosos con el medio ambiente, lo que hace que tus consultas diarias sean un poco más ecológicas: [Ecosia](#), [Ekoru](#), [OceanHero](#), etc.

Google Chrome	Navegador web predeterminado en todos los dispositivos Apple: Mac, iPad y iPhone. Si bien muchas personas no tienen computadoras Mac, muchas tienen dispositivos iPhone y iPad. De hecho, Safari es el navegador web móvil más popular de Estados Unidos. Si bien el uso de un ordenador ofrece claramente una experiencia muy diferente a la de un dispositivo móvil, Safari tiene el mismo aspecto y funciona igual en todos los dispositivos Apple.
Safari	
Microsoft Edge	

Microsoft Edge (Capa de diapositivas)

Ejemplos de navegadores web más populares del mercado

Los siguientes navegadores generan alrededor del 95% de todas las búsquedas. Si bien estos gigantes proporcionan resultados individualizados, su precisión y relevancia no están haciendo mucho por el planeta. Por ejemplo, cada búsqueda en Google produce 0,2 gramos de CO2. Afortunadamente, hay motores de búsqueda más pequeños que son respetuosos con el medio ambiente, lo que hace que tus consultas diarias sean un poco más ecológicas: [Ecosia](#), [Ekoru](#), [OceanHero](#), etc.

Google Chrome	Como sustituto del antiguo y anticuado Internet Explorer, Microsoft Edge es el nuevo navegador insignia de Microsoft. Este navegador se incluye en cualquier dispositivo que ejecute el sistema operativo Windows de Microsoft. Edge se basa en la plataforma del navegador Chromium, que también es la base de Chrome y otros navegadores.
Safari	
Microsoft Edge	



2.9 Configurar una cuenta de correo electrónico (1)

Configurar una cuenta de correo electrónico

Una de las primeras cosas que debe hacer en línea es configurar una cuenta de correo electrónico (email). Es una forma fácil y gratuita de mantenerse en contacto con familiares y amigos, y es la principal forma en que las organizaciones y empresas se comunicarán con usted. También puedes configurar una cuenta de correo electrónico mediante uno de los muchos servicios en línea populares, como Google Mail (comúnmente conocido como Gmail), Outlook y Yahoo. Además de todos estos conocidos proveedores de correo electrónico, también hay proveedores de correo electrónico éticos, sostenibles y ecológicos, que son servicios de correo electrónico que priorizan las prácticas éticas, la sostenibilidad ambiental y las iniciativas ecológicas en sus operaciones. Algunos ejemplos son Kolab Now, Posteo, GREENnet o Tutanota.



2.10 Configurar una cuenta de correo electrónico (2)

Configurar una cuenta de correo electrónico

Cada servicio de correo electrónico necesitará una información ligeramente diferente para configurar una cuenta, pero normalmente debes completar un formulario en línea con:

- Tu nombre completo.
- Dirección de correo electrónico de tu elección. Tiene que ser único, por lo que es posible que tengas que intentarlo varias veces para encontrar uno que no esté ya en uso, por ejemplo, 'joe.bloggs@gmail.com' o 'joe.bloggs@outlook.com'.
- Su elección de contraseña. Debe ser una contraseña segura, que es difícil de detectar tanto para los humanos como para la computadora. Hay dos cosas que hacen que una contraseña sea más segura:
 - (1) un número mayor de caracteres, y
 - (2) mezclar dígitos numéricos, letras mayúsculas y minúsculas y caracteres especiales (\$, #, etc.).
- Información personal, como su fecha de nacimiento y sexo.
- Su número de teléfono: puede usarse para verificar su cuenta, donde recibirá un código por mensaje de texto que debe ingresar en la página web.



2.11 Configurar una cuenta de correo electrónico (3)

Configurar una cuenta de correo electrónico

Cuando te registras en tu proveedor de servicios de Internet (como BT Broadband o Sky), a menudo te proporcionarán una cuenta de correo electrónico. Sin embargo, tenga en cuenta que si decide cambiar de proveedor de Internet, es posible que le cobren por mantener el acceso a su cuenta de correo electrónico. Puede ser más flexible elegir un servicio de correo electrónico que no esté vinculado a ningún proveedor de Internet.

También puede descargar las aplicaciones de correo electrónico para acceder fácilmente a sus correos electrónicos en su teléfono inteligente o tablet. Si tienes un teléfono Android, la aplicación Gmail se descargará automáticamente en tu teléfono. Si tienes un iPhone, tendrás que descargarlo a través de la Apple Store (se explica en la sección siguiente).



2.12 Descargar aplicaciones (1)

Descargar aplicaciones

Las aplicaciones, o apps, son programas descargables para tabletas o teléfonos móviles. Con miles disponibles, muchas gratuitas, te facilitan estar en contacto con amigos, leer noticias, jugar, hacer operaciones bancarias y comprar en línea.

¿Mi dispositivo es Android o Apple? Si su dispositivo es un iPhone o iPad, entonces es un dispositivo Apple y tendrá el logotipo de Apple en la parte posterior. Es más que probable que todas las demás marcas de teléfonos y tablets sean dispositivos Android. Si no está seguro, aquí hay algunas formas de averiguarlo:

- Consulta el manual que viene con el dispositivo.
- Busca la marca de tu dispositivo en línea:
- Ve al menú del teléfono > pulsa Configuración > pulsa Sistema > pulsa Acerca del teléfono; aparecerá la versión de Android.

Los teléfonos y tablets de muchas marcas variadas entran en el grupo de los dispositivos Android.

Android es el nombre del software que utiliza el dispositivo para funcionar. Estas marcas incluyen

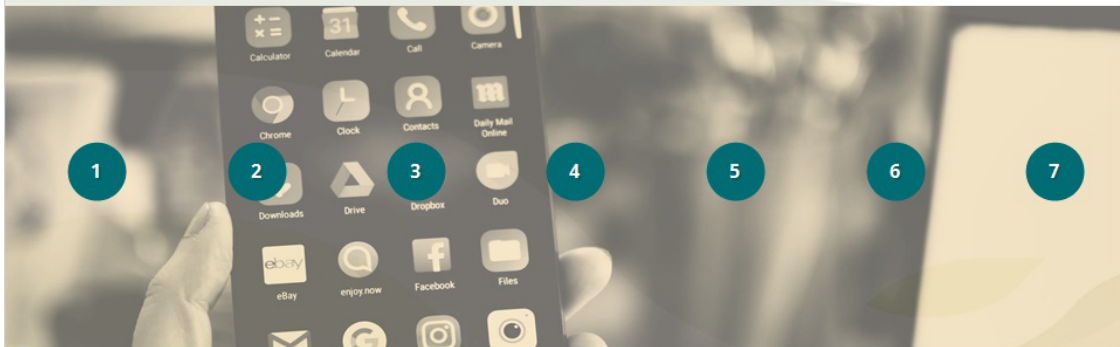
Alcatel, Google, HTC, LG, Moto, Samsung y Sony.



2.13 Descargar aplicaciones (2)

Descargar aplicaciones

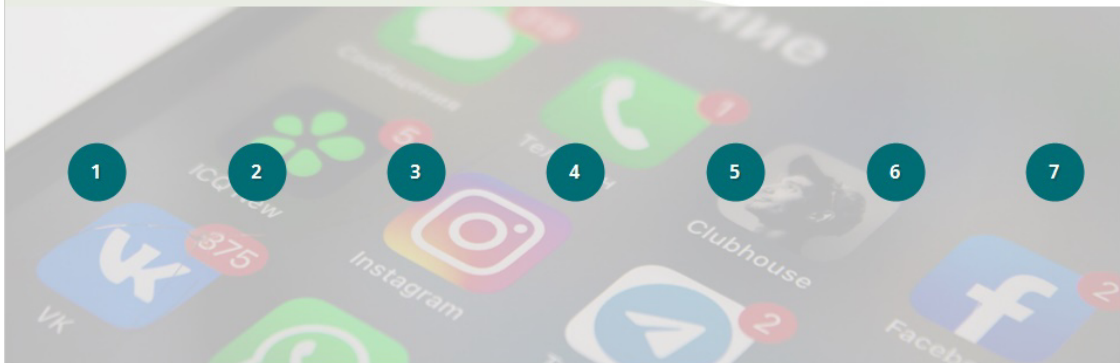
Si tienes un smartphone **Android**, puedes descargar aplicaciones de **Play Store**. Este es un programa oficial preinstalado en dispositivos Android que te da acceso a las aplicaciones. También puedes hacer clic en un enlace de la página web de una organización de confianza para descargar una aplicación, y esto te llevará directamente a Play Store.



2.14 Descargar aplicaciones (3)


Descargar aplicaciones

Si tienes un **iPhone o iPad**, puedes descargar aplicaciones de la **App Store**. Este es un programa oficial preinstalado en los dispositivos Apple que te da acceso a las aplicaciones. También puedes hacer clic en un enlace de la página web de una organización de confianza para descargar una aplicación, y esto te llevará directamente a la App Store.






2.15 ¿Cómo puedo socializar en línea? (1)



¿Cómo puedo socializar en línea?



Hay **diversas formas de mantenerse en contacto** con amigos y familiares en línea, como aplicaciones de **mensajería, videollamadas y redes sociales**.

Si bien no hay nada malo en usar mensajes de texto y llamadas telefónicas para mantenerse conectados, muchas personas ahora usan **WhatsApp** para ello. Es una forma sencilla de mantenerse en contacto con sus seres queridos y de enviar y recibir fotos y vídeos.

WhatsApp se puede descargar gratis desde la [App Store](#) o [Play Store](#). Utiliza la conexión a Internet o Wi-Fi del teléfono y te permite enviar mensajes, imágenes y vídeos ilimitados, por lo que no tienes que preocuparte por los cargos adicionales por mensajes de texto o llamadas.

Sin embargo, se pueden aplicar cargos adicionales si superas la asignación de datos, por lo que, si es posible, conecta tu teléfono a una red Wi-Fi mientras usas WhatsApp para cosas que consumen muchos datos, como videollamadas o descargas de vídeos.

Para obtener más información sobre cómo empezar a usar WhatsApp, visita el [siguiente enlace](#), disponible en varios idiomas.

2.16 ¿Cómo puedo socializar en línea? (2)

¿Cómo puedo socializar en línea?

Otra forma de mantenerse conectado es mediante una **videollamada**. Las videollamadas pueden ser una forma más agradable de chatear con otras personas que solo una llamada telefónica, porque te permiten ver a la persona con la que estás hablando y viceversa. Incluso puedes hacer una videollamada con un grupo de personas.

Puedes hacer videollamadas con WhatsApp pero también con otras aplicaciones como Facebook Messenger, Zoom o Skype. Encontrará más información sobre cómo utilizar este tipo de aplicaciones [aquí](#).





2.17 ¿Cómo puedo socializar en línea? (3)

¿Cómo puedo socializar en línea?

Por su parte, los sitios web de redes sociales como **Facebook**, **Instagram** y **Twitter** son una forma maravillosa de mantenerse en contacto con familiares y amigos, seguir a figuras públicas y organizaciones y conocer personas con intereses o pasatiempos similares.

Facebook es la plataforma de redes sociales más popular. Te permite **crear un perfil personal en el que puedes compartir tus pensamientos, imágenes, vídeos e intereses** en tu «cronología» con tus **amigos y familiares**. También puedes ver lo que publican, por lo que es una forma eficaz de mantenerte conectado. También puedes seguir a organizaciones y figuras públicas para ver sus publicaciones y unirte a grupos locales para obtener información sobre eventos locales o discutir temas de la comunidad.

1 2 3 4 5 6

Facebook (1) (Capa de diapositivas)

Facebook



Para crear una cuenta de Facebook:

1. Ve a Facebook.com y haz clic en Crear nueva cuenta.
2. Introduzca su nombre, dirección de correo electrónico o número de teléfono móvil, fecha de nacimiento y sexo.
3. Elige una contraseña segura.
4. Haz clic en Registrarse.
5. Confirma tu correo electrónico o número de teléfono móvil. Para confirmar tu dirección de correo electrónico, recibirás un correo electrónico de Facebook con un enlace de verificación en el que hacer clic. Para confirmar tu número de teléfono, recibirás un mensaje de texto con un código que tendrás que introducir en Facebook.com.

A continuación, puedes añadir una foto de perfil y empezar a conectarte con amigos y familiares.

1

2 3 4 5 6



Facebook (2) (Capa de diapositivas)

1 2

Facebook



Hay varias formas de añadir amigos en Facebook:

- Usa la barra de búsqueda en la parte superior de la página de Facebook y escribe el nombre de tu amigo, luego haz clic en el botón Agregar como amigo. A continuación, deberán confirmar su solicitud.
- Si vinculas tu número de teléfono móvil a tu cuenta, Facebook sugerirá a las personas que añadan datos de tus contactos telefónicos (si tienen una cuenta de Facebook con su número de teléfono vinculado).
- Una vez que comiences a añadir amigos, Facebook te sugerirá «Personas que quizás conozcas». Esto se basa en los amigos que tienen en común. Si agregas información sobre ti, como la escuela o la universidad a la que fuiste o tu lugar de trabajo, Facebook te sugerirá personas de las mismas redes .

3 4 5 6

Instagram (1) (Capa de diapositivas)

1 2 3

Instagram

Instagram es una popular plataforma de redes sociales que se utiliza para compartir fotos. Te permite crear un perfil personal en el que puedes compartir fotos y vídeos con amigos y familiares en tu «Tablero/ feed de Instagram», por lo que es una forma fantástica de mantenerte al día con la gente. Muchas figuras públicas y organizaciones también tienen cuentas de Instagram que puedes seguir.

Instagram está diseñado para usarse como una aplicación para teléfonos móviles y tablets. Puedes seguir accediendo a él a través del navegador web de un ordenador, pero es posible que no puedas utilizar todas las funciones.



4 5 6



Instagram (2) (Capa de diapositivas)

Instagram

Cómo registrarse en Instagram:



1 2 3 4 5 6

Después de crear tu cuenta, puedes empezar a **conectarte con amigos y familiares («seguirlos»)**. Para ello:



1 2 3 4 5

Twitter (X) (1) (Capa de diapositivas)

Twitter (X)

Twitter es otra red social popular que te permite crear un perfil y publicar mensajes públicos cortos, conocidos como «tuits». Twitter (X) fomenta las conversaciones públicas, pero es posible ocultar tu perfil a cualquier persona a la que no sigas para que puedas usarlo solo para chatear con amigos y familiares.

1 2 3 4 5

6

Puedes seguir a tus amigos y familiares, así como a figuras públicas y organizaciones, lo que es una forma eficaz de mantenerte al día con los últimos acontecimientos. Verás los tweets de cualquier otra persona en Twitter (X) que decidas seguir, y también puedes ver los tweets que las personas a las que sigues han dado me gusta o han vuelto a publicar. Twitter (X) establece un límite de 280 caracteres para todos los tuits (incluidas las letras, los números y los espacios), por lo que debes mantener tuits cortos y concisos.



Twitter (X) (2) (Capa de diapositivas)

Twitter (X)

Para crear una cuenta de Twitter (X):

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7

Para seguir a alguien:

- Usa la barra de búsqueda de la parte superior de la página y escribe el nombre de la persona u organización, haz clic en su perfil y, a continuación, haz clic en el botón Seguir.
- Busca un tuit de una cuenta que te gustaría seguir, coloca el ratón sobre su nombre y haz clic en Seguir.

2.18 Otros usos de Internet

Otros usos de Internet

Banca en línea (1) Banca en línea (2) Compras en línea (1) Compras en línea (2)



Banca en línea (1) (Capa de diapositivas)

Banca en línea (1)

Con la banca en línea, puede mantener el control de sus finanzas desde su casa o mientras está fuera de casa, utilizando la página web del banco o la aplicación para teléfonos inteligentes de su banco.

Para acceder a la banca en línea, primero tendrá que registrarse en línea. Debes tener ya una cuenta en el banco y luego registrarte en su página web. La forma más segura de encontrar la página web es introducir la dirección web impresa en una carta que tengas del banco. Cada banco tendrá un proceso ligeramente diferente para configurar la banca en línea, y debe llamar por teléfono o ir a su banco para solicitar información sobre el proceso.



¡Pase el ratón sobre la siguiente opción para obtener información sobre otros usos de Internet!

Banca en línea (1)

Banca en línea (2)

Compras en línea (1)

Compras en línea (2)

Banca en línea (2) (Capa de diapositivas)

Banca en línea (2)

Para configurar la banca en línea, los pasos a seguir son los siguientes:

- Introducir sus datos personales, incluidos el nombre, los datos de contacto y los detalles de la cuenta bancaria (código de clasificación y número de cuenta).
- El banco se encargará de llamarlo y hacerle algunas preguntas para verificar su identidad.
- Es posible que recibas un código de activación por correo postal o por mensaje de texto.
- Configurar un nombre de usuario y una contraseña o código de acceso seguros.



¡Pase el ratón sobre la siguiente opción para obtener información sobre otros usos de Internet!

Banca en línea (1)

Banca en línea (2)

Compras en línea (1)

Compras en línea (2)



Compras en línea (1) (Capa de diapositivas)

Compras en línea (1)

Comprar a través de Internet es rápido y cómodo y se puede hacer desde casa o incluso fuera de casa. Puede comprar en línea en la mayoría de los principales supermercados y tiendas de la calle principal, así como en tiendas independientes más pequeñas. Los productos se pueden entregar directamente en tu casa, o también puedes usar un servicio llamado «hacer clic y recoger», en el que haces pedidos en línea pero los recoges en la tienda o incluso en una tienda local o en un quiosco de prensa.

Algunos consejos a la hora de comprar online:

- Utilice minoristas en línea con buena reputación, como supermercados conocidos, tiendas de la calle principal o tiendas en línea establecidas.
- Busque los datos de contacto completos de la empresa. Una empresa acreditada siempre mostrará esta información en su página web.
- Utilice el servicio de ayuda/guía que está disponible principalmente en esas páginas antes de comprar.

¡Pase el ratón sobre la siguiente opción para obtener información sobre otros usos de Internet!

Banca en línea (1)

Banca en línea (2)

Compras en línea (1)

Compras en línea (2)

Compras en línea (2) (Capa de diapositivas)

Compras en línea (2)

Como método de pago para compras en línea, tenemos más opciones además del pago directo con tarjeta de crédito. También hay servicios como [PayPal](#). PayPal es una plataforma de pago en línea muy utilizada que permite a las personas y las empresas enviar y recibir dinero de forma segura a través de Internet. Sirve como una alternativa digital a los métodos de pago tradicionales, como cheques y giros postales. PayPal permite a los usuarios vincular sus cuentas bancarias, tarjetas de crédito o débito a su cuenta PayPal, lo que proporciona una forma cómoda y segura de realizar transacciones en línea.

Algunos consejos más:

- Utilice la misma tarjeta únicamente para transacciones por Internet. Revisa el extracto bancario de esta tarjeta con regularidad para ver si hay transacciones inusuales y ponte en contacto con tu banco de inmediato si hay algún problema.
- Es mejor no guardar los datos de su tarjeta para evitar robos.

¡Pase el ratón sobre la siguiente opción para obtener información sobre otros usos de Internet!

Banca en línea (1)

Banca en línea (2)

Compras en línea (1)

Compras en línea (2)



2.19 Uso ecológicamente responsable de Internet

Uso ecológicamente responsable de Internet

Internet representa una amenaza para el clima, sin embargo, es extremadamente difícil de regular, ya que muchas personas lo utilizan para muchas cosas diferentes. Las tecnologías digitales son responsables del 4% de las emisiones de gases de efecto invernadero, una cifra que se espera que se duplique para 2025 y la energía requerida para este sector aumenta un 8% al año.

El uso ecológicamente responsable de Internet es la mejor manera de minimizar el impacto ambiental negativo asociado con la tecnología digital y las actividades en línea. ¡Aquí hay algunas pautas y sugerencias de prácticas para un uso ecológicamente responsable de Internet!



2.20 Aprender a ser más sostenibles y circulares (1)

Aprender a ser más sostenibles y circulares

Como aprendió en el módulo 1, la **Economía Circular** es un **modelo económico** que tiene como objetivo **minimizar los residuos y el agotamiento de los recursos al extender el ciclo de vida** de los productos y materiales mediante la **reutilización, reparación, renovación y reciclaje**. Es importante que todos los ciudadanos, incluidas las personas mayores, desempeñen un papel importante en la construcción de una Economía Circular. Las personas mayores tienen más experiencia de vida y es posible que ya hayan aplicado prácticas de Economía Circular en sus vidas, incluso sin darse cuenta de que están haciendo una contribución ambiental positiva.





2.21 Aprender a ser más sostenibles y circulares (2)

Aprender a ser más sostenibles y circulares

¡Hacer que ellos (ustedes) participen activamente en la Economía Circular es una forma fantástica de promover las buenas prácticas y aprender sobre otras nuevas que quizás hayamos olvidado o de las que nunca hayamos oído hablar! Y este plan de estudios está a punto de ayudarlo con eso, informándole sobre diferentes aplicaciones y plataformas relacionadas con la Economía Circular que pueden aplicarse en su vida diaria y le permitirán ser digital y sostenible al mismo tiempo.

En los **siguientes módulos** analizaremos **diferentes aplicaciones y plataformas** que le ayudarán a **ser más sostenible y circular en sus prácticas diarias**. Para ello, estas prácticas se dividirán en temas centrales de la Economía Circular: **uso responsable de los recursos, vida útil de los productos y consumo responsable de los recursos**.



2.2 Referencias

Referencias

- Smartphone e Internet en diferentes aspectos de la vida (2022): https://ec.europa.eu/programmes/erasmus-plus/project-result-content/c2cdeb59-4fae-496e-9535-d94d8ce283ad/SIDAL_Publication_EN.pdf
- Cómo empezar a usar Internet: <https://www.ageuk.org.uk/information-advice/work-learning/technology-Internet/getting-online/>

Volver al menú



3. Consumo responsable

3.1 Consumo responsable (CR) - Menú

Consumo responsable

Embárcate en un viaje revelador a través de este módulo, diseñado para presentarte el concepto de consumo responsable. Deje que este módulo le sirva de trampolín hacia una sólida comprensión del consumo responsable y lo inspire a explorar más a fondo este importante tema.

Consumo responsable - Introducción


Consumo responsable: escenario

Volver al menú principal

3.1.1 Introducción al CR (1)

Consumo responsable - Introducción

Los principios del desarrollo sostenible se tienen en cuenta al realizar un consumo responsable. En otras palabras, esta es una forma de consumir que es ventajosa cuando se consideran tres pilares separados, sin secuencia. En primer lugar, ayuda a la economía, especialmente a la economía local, ya que permite el intercambio de productos y servicios, lo que es ventajoso para los agentes que participan en estos intercambios. En segundo lugar, beneficia a la sociedad, ya que los bienes y servicios están relacionados con los empleados que reciben salarios y condiciones de trabajo justos y también son beneficiosos para los clientes (en asuntos como la salud). Por último, un consumidor responsable es consciente de los efectos causados por las distintas fases de fabricación, entrega y eliminación de los artículos y trata de comprar aquellos con un impacto menor.





3.1.2 Introducción al CR (2)

Consumo responsable - Introducción



En el módulo 1, hablamos de consumo responsable, ahorro de energía, etc. La verdad es que la tecnología que ha ido apareciendo en los últimos años nos proporciona herramientas **muy útiles y eficaces** para convertir nuestros hogares en lugares más eficientes. El consumo y el ahorro responsables no solo son buenos para **reducir nuestros gastos**, sino que también nos ayudan a aportar nuestro granito de arena por el medio ambiente, **dejando el planeta en buenas condiciones para las generaciones futuras** y actuales.

Además, nuestro propio smartphone nos permite ser más eficientes o, al menos, estar al **tanto de lo que consumimos**, y existen todo tipo de **aplicaciones para ahorrar**, ver y reducir el consumo e incluso conocer el origen de lo que consumimos.

3.1.3 Introducción al CR (3)

Consumo responsable - Introducción


Pero no solo hablamos de los productos consumidos, sino también de sus envases. Tomar decisiones conscientes en lo que respecta al embalaje es crucial para reducir el impacto ambiental. Algunos consejos para ser más sostenibles con sus opciones de embalaje:




En este módulo se presentarán algunas de estas aplicaciones, además de algunos consejos interesantes para mejorar el consumo y la conciencia circular.



3.1.4 Evitar el desperdicio (1)



Evitar el desperdicio



Too Good To Go, o «demasiado bueno para tirar», le permitirá saber dónde están las tiendas cercanas vender alimentos que, de otro modo, no se venderían o se eliminarían de la cadena de consumo. Por supuesto, se trata de alimentos en buen estado que puedes aprovechar pagando menos de lo que costaría normalmente, mientras que el vendedor obtiene un pequeño ingreso que no perderá por no tener que tirar la comida.

Una vez descargada la aplicación, se muestra una especie de tutorial. Esto explica cómo funciona el proceso de pedido y es muy sencillo. Puedes introducir una ubicación manual o permitir que la aplicación utilice tu ubicación actual a través del GPS. Si no hay tiendas disponibles en tu zona, la aplicación te avisa; y si las hay, te las muestra todas. Puedes echar un vistazo a las tiendas cercanas para encontrar las que más te gusten y comprar lo que te llame la atención. Comprueba la valoración de los vendedores para asegurarte de comprar productos de alta calidad. La aplicación le permitirá saber cuándo puede recoger su bolsa de la compra, y es esencial ser puntual e importante llevar una bolsa consigo.

3.1.5 Evitar el despilfarro (2)

TooGoodToGo — Pasos a seguir



¡Haz clic en los círculos para mostrar los pasos!

Paso 1 (Capa de diapositivas)

TooGoodToGo — Pasos a seguir



Descarga esta aplicación gratuita, disponible para dispositivos Android e iOS.



¡Haz clic en los círculos para mostrar los pasos!

Paso 2 (Capa de diapositivas)

TooGoodToGo — Pasos a seguir



Crear una cuenta iniciando sesión con una cuenta de Google, una cuenta de Facebook o directamente con tu correo electrónico.



¡Haz clic en los círculos para mostrar los pasos!



Paso 3 (Capa de diapositivas)

TooGoodToGo — Pasos a seguir

Una vez que tengas acceso, elige tu ubicación para ver qué oportunidades puedes encontrar. Además, puedes indicar a qué distancia de tu ubicación quieres ver los resultados (1 km es la distancia mínima y 30 km la distancia máxima).

¡Haz clic en los círculos para mostrar los pasos!

Paso 4 (Capa de diapositivas)

TooGoodToGo — Pasos a seguir

Encontrarás diferentes tiendas y en cada una verás a primera vista el coste de la compra del pack sorpresa y la hora de recogida. También verás los packs que ya se han vendido (así como el momento de la venta) por si te interesa el futuro y quieres saber más información sobre ellos para otras compras.

¡Haz clic en los círculos para mostrar los pasos!



Paso 5 (Capa de diapositivas)

TooGoodToGo — Pasos a seguir



Una vez que seleccionas una tienda que te guste, en su interior podrás ver qué tipo de productos puede incluir el paquete sorpresa, así como las opiniones de otros usuarios o incluso la dirección exacta de recogida. Además, en la parte superior derecha de cada descripción personalizada de una tienda y su paquete sorpresa, puedes hacer clic en el «corazón» que aparece e inmediatamente esa tienda estará en tu lista de favoritos y será más fácil encontrarla en la aplicación en el futuro cuando abras la aplicación.



¡Haz clic en los círculos para mostrar los pasos!

Paso 6 (Capa de diapositivas)

TooGoodToGo — Pasos a seguir



Por último, si estás interesado, haz clic en «Reservar» a continuación y se te pedirá el número de paquetes sorpresa que quieres seleccionar (a veces la misma tienda puede ofrecer varios) y el método de pago con el que quieres pagar (que puede ser con tarjeta de crédito/débito, Google Pay o PayPal).



¡Haz clic en los círculos para mostrar los pasos!



Paso 7 (Capa de diapositivas)

TooGoodToGo — Pasos a seguir

Paso 1 Paso 2 Paso 3 Paso 4 Paso 5 Paso 6 Paso 7 Paso 8



Cuando el pago se realice correctamente, la aplicación te lo notificará. También verás un código de recogida en la aplicación que tendrás que utilizar en el proceso de recogida.

¡Haz clic en los círculos para mostrar los pasos!

Paso 8 (Capa de diapositivas)

TooGoodToGo — Pasos a seguir

Paso 1 Paso 2 Paso 3 Paso 4 Paso 5 Paso 6 Paso 7 Paso 8



Después, debes ir a la tienda con tu código de colección y te entregarán tu paquete sorpresa. No olvides traer tu propia bolsa para poner el contenido, ¡estamos intentando ser sostenibles!

¡Haz clic en los círculos para mostrar los pasos!

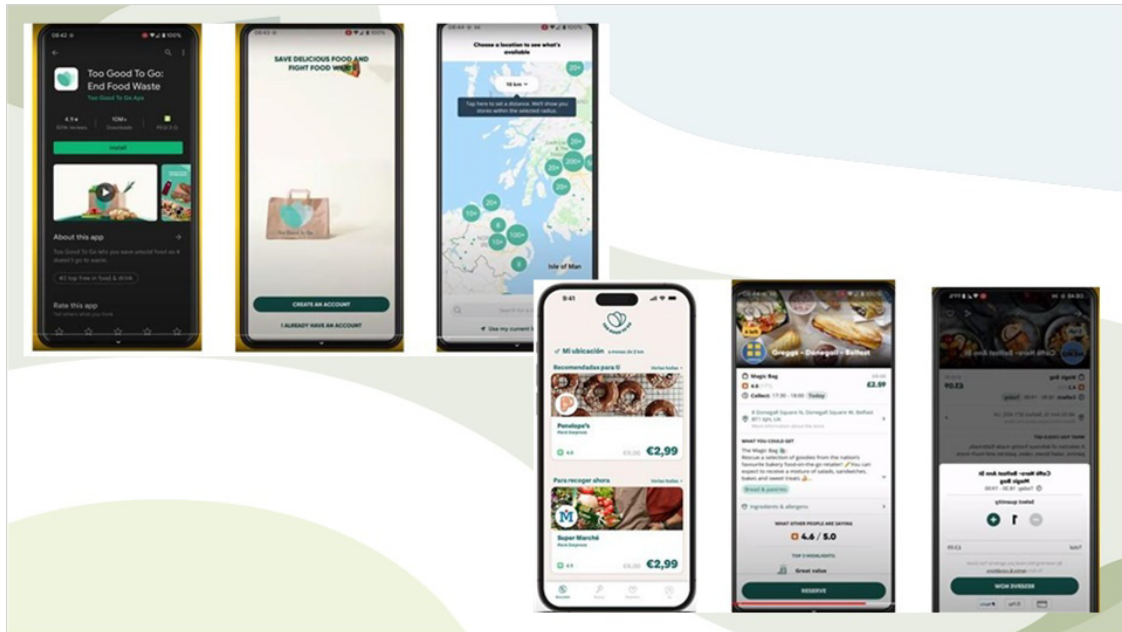


Co-funded by
the European Union



SEN4CE
Seniors for Circular Economy

3.1.6 Evitar el desperdicio (3)



3.1.7 Evitar el despilfarro (4)

 **Evitar el desperdicio**

¿Te gustó la idea de la aplicación Too Good To Go? ¡Existen más aplicaciones como esta!

- OLIO
- Karma
- Phenix



OLIO (Capa de diapositivas)

 **Evitar el desperdicio**

¿Te gustó la idea de la aplicación Too Good To Go? ¡Existen más aplicaciones como esta!

OLIO	Una aplicación similar podría ser OLIO. Esta aplicación conecta a los vecinos entre sí y con las empresas locales para que los alimentos sobrantes puedan compartirse, no tirarse a la basura. Pueden ser alimentos que se acercan a su fecha de caducidad en las tiendas locales, verduras de cosecha propia, pan de tu panadería o los alimentos que tengas en el refrigerador cuando te vayas. Para su comodidad, OLIO también se puede utilizar para artículos domésticos no alimentarios. ¡Más información disponible aquí!
Karma	
Phenix	



Karma (Capa de diapositivas)

 **Evitar el desperdicio**

¿Te gustó la idea de la aplicación Too Good To Go? ¡Existen más aplicaciones como esta!

OLIO	También puedes usar Karma, una aplicación de rescate de alimentos que permite a los minoristas vender sus excedentes a los consumidores a un precio más bajo, en lugar de desperdiciar alimentos de alta calidad. ¡Más información disponible aquí!
Karma	
Phenix	





Phenix (Capa de diapositivas)

Evitar el desperdicio

¿Te gustó la idea de la aplicación Too Good To Go? ¡Existen más aplicaciones como esta!

Otra opción es la aplicación Phenix, que te da la oportunidad de guardar los productos diarios que los negocios de tu vecindario (tiendas de comestibles, restaurantes, panaderías, etc.) desechan. Puedes comprar por un precio reducido eligiendo entre las cestas temáticas de cada negocio. ¡Más información disponible [aquí!](#)

OLIO

Karma

Phenix

3.1.8 Alimentación sostenible (1)

Alimentación sostenible

Una alimentación sostenible implica seleccionar alimentos que sean saludables para nuestro cuerpo y el medio ambiente. Esto significa alimentos que proporcionan una dieta equilibrada para el organismo, pero que también facilitan la conservación del medio ambiente. **¡Haz doble** clic en los campos de abajo para encontrar algunos consejos para comer de forma sostenible! Para **restablecer** las tarjetas, haz clic aquí: **Restablecer**

¡Come diferentes tipos de alimentos!

¡Coma más alimentos de origen vegetal!



Alimentación sostenible (Capa de diapositivas)

Alimentación sostenible

Una alimentación sostenible implica seleccionar alimentos que sean saludables para nuestro cuerpo y el medio ambiente. Esto significa alimentos que proporcionan una dieta equilibrada para el organismo, pero que también facilitan la conservación del medio ambiente. ¡Haz doble clic en los campos de abajo para encontrar algunos consejos para comer de forma sostenible! Para **restablecer** las tarjetas, haz clic aquí: [Restablecer](#)

Cabe destacar que la dieta de muchas personas solo incluye unos pocos tipos de alimentos, lo que restringe la cantidad de nutrientes que pueden obtener de sus comidas. Sin embargo, al variar las cosas que consume, puede simplemente recibir nutrientes adicionales y comer de manera más sostenible al preferir los productos de temporada. Por ejemplo, en lugar de limitar la ingesta de proteínas solo a la carne de res, formas adicionales de proteínas, como el pescado y las lentejas, pueden proporcionarle al cuerpo grasas omega-3, grasas omega-6 y antioxidantes.

Más personas que nunca optan por seguir una dieta basada en plantas que incluya frutos secos, frutas y verduras. Se ha demostrado que los alimentos elaborados con plantas son más saludables que los elaborados con animales. La gente está recibiendo ideas de sociedades asiáticas que dependen en gran medida de dietas basadas en plantas, como Malasia y China. Para obtener sabores excepcionales y una mayor salud, las culturas del Mediterráneo han dominado la habilidad de cocinar platos de origen vegetal como pasta, guisos y tayines.

3.1.9 Alimentación sostenible (2)

Alimentación sostenible

Aparte de eso, es importante **evitar desperdiciar alimentos** (como se mencionó en la sección anterior) pero también, si tiene tiempo y espacio, trabajar en **cultivar sus propios alimentos**. Al cultivar tus propios alimentos, eliminas la necesidad de transportarlos a grandes distancias en un vehículo que emite contaminantes al medio ambiente.

Además, implica que al utilizar sus cultivos alimentarios, contribuirá a **absorber parte del dióxido de carbono del medio ambiente**. Recuerda que no necesitas mucha tierra para cultivar tus propios alimentos. Puede producir fácilmente col rizada, tomates, cebollas y hierbas en un jardín. **Los cultivos alimentarios también se pueden cultivar en macetas en balcones o jardineras**. Cultivar parte de sus propios alimentos reduce sus gastos de compra. Además, es una forma **fantástica de evitar el consumo de productos químicos peligrosos** que se añaden a los cultivos durante el cultivo y el procesamiento.

¡A continuación, vamos a explicar algunas aplicaciones que pueden ayudarlo con estas ideas para una alimentación más saludable!



3.1.10 Aplicación Kuri (1)

Kuri

Kuri es una aplicación de cocina ecológicamente responsable que ayuda a adoptar la cocina de temporada. Kuri aprende y se adapta a las preferencias, gustos y hábitos alimenticios. Cuenta con más de 750 recetas, organiza listas de compras y apoya a los agricultores locales. Se basa en tres pilares: nutrición personalizada, sugerencias de alimentos con un menor impacto ambiental y sugerencias de productos de temporada.



3.1.11 Aplicación Kuri (2)

Kuri

Al abrir la aplicación Kuri, podrás recibir recetas personalizadas en función de tus hábitos culinarios, el tipo de dieta que sigues con sus correspondientes restricciones dietéticas o tu estilo de vida. La gran cantidad de filtros que permiten a los usuarios personalizar las recetas que desean recibir garantiza una notable variedad de resultados, con más de 700 recetas disponibles.

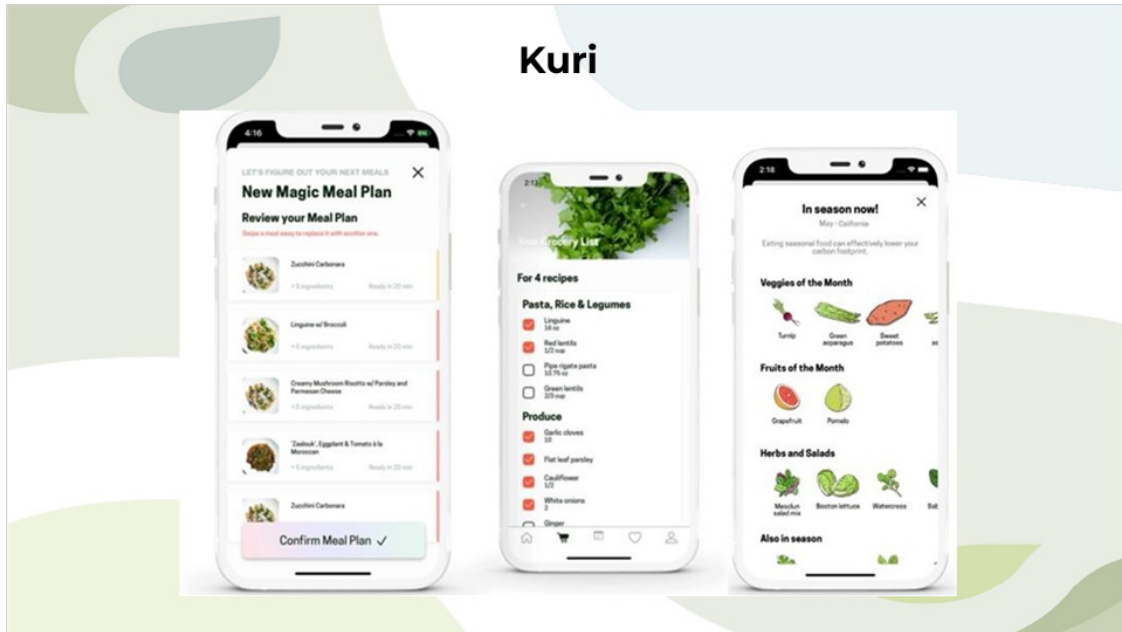
Otra de las funciones incluidas puede ser recibir dietas personalizadas según tus necesidades (o los alimentos que tengas disponibles en la nevera). También es una aplicación muy útil para añadir tu lista de la compra, ya que puede transformar rápidamente las recetas en una lista con todo lo que necesitas conseguir en el supermercado para cocinarlas.

Como usuario de Kuri, si no estás muy especializado en cultura gastronómica, puedes disfrutar de su lista actualizada de alimentos de temporada. Los productos de kilómetro cero, aquellos que no tienen que recorrer largas distancias para llegar del campo a tu mesa, tienen un menor impacto en el medio ambiente y son más recomendables, por lo que siempre es útil saber cuáles son estos alimentos.





3.1.12 Alimentación sostenible



3.1.13 Aplicación Yuka (1)



Yuka

i

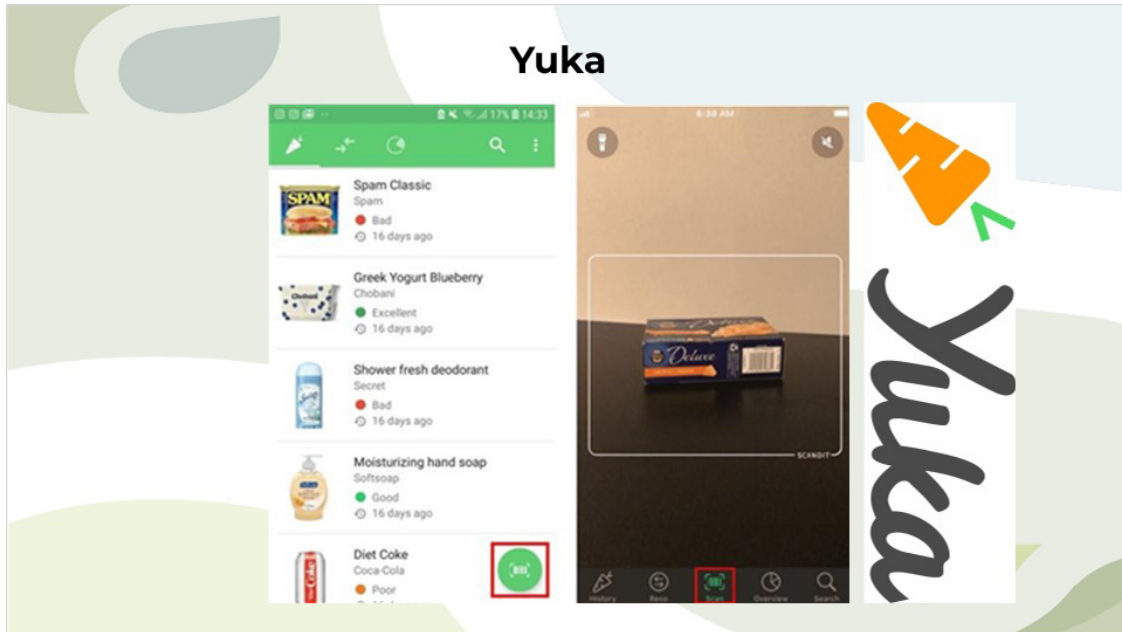
Yuka escanea los productos alimenticios y cosméticos para descifrar su composición y evaluar sus efectos sobre la salud. Con el objetivo de mejorar la forma en que consumimos, Yuka aporta simplicidad y transparencia para entender las etiquetas de los productos con un solo clic. Se utiliza un código de colores sencillo para indicar los efectos de cada producto en la salud: excelentes, buenos, mediocres o malos. A continuación, es posible acceder a una tarjeta detallada para comprender en profundidad la evaluación de cada elemento.

Para descargar la aplicación, abre la [App Store](#) o [Google Play](#) en tu teléfono. Escribe Yuka en la barra de búsqueda, aparecerá el logotipo de Yuka con una zanahoria y, a continuación, descarga la aplicación.

Para escanear, debe hacer clic en el icono «Escanear» de la aplicación y colocar la pantalla del teléfono delante del código de barras del producto para escanearlo. También puede hacer clic aquí desde su teléfono móvil para acceder directamente al modo «Escanear». Inmediatamente después de escanear el código de barras, accederás a la valoración del producto mediante un código de colores que va del verde al rojo y, a continuación, a un análisis más detallado accediendo a la ficha del producto.



3.1.14 Aplicación Yuka (2)



3.1.15 Aplicación HappyCow

HappyCow

HappyCow es una aplicación y una página web que enumeran negocios veganos y de origen vegetal (cerca de 200 000). Al igual que Google y otras plataformas de búsqueda, te muestra las opciones cercanas según los criterios de filtro. Todas las empresas que figuran en HappyCow ofrecen al menos de 1 a 3 opciones de productos veganos.

Las principales características de la aplicación son:

- Viaja con facilidad en más de 180 países.
- Guarda lugares sin conexión, haz que el mapa sea tuyo.
- Filtra por lugares que se adapten a todos los gustos.
- Navega directamente a través de la aplicación.
- Lee más de 1 millón de reseñas de veganos de todo el mundo.
- Traduce a tu idioma con un toque.
- Consulta la actividad más reciente en tu panel personalizado.
- Recibe notificaciones de nuevos lugares cerca de ti.
- Conéctese con personas de ideas afines en cualquier lugar.



3.1.16 Etiquetas de eficiencia (1)

Etiquetas de eficiencia

Nadie quiere gastar más en energía de la que debería. ¡A continuación encontrará algunos consejos sencillos para ahorrar energía que le ayudarán a reducir sus facturas de energía!

¡Vigila tus luces! **¡Reduzca su factura de agua!** **¡Controla la temperatura en casa!** **Apague los electrodomésticos de vez en cuando.**

¡Vigila tus luces! (Capa de diapositivas)

¡Vigila tus luces!

- Apague las luces al salir de una habitación, pero no a costa de su seguridad; mantenga las escaleras y otras áreas bien iluminadas para reducir el riesgo de caídas.
- Sustituir las bombillas tradicionales por bombillas LED le permitirá ahorrar dinero.



¡Pase el ratón sobre la siguiente opción para descubrir las posibilidades de ahorrar energía en casa!

¡Vigila tus luces! **¡Reduzca su factura de agua!** **¡Controla la temperatura en casa!** **Apague los electrodomésticos de vez en cuando.**



¡Reduzca su factura de agua! (Capa de diapositivas)

¡Reduzca su factura de agua!

- Dúchese en lugar de bañarse o considere no llenar la bañera por completo.
- Arregle cualquier grifo que gotee.
- Lave los platos en un bol en lugar de hacerlo con agua corriente para ahorrar dinero.
- Cuando utilice un lavavajillas, no tiene que enjuagar los platos antes de ponerlos en el lavavajillas.
- Para bebidas calientes, hierva solo la cantidad de agua que necesites.



¡Pase el ratón sobre la siguiente opción para descubrir las posibilidades de ahorrar energía en casa!

¡Vigila tus luces! ¡Reduzca su factura de agua! ¡Controla la temperatura en casa! Apague los electrodomésticos de vez en cuando.

¡Controla la temperatura en casa! (Capa de diapositivas)

¡Controla las temperaturas de tu hogar!

- Haga funcionar la lavadora a una temperatura más baja.
- Usa los controles de calefacción, como termostatos y temporizadores, para calentar tu hogar sin desperdiciar energía.
- Asegúrate de mantener tu sala de estar (o la habitación que más utilices) caliente durante el día mientras estés en casa, pero calienta tu habitación antes de irte a dormir.
- Si hay habitaciones que no utilizas, apaga los radiadores y cierra las puertas.
- Mantenga limpios los radiadores y los calentadores para que pueda circular el aire caliente.
- Ventila tu casa. Ventile por completo durante un corto período de tiempo, con las ventanas abiertas en ambos lados durante aproximadamente 5 minutos.

¡Pase el ratón sobre la siguiente opción para descubrir las posibilidades de ahorrar energía en casa!

¡Vigila tus luces! ¡Reduzca su factura de agua! ¡Controla la temperatura en casa! Apague los electrodomésticos de vez en cuando.



Apague los electrodomésticos de vez en cuando. (Capa de diapositivas)

¡Apague los electrodomésticos de vez en cuando!

- Apague los electrodomésticos cuando no estén en uso en lugar de dejarlos en modo de espera.
- No apague el frigorífico ni el congelador (a menos que los dejes durante mucho tiempo y hayas vaciado el frigorífico), ya que esto podría provocar que los alimentos se estropeen antes de lo debido.
- No utilice la nevera a la temperatura más baja posible.
- Descongela el congelador cada seis meses para garantizar que funcione de manera eficiente.
- Muchos electrodomésticos nuevos vienen con una calificación energética. Debes elegir la mejor calificación energética posible.



¡Pase el ratón sobre la siguiente opción para descubrir las posibilidades de ahorrar energía en casa!

¡Vigila tus luces!

¡Reduzca su factura de agua!

¡Controla la temperatura en casa!

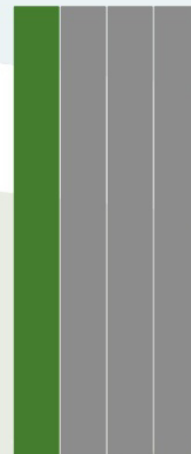
Apague los electrodomésticos de vez en cuando.

3.1.17 Eficiencia energética y hídrica

Consumo de agua y energía

En cuanto al ahorro del **agua**, hay una amplia biblioteca de aplicaciones móviles que pueden ayudarlo a ahorrar agua al proporcionarle información como la cantidad de agua que consume y cualquier otro consejo para reducir el uso del agua.

En términos de consumo de **energía**, también es importante comprender y controlar el consumo de electricidad en tiempo real, directamente desde la palma de la mano. Los avances tecnológicos progresivos y las aplicaciones han ayudado a la sociedad a rastrear fácilmente su consumo de energía.





Dropcountr (Capa de diapositivas)

Consumo de agua y energía

Dropcountr conecta a las personas y sus empresas de suministro de agua a través de los dispositivos móviles que utilizan a diario. Está disponible para su teléfono móvil y para su computadora de escritorio y puede comprender y administrar su consumo personal de agua, comparar el uso con el de vecinos similares, establecer y alcanzar objetivos de uso del agua, entre otros usos.

¡Enlace para [Android](#) e [iOS](#)!



Water Footprint Calculator (Capa de diapositivas)

Consumo de agua y energía

Water Footprint Calculator es una aplicación que le ayuda a medir y analizar su consumo de agua para diversas actividades en las que se utiliza agua, como limpiar, lavar, trabajar en el jardín, cocinar, lavar automóviles, etc.

¡Enlace!

¡Puedes encontrar más aplicaciones en el [siguiente enlace](#) !





Aplicaciones (Capa de diapositivas)

Consumo de agua y energía

En general, las aplicaciones de monitoreo del consumo de **electricidad** son herramientas digitales avanzadas y fáciles de usar diseñadas para dispositivos inteligentes que permiten a los usuarios rastrear, analizar y administrar su consumo de electricidad.

Algunos ejemplos de aplicaciones son:

Monitor de energía Sense Home: Esta aplicación ofrece a los usuarios información incomparable sobre el consumo de energía de sus hogares en tiempo real e histórico. Destaca por su capacidad de emplear el aprendizaje automático para reconocer las firmas energéticas de los dispositivos domésticos individuales, refinando continuamente su precisión comparándola con una amplia base de datos de electrodomésticos y productos electrónicos.

¡Enlaces para [Android](#) e [iOS](#)!

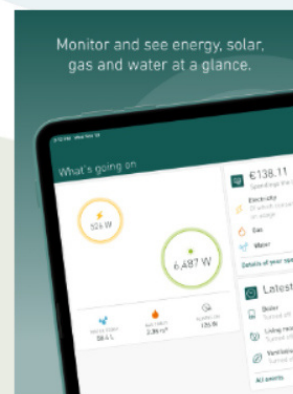
Smappee (Capa de diapositivas)

Consumo de agua y energía

Smappee:

Una aplicación integral de administración de energía diseñada tanto para hogares como para vehículos eléctricos. Esta aplicación permite a los usuarios programar de manera eficiente sus vehículos para que se carguen con energía solar o administrar el consumo de energía del hogar durante las horas de menor actividad.

¡Enlaces para [Android](#) e [iOS](#)!





3.1.18 Eficiencia (2)

Etiqueta: Eficiencia 2020 i

Label 2020 Efficiency es una aplicación para que los consumidores les ayuden a comprar y comparar electrodomésticos de diferentes categorías (aparatos de refrigeración, lavavajillas, televisores, lavadoras, etc.). Se puede utilizar en teléfonos inteligentes, tabletas u ordenadores. La comprobación de eficiencia le proporciona información sobre los productos que figuran en la etiqueta energética. Estos datos facilitan la comparación de los dispositivos y también permiten evaluar mejor los costes de funcionamiento y los costes totales estimados. ¡Haz doble clic en los campos de abajo! Para **restablecer** las tarjetas, haz clic aquí: [Restablecer](#)





Eficiencia (Capa de diapositivas)

Etiqueta: Eficiencia 2020 i

Label 2020 Efficiency es una aplicación para que los consumidores les ayuden a comprar y comparar electrodomésticos de diferentes categorías (aparatos de refrigeración, lavavajillas, televisores, lavadoras, etc.). Se puede utilizar en teléfonos inteligentes, tabletas u ordenadores. La comprobación de eficiencia le proporciona información sobre los productos que figuran en la etiqueta energética. Estos datos facilitan la comparación de los dispositivos y también permiten evaluar mejor los costes de funcionamiento y los costes totales estimados. ¡Haz doble clic en los campos de abajo! Para **restablecer** las tarjetas, haz clic aquí: [Restablecer](#)

Simplemente escanea el código QR de la etiqueta con tu smartphone o móvil inteligente para recuperar los datos del producto de la base de datos de la UE.

Si no puedes escanear el código QR o estás usando la herramienta en tu computadora de escritorio o portátil, ingresa la marca y el nombre del modelo para recuperar los datos del producto.

Puedes repetir este proceso tantas veces como quieras para todos los productos que te interesen.



3.1.19 Eficiencia (3)

Etiqueta: Eficiencia 2020

La herramienta utiliza los datos de la base de datos oficial de productos de la UE. La información de producto recuperada se almacena localmente en el dispositivo. Por supuesto, no es necesario registrarse ni introducir sus datos personales.



3.1.20 Fuentes RC

Fuentes para un consumo responsable

- Consumo responsable: definición y ejemplos: <https://youmatter.world/en/definition/definitions-responsible-consumption-examples/>
- Consejos de ahorro de energía para reducir las facturas de energía: <https://www.ageuk.org.uk/information-advice/money-legal/debt-savings/energy/energy-saving-tips/>

Volver a menú Consumo responsable



3.2 Escenario Consumo responsable

3.2.1 CR: Escenario

Escenario: Consumo responsable

En este escenario, pasas por tu vida diaria. Visita a tu hija. El escenario tiene lugar tanto en su casa como en una pequeña tienda.

Puede elegir entre respuestas correctas e incorrectas. Las respuestas correctas conducen a más diálogo o comentarios, mientras que las respuestas incorrectas hacen que el usuario vuelva a intentarlo.

Los elementos clave del escenario incluyen comprender el escenario, aplicar los conocimientos y reflexionar sobre los comentarios para mejorar.

¿Estás listo?

Sara: ¡Hola!
¡Gracias por venir!

[Volver al menú](#)

3.2.2 CR: Escenario

Hola, acabo de venir de comprar comida preparada en la tienda de tu amiga Elena y creo que va a tirar mucha comida a la basura al final del día. Ya había demasiado cocinado.

¿Quieres que le enviemos algunas recomendaciones sobre cómo evitarlo?

¡Claro!

Perfecto. ¿Qué opción crees que es mejor?

Tú



3.2.3 CR: Escenario: Pregunta 1

(Elija uno, 10 puntos, 1 intento permitido)

Evitar el desperdicio de alimentos...

¿Qué opción crees que es mejor para evitar el desperdicio de alimentos? Seleccione cuidadosamente uno de los diamantes que aparecen a continuación.



- ◆ Prepara comida para menos personas de las que normalmente suelen ir a comprar y, si no queda comida, díles que vayan a otros negocios.
- ◆ Trabaje con reservas para cocinar solo lo que esté «prevendido».
- ◆ Identifica aplicaciones que te permitan ayudar a las personas a comprar productos no vendidos a precios reducidos y evitar el desperdicio de alimentos.

3.2.4 CR: Escenario



Hola, el otro día recibí una sugerencia de su hija sobre el uso de aplicaciones para vender los alimentos sobrantes que preparamos y no vendemos. ¿Podrías decirme el nombre de una de esas aplicaciones?

¡Claro!

Tú



3.2.5 CR: Escenario: Pregunta 2

(Elija uno, 10 puntos, 1 intento permitido)

Aplicaciones para vender los excedentes de comida...

¿Cuál es la mejor aplicación para vender excedentes de comida en tu opinión? Seleccione uno de los diamantes de abajo con cuidado, ya que hay una opción correcta, una moderada y una incorrecta.

Tú

- Yuka
- Etiquetable
- Too Good To Go

3.2.6 CR: Escenario





3.2.7 CR: Escenario: Pregunta 3

(Elija uno, 10 puntos, 1 intento permitido)

Opción múltiple

1 Fresas

2 Naranjas

3 Sandía

3.2.8 CR: Escenario





3.2.9 CR: Escenario: Pregunta 4

(Elija uno, 10 puntos, 1 intento permitido)

Frutas y verduras de temporada...

¿Cómo sabes qué frutas o verduras son de temporada? Seleccione uno de los diamantes de abajo con cuidado, ya que hay una opción correcta, una moderada y una incorrecta.



- ◇ Solo puedes saber si has vivido en el campo o has sido agricultor.
- ◇ Estudiar libros y manuales
- ◇ Uso de aplicaciones como KURI.

3.2.10 CR: Escenario



Hola mamá. Después de renovar nuestra cocina, estamos pensando en amueblarla. Tenía esta tarea en mente durante semanas. ¿Tienes alguna idea de qué tipo de nevera es la mejor? He visto algunos catálogos y hay demasiadas opciones.



3.2.11 CR: Escenario: Pregunta 5

(Elija uno, 10 puntos, 1 intento permitido)

Cómo elegir una nevera...

¿Cuál es la mejor opción para elegir una nevera? Seleccione uno de los diamantes de abajo con cuidado, ya que hay una opción correcta, una moderada y una incorrecta



- Uso de aplicaciones comparativas como Label 2020 Efficiency.
- Ir a la tienda física y escuchar los consejos del personal de ventas.
- Elegir al azar (todos serán similares, se enfriarán y se congelarán).

3.2.12 CR: Escenario (resultados del cuestionario)

(Resultado deslizamiento, 0 puntos, 1 intento permitido)

RESULTADOS DEL CUESTIONARIO

Tu puntuación: → 0%

REINTENTAR **REVISIÓN** **CONTINUAR**



3.2.13 CR: Escenario (árbol SEN4CE)

El árbol SEN4CE

El árbol muestra el progreso del curso. En el proceso, es posible que también descubras algunas sorpresas.



¡Felicitaciones! Este árbol se mantiene erguido y refleja su dedicación a consumir de manera responsable. ¡Has dominado esto! ¡Reclama tu recompensa!

¡Continúa por este camino! Sus hábitos de consumo consciente están nutriendo al mundo, una rama a la vez.

¡Realmente estás marcando la diferencia! Su árbol simboliza el cambio positivo que puede aportar el consumo consciente.

¡Bien hecho! ¡Su compromiso con el consumo responsable ha ayudado a plantar la semilla del cambio!

¡Cada elección que hagas puede dejar un impacto duradero! Observa cómo el árbol florece con tus decisiones conscientes.

¡Pulsa aquí!

Volver al menú



4. Vida útil del producto

4.1 Vida útil del producto (VU) Menú

Vida útil del producto

A medida que avanzamos hacia un futuro más sostenible, comprender el ciclo de vida de los productos dentro de una Economía Circular es absolutamente crucial. Este módulo lo lleva a un viaje revelador para explorar precisamente eso: cómo extender la vida útil de los productos contribuye a una Economía Circular y más sostenible. ¡Esperamos aprender y crecer con usted!

Vida útil del producto: introducción

Escenario: Vida útil del producto

[Volver al menú](#)

4.1.1 Introducción a la VU (1)

Introducción: Vida útil del producto

En el mundo actual, en el que nos damos cuenta de que los recursos son limitados y los impactos negativos de nuestros patrones de consumo son cada vez más evidentes, es más importante que nunca adoptar un enfoque circular para el diseño de los productos y la gestión del ciclo de vida.

En una Economía Circular, el objetivo es no producir residuos ni contaminación. En cambio, los productos, piezas y materiales se utilizan, cuidan, reparan, reutilizan y reciclan en la medida de lo posible.

En esta unidad de Economía Circular, abordaremos una de las cinco formas principales de aplicar la Economía Circular: centrarnos en la vida útil del producto.

La prolongación de la vida útil de los productos (mantener nuestras cosas en uso durante más tiempo) es, según Rose Marcario, directora ejecutiva de Patagonia, «*lo mejor que podemos hacer por el planeta*» como consumidores individuales. Y, afortunadamente, Patagonia no es la única empresa que permite a sus clientes hacerlo. Hay varias empresas que se centran en hacer que las piezas sean accesibles y en reparar los productos fácilmente mediante la creación de diferentes aplicaciones o plataformas.



4.1.2 Introducción a la VU (2)

Introducción: Vida útil del producto

Con el tiempo, prolongar la vida útil del producto mediante el cuidado y la reparación adecuados reduce la necesidad de que las personas compren más. Desafortunadamente, este simple acto de evitar las emisiones de CO₂, la producción de residuos y el uso del agua aún no es una tendencia común.

Este módulo le presentará el concepto de vida útil de los productos y explorará cómo las aplicaciones y plataformas de la Economía Circular se pueden utilizar como herramientas complementarias a las acciones implementadas para extender la vida útil de los productos, reducir los residuos y promover la sostenibilidad.

Analizaremos ejemplos de diferentes aplicaciones o plataformas de vida útil de los productos para implementar principios circulares a lo largo del ciclo de vida del producto en las rutinas diarias.

Al final de este módulo, tendrá una sólida comprensión de los beneficios y desafíos del diseño circular de productos y la gestión del ciclo de vida, así como de aplicaciones y plataformas prácticas para aplicar los enfoques de la Economía Circular a su rutina diaria.

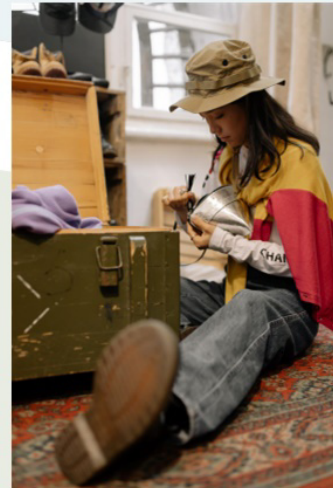
4.1.3 Mercados secundarios

Mercados secundarios

Los mercados secundarios desempeñan un papel crucial en la promoción de la Economía Circular al prolongar la vida útil de los productos y reducir los residuos. También brindan la oportunidad de vender o intercambiar productos usados, lo que prolonga su vida útil. Esto reduce la demanda de nuevos productos y reduce la cantidad de residuos generados.

Además, al reutilizar y reutilizar los productos, reducen la cantidad de recursos necesarios para producir nuevos productos. Por lo tanto, se conservan los recursos naturales y se reduce el impacto ambiental de la producción.

Además, en tiempos de precios en constante aumento, los mercados secundarios también son una alternativa económica desde el punto de vista de los costos.





4.1.4 Vinted (1)

Aplicación de mercado de ropa de segunda mano «Vinted»

Vinted es probablemente uno de los servicios más populares de venta y compra de prendas de vestir de segunda mano para reducir el consumo de ropa y evitar la producción. Vinted promueve la moda circular y permite el consumo sin generar residuos adicionales. Incluso tiene precios asequibles para todo tipo de economía y para quienes venden para ganar un dinero extra. El objetivo de esta empresa no es solo reducir el consumo y cuidar el medio ambiente, sino también promover la moda sostenible. Vinted es una aplicación en la que las personas que venden ropa que ya no quieren, la suben a la plataforma de forma individual. De esta forma, quienes estén interesados en comprar ropa usada podrán encontrarla en la aplicación. En otras palabras, el vendedor y el comprador se ponen en contacto a través de esta aplicación para negociar el precio y cerrar la transacción. La persona que pone sus prendas a la venta toma fotos de las prendas, las sube a la aplicación y negocia directamente con el comprador.



4.1.5 Vinted (2)

Aplicación de mercado de ropa de segunda mano «Vinted»

Vinted se ha convertido en una plataforma tanto para web como para aplicación móvil para conseguir ropa de segunda mano con muchas ventajas. Entre ellos, cero comisiones para el vendedor. Esto hace que el trabajo entre el cliente y el vendedor sea mucho más práctico. Es importante tener en cuenta que no siempre es necesario realizar compras; también es posible intercambiar artículos si ambas partes están de acuerdo. En ambos casos, Vinted se convierte en la empresa intermediaria que conecta a dos usuarios, gracias a la provisión de un sitio, funciona de la manera más práctica e incluso cómoda posible, que es en última instancia lo que aspiramos a que sea sin problemas. En resumen, cero problemas. Si está interesado, simplemente descargue la aplicación para [Android](#) o [iOS](#) o visite su [página web](#). Entonces, hay dos opciones: **vender o comprar**.





4.1.6 Mercados secundarios (4)



4.1.7 Mercados secundarios (5)

Si quieres ser comprador

Comprar en Vinted es tan sencillo como abrir la aplicación y encontrar la categoría que te interesa. Podríamos decir que Vinted funciona como un mercadillo, donde hay ropa de todo tipo, algunas en mejores condiciones y otras en peores condiciones. El comprador puede regatear el precio, incluso para llegar a un acuerdo con el vendedor. Una vez que el comprador ha realizado el pago, el vendedor tiene que encargarse del envío de la prenda.

A vertical bar chart with four bars. The first bar is green and labeled '1'. The other three bars are grey and labeled '2', '3', and '4' respectively.



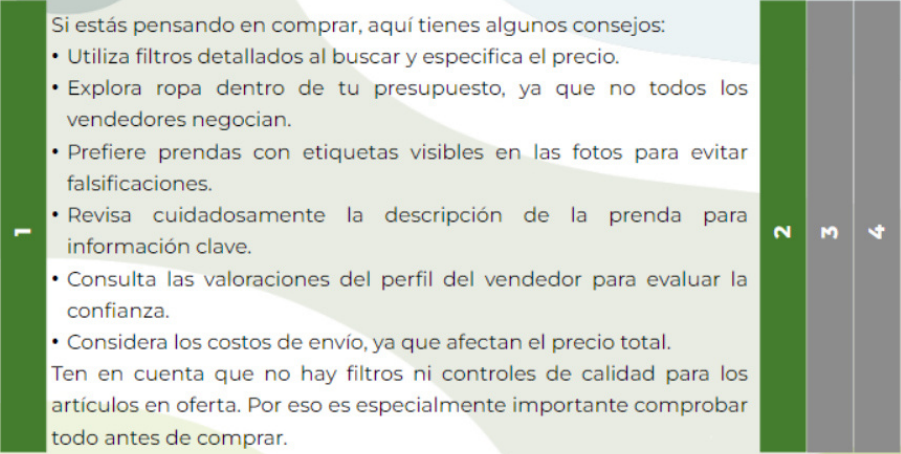
1 (Capa de diapositivas)

Si quieres ser comprador

Si estás pensando en comprar, aquí tienes algunos consejos:

- Utiliza filtros detallados al buscar y especifica el precio.
- Explora ropa dentro de tu presupuesto, ya que no todos los vendedores negocian.
- Prefiere prendas con etiquetas visibles en las fotos para evitar falsificaciones.
- Revisa cuidadosamente la descripción de la prenda para información clave.
- Consulta las valoraciones del perfil del vendedor para evaluar la confianza.
- Considera los costos de envío, ya que afectan el precio total.

Ten en cuenta que no hay filtros ni controles de calidad para los artículos en oferta. Por eso es especialmente importante comprobar todo antes de comprar.



2 (Capa de diapositivas)

Si quieres ser comprador

Después de visitar la aplicación e identificar diferentes prendas, puedes comprarlas directamente o hacerle preguntas al vendedor. Incluso puedes regatear ofreciendo un precio diferente al vendedor. Es importante tener en cuenta la importancia de revisar las opiniones del vendedor.






3 (Capa de diapositivas)

Si quieres ser comprador

Después de seleccionar el producto que le interesa, es el momento de seleccionar «Comprar ahora» en la publicación del artículo en cuestión. El comprador también debe pagar los impuestos de envío. Elige tu método de pago entre PayPal, tarjeta bancaria o saldo de Vinted. A continuación, encontrará el lugar de entrega y los datos de contacto. La tarifa de protección del comprador se añadirá al precio del artículo. Gracias a este sistema, puedes recibir un reembolso en caso de problemas.



- 1
- 2
- 3
- 4

4 (Capa de diapositivas)

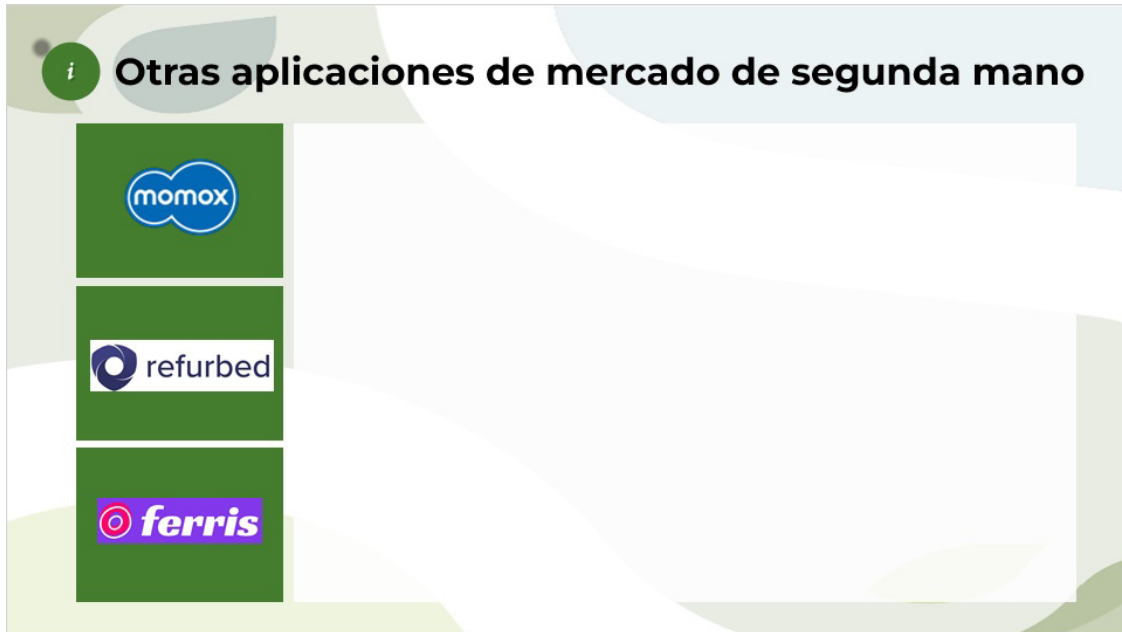
Si quieres ser comprador

Una vez realizado el pago, tendrá una fecha de entrega estimada. ¿Aún tienes dudas sobre la solicitud?
¡No dudes en visitar su [servicio de asistencia!](#)



- 1
- 2
- 3
- 4

4.1.8 Otros mercados secundarios



Momox (Capa de diapositivas)



i **Otras aplicaciones de mercado de segunda mano**

Primero, descarga la aplicación (para [Android](#) y para [iOS](#)) o accede a ella a través de su [página web](#) y crea tu cuenta. Luego:

Si eres vendedor:

1. Con tu teléfono móvil, escanea el ISBN de tu libro o artículo audiovisual. Si utilizas un ordenador, escribe el código manualmente.
2. La aplicación le da un precio para su producto. Si lo aceptas, tienes el producto en tu caja de ventas.
3. Una vez comprado el producto, asegúrate de empacarlo bien y enviarlo según las instrucciones que te hayan enviado.
4. Una vez que el comprador reciba el pedido, recibirás el pago.

Si eres un comprador:

1. Para seleccionar los artículos que desee, navegue por el menú que prefiera (libros/CD y vinilos/DVDs/juegos). Tenga en cuenta que el importe mínimo del pedido es de 10€ y el envío es gratuito.
2. Una vez tengas todos los productos que desees en la caja de ventas, accede a la «caja de ventas» y procede a comprarlos.

momox

refurbed

ferris



Refurbed (Capa de diapositivas)

Otras aplicaciones de mercado de segunda mano



Tienen ocho tipos de productos: teléfonos, tabletas, computadoras portátiles, relojes inteligentes, monitores, audio, computadoras de escritorio y cámaras. Todos los dispositivos han sido reacondicionados y luego se ponen a la venta. Simplemente vaya a su [página web/mercado](#), vea lo que tienen para ofrecer y, si cabe, agréguelo a su carrito de compras y proceda a la compra.




Para algunos productos, hay diferentes opciones en términos de color, conectividad, etc. Puede seleccionar las funciones que desee en el menú desplegable.




Ferris (Capa de diapositivas)


Otras aplicaciones de mercado de segunda mano



Ferris tiene como objetivo conectar a las personas que quieren ordenar sus hogares con personas que quieren recoger cosas de forma gratuita. Puede acceder a él a través de la [página web](#) o la [aplicación](#).



Para añadir mi artículo a la aplicación: haz clic en el círculo central de la parte inferior y accederás a la página de «regalar» correcta. Desde aquí, solo tienes que añadir una imagen pulsando «Elegir archivo», añadir un nombre, una descripción y una categoría de lo que quieres regalar y «Publicar ahora».



Para solicitar un artículo, en la «Página del producto», desplázate hacia abajo hasta debajo del mapa y haz clic en «Solicitar desde *nombre*». Desde aquí puedes preguntar si el artículo sigue disponible y, de ser así, concertar un día y una hora para recogerlo.



4.1.9 Movilidad compartida (1)

Soluciones de movilidad compartida

Las soluciones de movilidad compartida son una parte importante de la Economía Circular, ya que pueden reducir el impacto ambiental del transporte y promover un uso más sostenible de los recursos. Además, las soluciones de movilidad compartida pueden ayudar a prolongar la vida útil de productos como automóviles y bicicletas al aumentar su tasa de uso. Esto reduce la necesidad de fabricar vehículos nuevos y reduce los residuos. ¡Hay varias aplicaciones que puedes usar para la movilidad compartida!



4.1.10 Movilidad compartida (2)

BlaBlaCar

BlaBlaCar es la comunidad de vehículos compartidos líder en el mundo, que permite a más de 90 millones de usuarios viajar en 22 países diferentes. BlaBlaCar aprovecha la tecnología para llenar los asientos vacíos en los viajes, conectar a los usuarios de autobús y vehículos compartidos y hacer que los viajes sean más asequibles, cómodos e interesantes. La red de movilidad de BlaBlaCar, respetuosa con el medio ambiente y orientada a las personas, ahorra 1,6 millones de toneladas de emisiones de CO2 al año y genera 120 millones de conexiones entre personas al año.



1 2 3 4 5 6



Tab 01 (Capa de diapositivas)

1

¡Registrarse en BlaBlaCar es completamente gratis! Simplemente vaya a su [página web](#) o a la aplicación en [Android](#) o [Apple](#) y haga clic en Registrarse. Puedes registrarte mediante cualquiera de las siguientes opciones: Dirección de correo electrónico o cuenta de Facebook. Después de registrarte, asegúrate de completar tu perfil (contraseña, número de teléfono, ID, página del método de transferencia, etc.). Debes verificar tu perfil antes de poder reservar un viaje. Blablacar está disponible en Austria, Alemania, Francia, Portugal y España, además de otros países como Italia, Turquía, Rumanía, etc.



2 3 4 5 6

Tab 02 (Capa de diapositivas)

1 2

Luego, tienes la opción de **reservar un viaje existente u ofrecer un viaje**.

Si quieres **reservar un viaje**, solo debes indicar en el menú qué viaje quieres hacer y cuándo quieres hacerlo. Si hay personas promocionando ese viaje (o cerca), aparecerá en la pantalla. Puedes seleccionar el que más te convenga (por tiempo, precio, comentarios del conductor, etc.) y proceder a confirmar la reserva y la aplicación te dará más detalles del conductor (teléfono, correo electrónico, etc.). Hay dos opciones después de pagar un asiento: 1) una reserva directa con todos los detalles del viaje o 2) una solicitud dirigida al conductor para que elija si esa persona ocupará el asiento libre o no. En este caso, una vez que el conductor aprueba el viaje, se proporcionan los detalles del viaje. Además, en caso de que el conductor no acepte el viaje, se le reembolsará el dinero pagado.

3 4 5 6



Co-funded by
the European Union



SEN4CE
Seniors for Circular Economy

Tab 03 (Capa de diapositivas)

The screenshot shows the BlaBlaCar search results for a ride from Valencia to Barcelona. The interface includes a search bar, sort options, departure time filters, and a list of available rides. The ride results are annotated with six vertical bars numbered 1 to 6.

Tab 04 (Capa de diapositivas)

The screenshot shows the details of a BlaBlaCar ride. The ride is scheduled for Wednesday, 19 April, from Valencia to Barcelona. The total price for 1 passenger is £24.50. The driver is Alfonso, with a rating of 4.7/5. The page is annotated with six vertical bars numbered 1 to 6.



Tab 05 (Capa de diapositivas)



Si quieres ofrecer un viaje, solo tienes que publicarlo e indicar a dónde vas y cuándo. Decide si quieres que los pasajeros reserven al instante o revisen sus solicitudes de reserva. Cuando todo esté hecho y hayan viajado juntos, le enviaremos el dinero a su cuenta bancaria o PayPal 48 horas después del viaje. Elige a dónde quieres enviar el dinero en la página de métodos de transferencia de tu perfil.



Tab 06 (Capa de diapositivas)



Where are you leaving from? BlaBlaCar

Where would you like to pick up passengers?

Granada

Granada

Granada Nicaragua

Granada Mall Eastern Ring Branch Road, Riyadh Saudi Arabia

Granada Mela, Colombia



4.1.11 Movilidad compartida (3)

Otras soluciones de movilidad compartida

Otra aplicación interesante es **Free2Move**, una empresa de alquiler de coches y soluciones de movilidad compartida. Es muy sencillo:

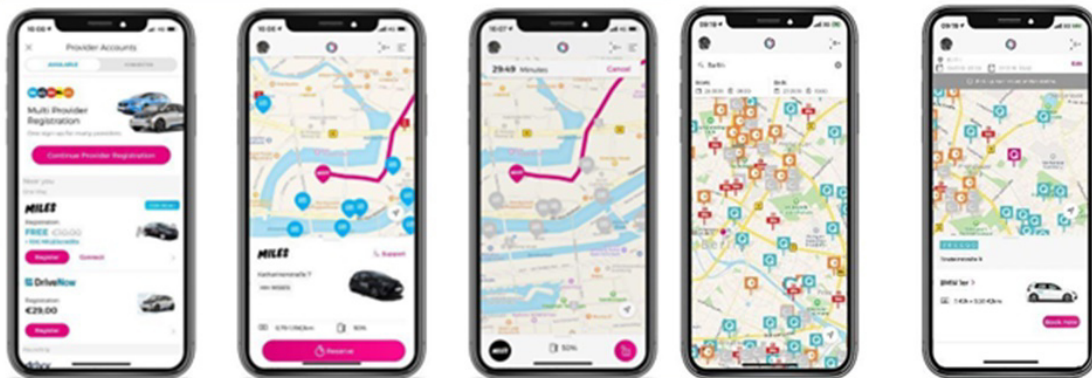
- Debes descargar la aplicación Free2move para [Android](#) o [Apple](#) en tu smartphone y, a continuación, crear una cuenta cargando tu ID.
- Luego, debe reservar el vehículo que necesita, entre los disponibles a su alrededor. Tienes entre 15 y 30 minutos para recuperarlo y abrirlo con solo unos clics gracias a la aplicación.
- Para hacer un recado y conservar el coche, simplemente lo cierro con llave. Puedes aparcar en la calle o en una plaza de aparcamiento de pago.
- Para finalizar tu alquiler, nada podría ser más sencillo: dejas las llaves en la guantera y cierras el coche con la aplicación.

¡Más información disponible [aquí!](#)



4.1.12 Movilidad compartida (4)

Otras soluciones de movilidad compartida



Free2Move está disponible en Austria, Alemania, Francia, Portugal y España, además de otros países como Bélgica, Italia, Luxemburgo, etc.



4.1.13 Transporte público (1)

Transporte público

En el panorama actual del transporte, que cambia rápidamente, es esencial reconocer que no todas las personas mayores se inclinan por la propiedad de automóviles o los servicios de transporte compartido, como BlaBlaCar. Si bien estos modelos de transporte pueden ser convenientes para muchos, existe un subgrupo de personas mayores que prefieren y eligen activamente alternativas ecológicas y sostenibles, como el transporte público. Para las personas mayores, las principales razones para elegir el transporte público se muestran en la siguiente diapositiva.



4.1.14 Transporte público (2)

Ventajas del transporte público



Preocupaciones ambientales (Capa de diapositivas)

Ventajas del transporte público	<input type="checkbox"/> Preocupaciones ambientales
	Un número creciente de personas mayores son conscientes del medio ambiente y desean reducir su huella de carbono. Optar por el transporte público se alinea con su compromiso con la sostenibilidad y contribuye a un aire más limpio y a reducir la congestión en las áreas urbanas.
	<input type="checkbox"/> Rentable
	<input type="checkbox"/> Estrés reducido
	<input type="checkbox"/> Accesibilidad física
<input type="checkbox"/> Fiabilidad y comodidad	

Rentable (Capa de diapositivas)

Ventajas del transporte público	<input type="checkbox"/> Preocupaciones ambientales
	<input type="checkbox"/> Rentable
	Muchas personas mayores viven con ingresos fijos, y ser propietario de un automóvil puede ser una carga financiera importante debido a gastos como el seguro, el mantenimiento y el combustible. El transporte público ofrece una opción más rentable, ya que a menudo reúne los requisitos para obtener tarifas con descuento o pases gratuitos.
	<input type="checkbox"/> Estrés reducido
	<input type="checkbox"/> Accesibilidad física
<input type="checkbox"/> Fiabilidad y comodidad	



Estrés reducido (Capa de diapositivas)

Ventajas del transporte público

- Preocupaciones ambientales
- Rentable
- Estrés reducido**

Navegar por el tráfico, estacionar y mantener un vehículo puede ser estresante, especialmente para las personas con movilidad limitada o problemas cognitivos. El transporte público elimina estos factores de estrés y ofrece una experiencia de viaje más relajada y agradable.

- Accesibilidad física
- Fiabilidad y comodidad

Accesibilidad física (Capa de diapositivas)

Ventajas del transporte público

- Preocupaciones ambientales
- Rentable
- Estrés reducido
- Accesibilidad física**

Los sistemas de transporte público están cada vez más diseñados para ser más accesibles a las personas con discapacidades o movilidad limitada. Esta inclusión es particularmente atractiva para las personas mayores que pueden enfrentar desafíos físicos a medida que envejecen.

- Fiabilidad y comodidad



Fiabilidad y comodidad (Capa de diapositivas)

Ventajas del transporte público

- Preocupaciones ambientales
- Rentable
- Estrés reducido
- Accesibilidad física
- Fiabilidad y comodidad**

Las redes de transporte público suelen estar bien establecidas y son confiables, con horarios y rutas fijos. Las personas mayores pueden planificar sus viajes con confianza, sabiendo que pueden confiar en estos servicios.

4.1.15 Transporte público (3)

Transporte público (3)

Bajo este concepto, a continuación se muestran enlaces de referencia a las empresas nacionales que gestionan el transporte en los países del consorcio SEN4CE (tanto en tren como en autobús).





4.1.16 Otras aplicaciones (1)

Otras soluciones digitales relacionadas con la vida útil de los productos

Reducción de la fracción de residuos no clasificados

Junker es una aplicación móvil para teléfonos inteligentes que ayuda a los ciudadanos a clasificar los residuos domésticos de forma correcta y rápida, lo que contribuye a reducir los residuos no clasificados. ¡Más información disponible [aquí!](#)

Junker está disponible en Italia, pero está traducido al inglés y al alemán. Se espera su traducción a otros idiomas en breve.



4.1.17 Movilidad compartida (3)

Reducción de compras

Fat Llama es una plataforma de alquiler entre pares para todos los artículos diferentes. ¡Más información disponible [aquí!](#) Por el momento, tiene su sede principalmente en el Reino Unido.

Si quieres **prestar algo**, solo tienes que 1) crear un anuncio para el artículo; 2) aprobar las solicitudes de alquiler entrantes; 3) fijar una hora para cambiar tu artículo con el alquiler; 4) recibir el pago a través de un sistema de pago seguro.

Si quieres **alquilar algo**, solo tienes que 1) encontrar lo que buscas; 2) reservar el artículo para las fechas que necesitas y obtener la verificación de Fat Llama; 3) concertar una hora para recoger tu artículo del arrendatario y disfrutar del alquiler; 4) Devolver el artículo al arrendatario y dejar un comentario.





4.1.18 Movilidad compartida (3)

Reducción de compras

Freecycle Network® está formada por más de 5000 grupos de ciudades locales con más de 9 millones de miembros en todo el mundo. Es un movimiento popular y totalmente sin fines de lucro de personas que dan (y reciben) cosas gratis en sus propias ciudades y mantienen las cosas buenas fuera de los vertederos. Hacerse miembro es gratuito y todo lo que se publique debe ser gratuito, legal y apropiado para todas las edades. ¡Más información disponible [aquí!](#) Está disponible en Austria, Francia, Alemania, Portugal y España, además de otros países como Bélgica, Hungría, Polonia, etc.



4.1.19 Referencias

Referencias

- Reparar es un acto radical: <https://eu.patagonia.com/nl/en/stories/repair-is-a-radical-act/story-17637.html>
- Cinco caminos hacia una Economía Circular — Parte I: prolongación de la vida útil del producto: <https://pre-sustainability.com/articles/5-roads-to-circular-economy-part-i-product-life-extension/>



4.2 Escenario: Vida útil del producto

4.2.1 VU: Escenario

Escenario: Vida útil del producto

Karen: ¡Hola!
¡Gracias por invitarme!

En este escenario, su hija lo visita y usted está arreglando algunas de sus cosas. El escenario tiene lugar tanto en la sala de estar como en el garaje de su casa.

Puede elegir entre respuestas correctas e incorrectas. Las respuestas correctas conducen a más diálogo o comentarios, mientras que las respuestas incorrectas hacen que el usuario vuelva a intentarlo.

Los elementos clave del escenario incluyen comprender el escenario, aplicar los conocimientos y reflexionar sobre los comentarios para mejorar.

¿Estás listo?

[Volver al menú](#)

4.2.2 VU: Pregunta 1 sobre el escenario

Hola mamá, ¿qué haces?

Estaba haciendo el cambio de armario de temporada y me estaba dando cuenta de la cantidad de prendas que ya no me quedan bien pero que están casi nuevas.

¿Qué quieres hacer con esa ropa entonces?

Tú



4.2.3 VU: Escenario: Respuestas 1

(Elija uno, 10 puntos, 1 intento permitido)


Qué hacer con la ropa vieja...

¿Qué es lo mejor que se puede hacer con la ropa vieja? Seleccione cuidadosamente uno de los diamantes que aparecen a continuación.

Tirlarla a la basura.

Llevarla a una tienda de segunda mano o dársela a una organización benéfica.

Dejarla de nuevo en el armario.



4.2.4 VU: Pregunta 2 sobre el escenario



Creo que sería una buena idea regalar algunas de las cosas a una tienda de segunda mano, pero no hay tiendas de segunda mano en nuestro pueblo, así que, ¿qué podemos hacer al respecto?



4.2.5 VU: Escenario: Respuestas 2

(Elija uno, 10 puntos, 1 intento permitido)


Ordenando en casa...

¿Cómo puedes deshacerte de las cosas arregladas? Seleccione uno de los diamantes de abajo con cuidado, ya que hay una opción correcta, una moderada y una incorrecta.

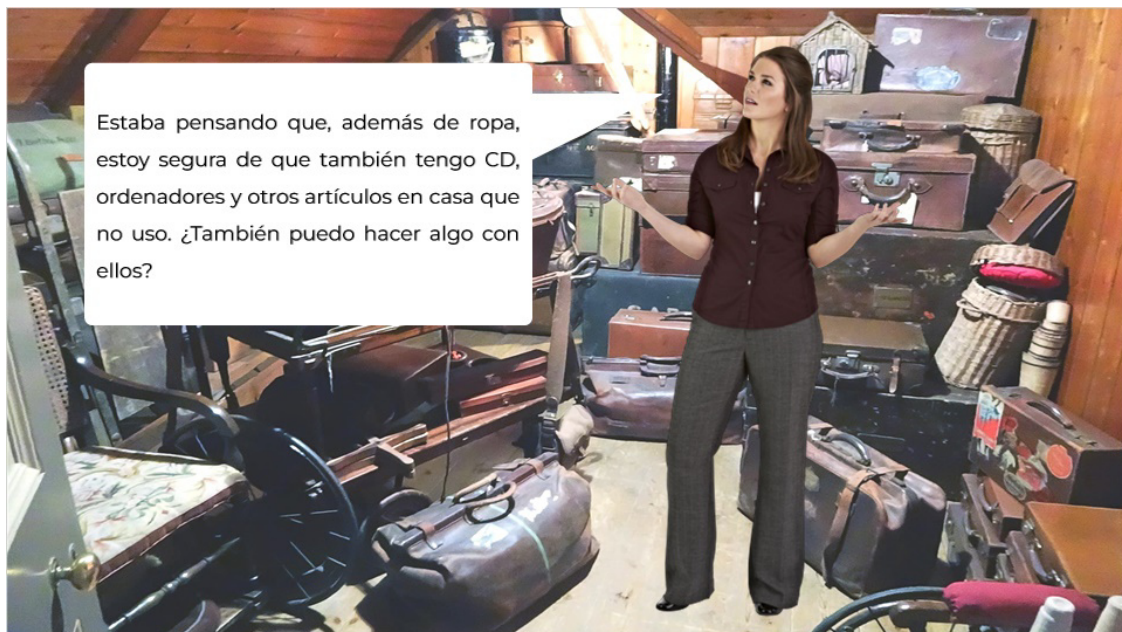
¡Conéctese a Internet!

¡Date por vencido!

Esperando ir a una ciudad más grande con esas tiendas.



4.2.6 VU: Pregunta 3 sobre el escenario





4.2.7 VU: Escenario: Respuestas 3

(Elija uno, 10 puntos, 1 intento permitido)


Ordenando en casa...

¿Qué otras opciones existen para deshacerse de las cosas resueltas? Seleccione uno de los diamantes de abajo con cuidado, ya que hay una opción correcta, una moderada y una incorrecta.

No, solo hay aplicaciones de segunda mano relacionadas con la ropa.

Depende del artículo.

Siempre se puede hacer algo.



4.2.8 VU: Pregunta 4 sobre el escenario



Hola querida, me alegro de tenerte al teléfono, ¿cómo te va por la ciudad?

Muy bien, ¿y tú?

Bien, gracias. Estaba pensando en ir a visitarte el miércoles que viene. ¿Cuál crees que es la mejor manera de llegar allí?

Tú



4.2.9 VU: Escenario: Respuestas 4

(Elija uno, 10 puntos, 1 intento permitido)


Moviéndose por la ciudad...

¿Qué opciones existen para recorrer la ciudad? Seleccione uno de los diamantes de abajo con cuidado, ya que hay una opción correcta, una moderada y una incorrecta.

En coche.

Compartiendo el coche.

En transporte público.



4.2.10 VU: Pregunta 5 sobre el escenario



Entonces, ¿cómo han ido las ventas en las tiendas de segunda mano para vaciar tu casa?

Muy buena mamá, he vendido varias prendas y zapatos en Vinted y algunos discos y libros en Momox. Además, he regalado algunos juguetes en Ferris. Finalmente, encontré algunos muebles que me gustaría conservar y restaurar. Sin embargo, no tengo las herramientas adecuadas. ¿Dónde puedo conseguir estos artículos?





4.2.11 VU: Escenario: Respuestas 5

(Elija uno, 10 puntos, 1 intento permitido)


Si necesitas algo solo en raras ocasiones...

¿Dónde puedes conseguir algo que no necesites con tanta frecuencia? Seleccione uno de los diamantes de abajo con cuidado, ya que hay una opción correcta, una moderada y una incorrecta.

Uso de aplicaciones de alquiler.

En una ferretería.

En una tienda de segunda mano.



4.2.12 PL: Escenario (resultados del cuestionario)

(Resultado deslizamiento, 0 puntos, 1 intento permitido)

RESULTADOS DEL CUESTIONARIO

Tu puntuación: → 0%

REINTENTAR **REVISIÓN** **CONTINUAR**



4.2.13 VU: Escenario (árbol SEN4CE)

El árbol SEN4CE

El árbol muestra el progreso del curso. En el proceso, es posible que también descubras algunas sorpresas.

¡Lo has hecho! Este árbol, fuerte y duradero, simboliza su dominio para entender la vida útil del producto. Continúa con el escenario intermedio: ¡te espera una sorpresa!

¡Un trabajo notable! Este próspero árbol es un testimonio de su compromiso con los productos de larga duración.

¡Sigue así! Su viaje para prolongar la vida útil de los productos ayuda al árbol a alcanzar nuevas alturas.

Bravo! Al comprender la vida útil de los productos, ¡ha sembrado la semilla de opciones sostenibles!

Con cada sabia elección, vea cómo crece el árbol, lo que refleja la longevidad y la sostenibilidad de los productos.

¡Pulsa aquí!

Volver al menú



5. Uso responsable de los recursos

5.1 Descripción general del uso responsable de los recursos

Uso responsable de los recursos

En el mundo actual, comprender cómo administrar nuestros recursos de manera sostenible no solo es beneficioso, sino esencial. Y eso es exactamente para lo que está diseñado este módulo. Deseamos sinceramente que este módulo específico sirva como piedra angular en su comprensión del uso responsable de los recursos y lo inspire a profundizar aún más en este tema imperativo.

Uso responsable de los recursos - Introducción

Escenario: Uso responsable de los recursos

Volver al menú

5.1.1 Introducción al URR (1)

Introducción

¡Hay varios problemas actuales asociados con el uso irresponsable de los recursos!



5.1.2 Introducción al URR (2)

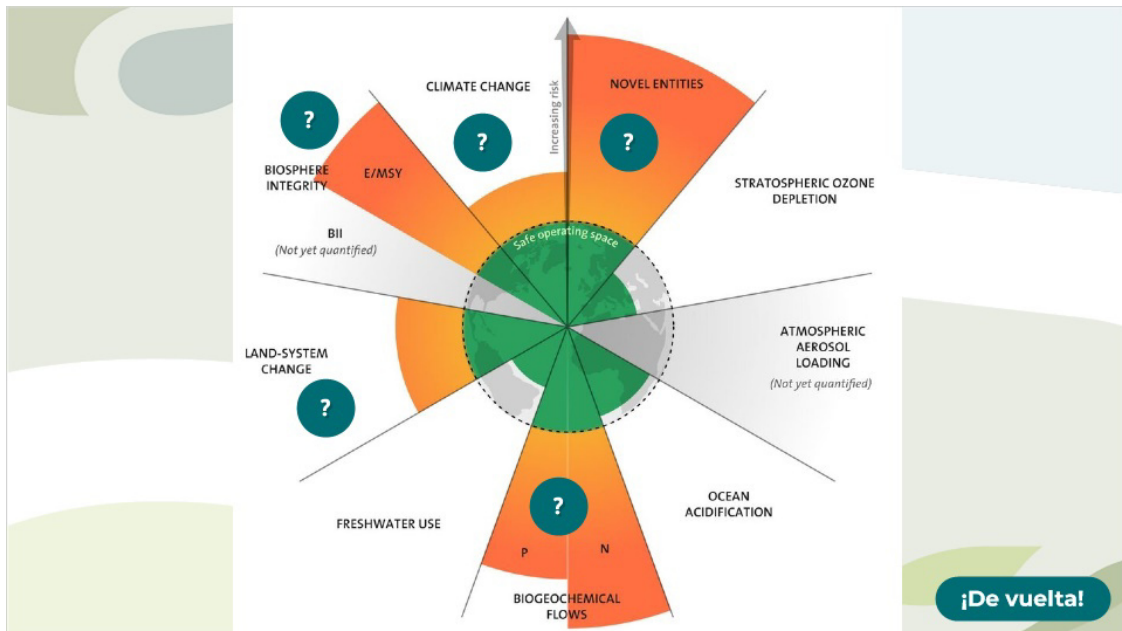
Límites planetarios

En 2009, un grupo de científicos definió el concepto de límites planetarios, un marco para describir los límites del impacto de las actividades humanas en el sistema terrestre (Figura 1). Más allá de estos límites, es posible que el medio ambiente ya no pueda autorregularse. Esto significaría que el sistema terrestre abandonaría el período de estabilidad. En enero de 2022, los científicos concluyeron que la humanidad había superado un límite planetario relacionado con los contaminantes ambientales y otras «entidades novedosas», incluidos los plásticos. [Más información](#)

Todos estos problemas afectan a la sociedad, incluidas las personas mayores que han visto cómo, año tras año, los recursos se han deteriorado. En este mundo globalizado, las personas mayores también pueden aportar su granito de arena por el uso responsable de los recursos, y en este capítulo se mostrarán diferentes aplicaciones y plataformas circulares y sostenibles relacionadas con el uso responsable de los recursos.

[¡Haga clic para ver el resumen!](#)

Límites planetarios (Capa de diapositivas)





5.1.3 Huella de carbono (1)

Huella de carbono

El cambio climático es uno de los problemas más apremiantes de nuestro tiempo, y las emisiones de carbono contribuyen en gran medida al calentamiento global. Al reducir su huella de carbono, los consumidores pueden ayudar a mitigar los efectos del cambio climático, proteger el medio ambiente y contribuir a un futuro más sostenible. Estos son algunos ejemplos de actividades que pueden reducir las emisiones de CO₂ y formas en que las personas mayores pueden reducir su huella de carbono:



Transportación (Capa de diapositivas)

Huella de carbono

Transportación

Es posible que las personas mayores tengan que conducir un automóvil para hacer mandados, visitar a familiares y amigos o asistir a citas médicas. Para reducir su huella de carbono, las personas mayores pueden considerar compartir el automóvil o usar el transporte público cuando sea posible. También es posible que deseen considerar la posibilidad de comprar un vehículo eléctrico o híbrido, que produce menos emisiones que los automóviles tradicionales que funcionan con gasolina.



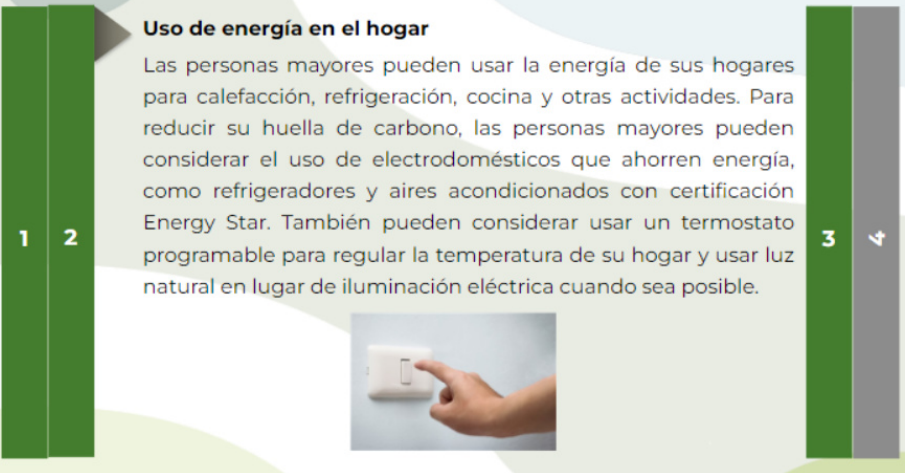



Uso de energía en el hogar (Capa de diapositivas)

Huella de carbono

Uso de energía en el hogar

Las personas mayores pueden usar la energía de sus hogares para calefacción, refrigeración, cocina y otras actividades. Para reducir su huella de carbono, las personas mayores pueden considerar el uso de electrodomésticos que ahorren energía, como refrigeradores y aires acondicionados con certificación Energy Star. También pueden considerar usar un termostato programable para regular la temperatura de su hogar y usar luz natural en lugar de iluminación eléctrica cuando sea posible.

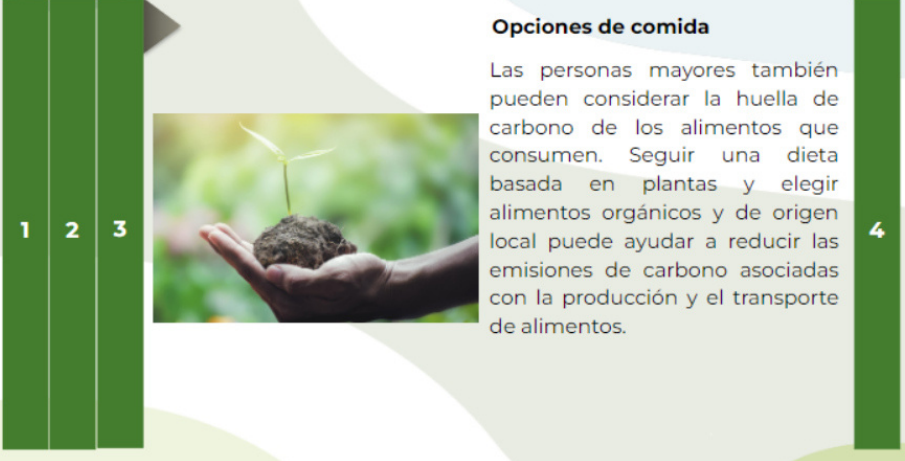



Opciones de comida (Capa de diapositivas)

Huella de carbono

Opciones de comida

Las personas mayores también pueden considerar la huella de carbono de los alimentos que consumen. Seguir una dieta basada en plantas y elegir alimentos orgánicos y de origen local puede ayudar a reducir las emisiones de carbono asociadas con la producción y el transporte de alimentos.





Reducción de residuos (Capa de diapositivas)

Huella de carbono

Reducción de residuos

Las personas mayores también pueden reducir su huella de carbono al reducir los residuos. Esto puede incluir el reciclaje, el compostaje y la reducción del uso de plásticos de un solo uso.




5.1.4 Aplicación Giki (1)

Huella de carbono

Además de estos consejos que puede aprender y aplicar, también hay aplicaciones que pueden ayudarlo a obtener más información sobre su huella de carbono. Sin embargo, es importante destacar que estas aplicaciones solo proporcionan una estimación aproximada de nuestra huella de carbono, pero pueden servir como una estimación visual del CO₂ de nuestras acciones (lo que nos inspira a hacer más y mejor). La misma persona tendría una figura diferente según la aplicación que utilice.

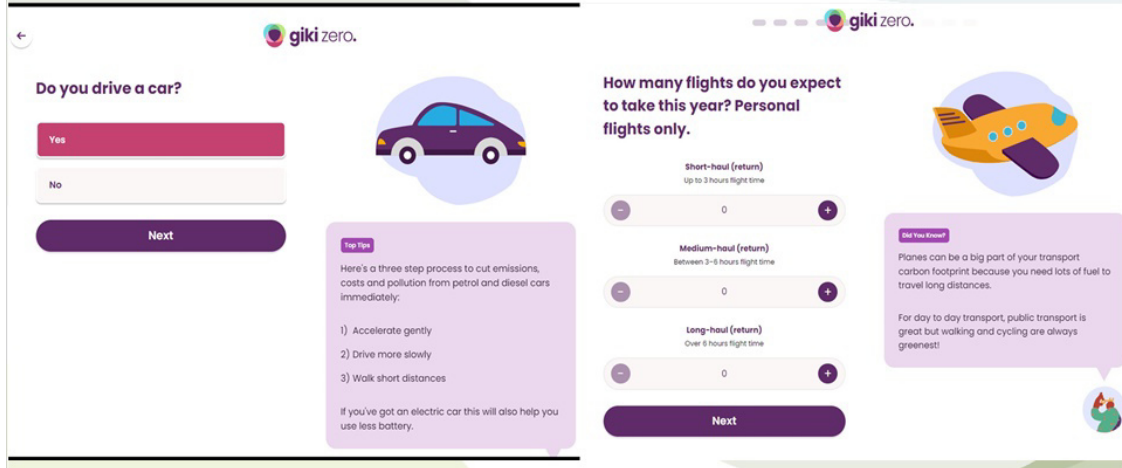
La aplicación Giki lo ayudará a comprender su huella de carbono al mostrarle el impacto de sus acciones diarias. Puedes comprobar tu progreso en el seguimiento con tu Giki Score y la aplicación puede darte nuevas ideas para vivir de forma sostenible.





5.1.5 Aplicación Giki (2)

Después de registrarse en la [aplicación](#) o en la [página web](#) debe responder a algunas preguntas relacionadas con su rutina diaria, por ejemplo, ¿conduce un automóvil? ¿Cuántas personas viven en su casa? Etc.



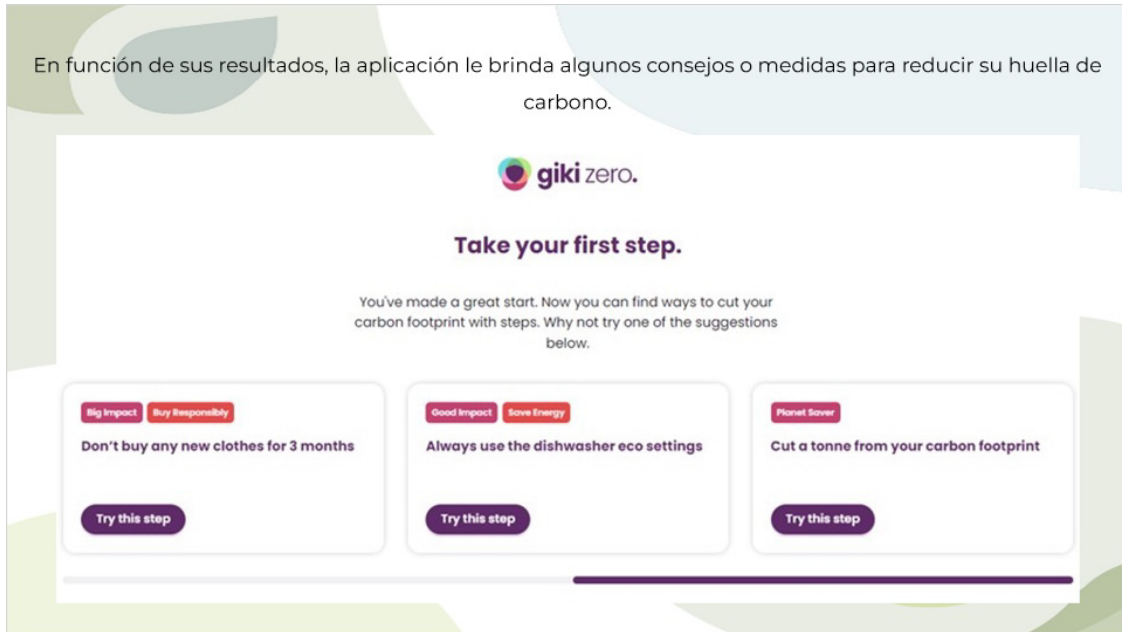
5.1.6 Aplicación Giki (3)

Después de eso, seleccionas los propósitos de uso de Giki y la aplicación te brinda una estimación inicial de tu huella de carbono.





5.1.7. Huella de carbono (5)

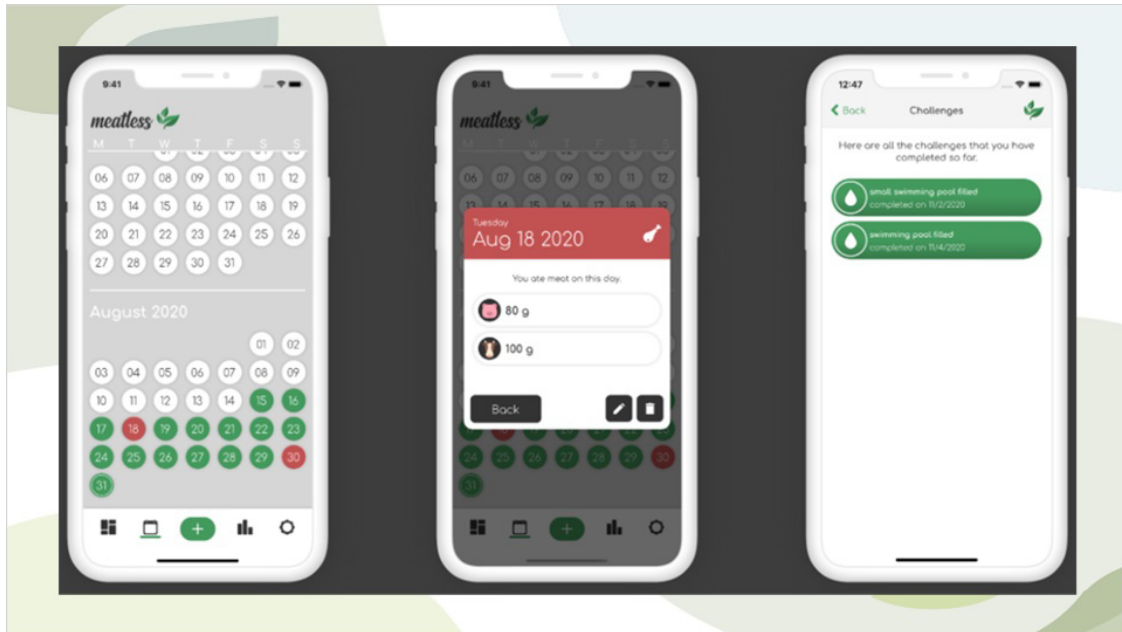


5.1.8 Aplicación Meatless (1)





5.1.9 Aplicación Meatless (2)



5.1.10 Huella de carbono (8)

Huella de carbono

Otras aplicaciones para estimar su huella de carbono son:

[Calculadora de huella de carbono de la ONU](#)

- La calculadora de huella de carbono de la ONU determina su huella de carbono teniendo en cuenta varios factores relacionados con su hogar, incluidos el consumo de energía, los métodos de transporte, los vuelos, los desplazamientos diarios, la gestión de residuos y la dieta. La página de las Naciones Unidas está disponible en español, francés e inglés.

[Red de presencia global](#)

- La calculadora desarrollada por Global Footprint Network cuantifica las emisiones de CO2 mediante la evaluación de las necesidades de recursos de las personas, los gobiernos y las empresas en relación con la capacidad de regeneración natural de la Tierra. Esta página web está disponible en alemán, francés, español, italiano, portugués, japonés, indio e inglés.

Para ver otros ejemplos de calculadoras de huella de carbono, visite el contenido de capacitación R1 de SEN4CE.



5.1.11 Otras aplicaciones

Otras aplicaciones relacionadas con el uso responsable de los recursos

¡Pase el ratón sobre la siguiente opción para descubrir las posibilidades de ahorrar energía en casa!

Cotton Move (1)	Cotton Move (2)	Etiquetable (1)	Etiquetable (2)
-----------------	-----------------	-----------------	-----------------

Cotton Move (1) (Capa de diapositivas)

Cotton Move (1)

Cotton Move desarrolla productos textiles circulares a partir del reciclaje. Tienen la misión de reducir el reflejo negativo de la producción textil y de confección en el medio ambiente, reutilizando y recuperando materias primas y recursos naturales en su proceso de fabricación. Creen que es posible transformar la moda a través del diseño circular, valorando las fibras de algodón y respetando las conformidades socioambientales.

Las características de la plataforma son:

- Descartar puntos.
- Puntos de venta de nuevos productos con fibras recicladas.
- Información sobre los pasos de la logística inversa y los socios involucrados.
- Publicaciones sobre prácticas de Economía Circular en el sector de la moda.



¡Pase el ratón sobre la siguiente opción para descubrir las posibilidades de ahorrar energía en casa!

Cotton Move (1)	Cotton Move (2)	Etiquetable (1)	Etiquetable (2)
-----------------	-----------------	-----------------	-----------------



Co-funded by
the European Union



SEN4CE
Seniors for Circular Economy

Cotton Move (2) (Capa de diapositivas)

¡Pase el ratón sobre la siguiente opción para descubrir las posibilidades de ahorrar energía en casa!

Cotton Move (1) Cotton Move (2) Etiquetable (1) Etiquetable (2)

Etiquetable (1) (Capa de diapositivas)

Etiquetable (1)

Etiquetable es una aplicación móvil colaborativa gratuita para alimentos sostenibles para todos los ciudadanos.

Incluye 6 módulos:

- Frutas y verduras de temporada
- Peces en peligro
- Recetas bajas en carbono
- Consejos e información
- Restaurantes comprometidos
- Productores y tiendas

Etiquetable está disponible en Francia, Suiza, Bélgica, Quebec y Marruecos.

¡Pase el ratón sobre la siguiente opción para descubrir las posibilidades de ahorrar energía en casa!

Cotton Move (1) Cotton Move (2) Etiquetable (1) Etiquetable (2)



Etiquetable (2) (Capa de diapositivas)

Etiquetable (2)

¡Pase el ratón sobre la siguiente opción para descubrir las posibilidades de ahorrar energía en casa!

Cotton Move (1) Cotton Move (2) Etiquetable (1) Etiquetable (2)

5.1.12 EUR Otros (2)

Referencias

- Panel Intergubernamental sobre el Cambio Climático (IPCC) - <https://www.ipcc.ch/>
- Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO) - <http://www.fao.org/home/en/>
- Agua de las Naciones Unidas: <https://www.unwater.org/>
- Convención de las Naciones Unidas de Lucha contra la Desertificación (UNCCD): <https://www.unccd.int/>
- Organización Mundial de la Salud (OMS) - <https://www.who.int/>
- Programa de las Naciones Unidas para el Medio Ambiente (PNUMA) - <https://www.unep.org/>
- EPA, «Emisiones de gases de efecto invernadero de un vehículo de pasajeros típico» - [Enlace](#)

Volver al Menú - Uso responsable de los recursos



5.2 Escenario URR

5.2.1 URR: Escenario

Escenario:
Uso responsable de los recursos

Hola, ¡estoy deseando pasar el día contigo!

En este escenario, pasarás el día con tu nieto **Tom**. El escenario tiene lugar en tu casa.

Los usuarios pueden elegir entre respuestas correctas e incorrectas. Las respuestas correctas conducen a más diálogo o comentarios, mientras que las respuestas incorrectas hacen que el usuario vuelva a intentarlo.

Los elementos clave del escenario incluyen comprender el escenario, aplicar los conocimientos y reflexionar sobre los comentarios para mejorar.

¿Estás listo?

[Volver al menú](#)

5.2.2 URR: Escenario

Hola mi querido nieto, ¿qué estudias?

Mañana tengo mi examen de ciencias sobre la huella de carbono.

¿Puedes explicarme qué es?

Tú




5.2.3 URR: Escenario: Pregunta 1

(Elija uno, 10 puntos, 1 intento permitido)

Qué es la huella de carbono ...

¡Seleccione cuidadosamente uno de los diamantes de abajo!



- ◆ Cuando mayor sea la cantidad de gases que se emitan a la atmósfera debido a nuestras actividades diarias, cuanto más, mejor para el medio ambiente.
- ◆ La cantidad de gases que se emiten a la atmósfera debido a nuestras actividades diarias, cuanto menor sea, mejor será para el medio ambiente.
- ◆ La cantidad de gases que la industria, no la población en general, emite a la atmósfera debido a nuestras actividades diarias.

5.2.4 URR: Escenario



¿Y cómo puedo saber qué emisiones producen mis actividades?





5.2.5 URR: Escenario: Pregunta 2

(Elija uno, 10 puntos, 1 intento permitido)

Producción de emisiones ...

¿Cómo puede averiguar qué emisiones producen sus actividades? ¡Seleccione cuidadosamente uno de los diamantes de abajo!



- Utilizar aplicaciones y otras plataformas ya creadas.
- No es posible diferenciar las emisiones de cada actividad.
- Mediante cálculos matemáticos.

5.2.6 URR: Escenario



Hola abuela, ¿qué estás cocinando?

Albóndigas, sopa de pollo y ensalada


TÚ

Abuela, intento seguir una dieta respetuosa con el medio ambiente. ¿Qué plato tiene el menor contenido de emisiones?



5.2.7 URR: Escenario: Pregunta 3

(Elija uno, 10 puntos, 1 intento permitido)



1 2 3

Opción múltiple: ¿Qué plato tiene el contenido de emisiones más bajo?

1 Albóndigas 2 Ensalada de verduras 3 Sopa de pollo

5.2.8 URR: Escenario



Querido, ¿qué quieres para tu cumpleaños?

Me gustaría algo de ropa; la ropa del año pasado está muy desgastada.

Por supuesto. ¿Hay alguna tienda especial que te guste?

Tú



5.2.9 URR: Escenario: Pregunta 4

(Elija uno, 10 puntos, 1 intento permitido)

Compras sostenibles...

¿Qué tienda prefieres? Seleccione uno de los diamantes de abajo con cuidado, ya que hay una opción correcta, una moderada y una incorrecta.



- ◇ Cualquier tienda local es válida.
- ◇ De una tienda de ropa circular (tienda de ropa sostenible, tienda de segunda mano, etc.)
- ◇ De una tienda online.

5.2.10 URR: Escenario



¿Has visto el taller que el ayuntamiento organizará la semana que viene?

No, ¿qué es?

¡Un taller de cocina sostenible!

Suena interesante. ¿Qué van a explicar?

Tú

5.2.11 URR: Escenario: Pregunta 5

(Elija uno, 10 puntos, 1 intento permitido)

Cocina sostenible

¿Qué incluye el tema de la cocina sostenible? Seleccione cuidadosamente uno de los diamantes que aparecen a continuación.



- Recetas sostenibles
- Reducción de residuos
- Selección de ingredientes sostenibles

5.2.12 URR: Escenario (resultados del cuestionario)

(Resultado deslizamiento, 0 puntos, 1 intento permitido)

RESULTADOS DEL CUESTIONARIO

Tu puntuación: → 0%

REINTENTAR REVISIÓN CONTINUAR



5.2.13 URR: Escenario (árbol SEN4CE)

El árbol SEN4CE

El árbol muestra el progreso del curso. En el proceso, es posible que también descubras algunas sorpresas.



¡Lo lograste! La etapa final del crecimiento del árbol muestra cuánta dedicación y determinación has puesto en este curso. ¡Sigamos con el gran trabajo!

¡Eres un verdadero campeón ambiental! El árbol que ayudaste a crecer está prosperando y brindando beneficios vitales a su entorno.

¡Estás causando un impacto real! Con cada punto ganado, el árbol crece y se vuelve más hermoso.

¡Felicitaciones! ¡Tu arduo trabajo ha dado sus frutos y has ayudado a plantar la semilla para que crezca un nuevo árbol!

¡Sigue adelante! Sus esfuerzos han hecho que el árbol crezca más fuerte y más alto con cada paso que pasa.

¡Pulsa aquí!

Volver al menú