

¿Cuál es mi impacto en el planeta? Mi huella ecológica

Procedimiento:

Completa todas las tablas sumando la puntuación asignada a tus hábitos durante un día normal en tu vida. Suma los puntos de cada categoría y anota el resultado en la tabla resumen a fin de obtener la puntuación total. Después calcula tu huella ecológica (EFP) en hectáreas (Ha). Teniendo en cuenta que un campo de fútbol tiene una superficie media de 0,7 Ha, también tú puedes representar tu huella ecológica (la superficie del planeta que tú necesitas para cubrir toda tu demanda de recursos naturales y para absorber los deshechos que tú originas) calculando cuántos campos de fútbol supondría tu EFP.

CONSUMO DE AGUA	
Mi ducha/ baño en un día normal .Ninguna ducha/baño [0]; 1-3 minutos [30]; baño con 1/4 de la bañera llena [30]; 3 -10 minutos [50]; baño con la mitad de la bañera llena [50]; Ducha larga de más de 10 minutos / baño con la bañera llena [90]	
Tenemos inodoros que ahorran agua: Si [-20]; No [0]	
Tiro de la cadena. Unas cuantas veces, sólo cuando huele mal [10]; Algunas veces [20]; Cada vez que lo uso [40]	
Cuando me cepillo los dientes, deajo correr el agua: no deajo correr el agua [-10]; deajo correr el agua [40]	
Usamos alcachofas de ducha y grifos de bajo flujo. Si [-20]; No [0]	
No tenemos césped [0]. Para regar el césped :	
Tenemos un sistema de ahorro de agua:Si [-10]; No [0]	
Usamos: reciclada/ otro tipo de agua [0]; agua de la traída [20]	
Normalmente regamos el césped: por la mañana o por la noche [50]; hacia la mitad del día [150]	
Para lavar los platos. Usamos el lavaplatos sólo cuando está lleno [40]; Lavamos los platos a mano [50]; Usamos el lavaplatos sin estar lleno [80]	
Lavamos el coche. En casa todas las semanas [150]; En casa una vez al mes [50]; En un centro de lavado de coches una vez a la semana [75]; En un centro de lavado de coches una vez al mes [25]	
Puntuación total de agua:	
COMIDA	
En un día normal como (desayuno, comida, cena). Cuántas porciones? Multiplica el número por el valor de cada porción.	
Porción de Vacuno [150]	
Porción de Pollo [100]	
Porción de Pescado de piscifactoría [80]	
Porción de Pescado capturado [40]	
Porción de Huevos [40]	
Porción de Leche/ lácteos [40]	
Porción de Fruta [20]	
Porción de Vegetales [20]	
Porción de Grano: pasta, pan, cereales, arroz [20]	
Mi comida es de cultivo local: Toda [0]; Alguna [40]; Ninguna [80]	



Instituto de Ensino Secundario Val Miñor



Erasmus+
Cooperative teaching and learning
to change behaviours



Instituto de Ensino Secundario Val Miñor

Erasmus+
Cooperative teaching and learning
to change behaviours

Isola Comprensiva
Novara di Sicilia

Mi comida es orgánica. Toda [0]; Alguna [40]; Ninguna [80]	
Hago compost con los restos de mi fruta/vegetales. Si [-20];No [60]	
Mi comida es procesada. Ninguna [0]; Alguna [30]; Toda [100]	
Mi comida está empaquetada. Ninguna [0]; Alguna [40]; Toda [100]	
Comida que desperdicio (tiro) en un día normal. Ninguna [-20]; Una poca [0]; Un 10% [10]; Un cuarto, 1/4 [40]; La mitad, 1/2 [60]; Más de la mitad [150]	
Puntuación total de comida:	
TRANSPORTE	
Desplazamiento en un día normal (elige entre lo que se te da a continuación)	
A pie. Nunca [0]; Ocasionalmente [-10]; Principalmente [-40]; Siempre [-100]	
Bici. Nunca [50]; Ocasionalmente [25]; Principalmente [15]; Siempre [0]	
Transporte Público. Nunca [0]; Ocasionalmente [30]; Principalmente [60]; Siempre [100]	
En moto o motocicleta. Nunca [0]; Ocasionalmente [50]; Principalmente [125]; Siempre [200]	
Compartiendo un vehículo privado. Nunca [0]; Ocasionalmente [100]; Principalmente [250]; Siempre [500]	
Viajando sólo en un vehículo privado. Nunca [0]; Ocasionalmente [200]; Principalmente [500]; Siempre [1000]	
Puntuación total en desplazamiento en un día normal:	
Mi vehículo tiene un sistema de ahorro de combustible. No tienes vehículo [0]. Eléctrico [10]; Menos de 6 litros/ 100 km [30]; 6 - 9 litros/ 100 km [50]; 10 - 13 litros/ 100 km [100]; Más de 13 litros/100 km [200]	
Tiempo que paso en un vehículo en un día normal. Ninguno [0]; Menos de media hora [30]; De media hora a una hora [50]; Más de 1 hora [+100]	
¿Cómo es de grande el coche en el que normalmente viajo? No tengo coche [-20]; Coche pequeño [50]; Coche mediano [100]; Grande/ VUD [200]	
Número de coches en casa. Ninguno [-20]; 1 coche [50]; 2 coches [100]; Más de 2 coches [200]	
Tiempo que normalmente empleo al año en viajar . Nunca vuelo [-20]; Menos de 10 horas [50]; 10 -50 [100]; 50 -100 horas [200]; Más de 100 horas [350]	
En un día normal camino/corro durante: 5 horas o más [-75]; de 3 a 5 horas [-25]; de 1 a 3 horas [0]; de media hora a 1 hora [10]; Menos de 10 minutos [100]	
Puntuación total en transporte:	
ROPA	
Me cambio la ropa todos los días y la pongo a lavar. No [0]; Yes [70]	
Me pongo ropa remendada o arreglada. No [0]; Si [-20]	
1/4 de mi ropa es hecha a mano/de segunda mano. No [0]; Si [-25]	
Renuevo la mayoría de mi ropa cada año. No [0]; Si [120]	

Instituto de Ensino Secundario Val Miñor







Doy para reciclar la ropa que ya no uso. No [-100]; Si [0]	
Compro camisetas hechas con material orgánico siempre que puedo. No [0]; si [-10]	
% de ropa que tengo en el armario y nunca uso. Menos del 25% [25]; 25-50% [50]; 50-75 % [75]; Más del 75% [100]	
Pares de zapatos que tengo. de 2 a 3 pairs [20]; de 4 a 6 pares [50]; de 7 a más pares [90]	
Puntuación total en ropa:	
VIVIENDA	
Número de habitaciones por persona. Menos de 2 habitaciones por persona [10]; de 2-3 habitaciones por persona [80]; 4-6 habitaciones por persona [140]; 7 o más habitaciones por persona [200]	
Cuando viajo normalmente me alojo en: Tienda de campaña [0]; Bed &Breakfast [20]; Caravana [60]; Hotel pequeño/sencillo [80]; Hotel grande y caro [120]	
Tenemos una segunda vivienda que a menudo está vacía.No [0]; La tenemos/usamos a medias con otros [200]; Si [400]	
Puntuación total de vivienda:	
USO DE ENERGÍA	
Durante el invierno, la temperatura de nuestra casa es: Por debajo de 16°C [-20]; 16-18°C [40]; 18-20°C [60]; 20- 22°C [150]; Más de 22°C [200]	
En verano. Nunca usamos el aire acondicionado [0]; Usamos ocasionalmente el aire acondicionado [50]; Siempre usamos aire acondicionado [150]	
Secamos la ropa. Siempre fuera [-50]; A menudo fuera [20]; Normalmente usamos secadora [100]	
Usamos una nevera con ahorro de energía. Si [-20]; No [70]	
¿Energía solar, eólica o geotérmica en casa?. Si [-40]; No [0]	
¿Bombillas de bajo consumo en casa? Tubos fluorescentes leds. Todos estos tipos en casa [-50]; Algunos de ellos [50]; Ninguno de ellos [100]	
Apagamos todos los aparatos eléctricos, Nunca los dejamos en “Stand by”. Siempre [-10]; A menudo [20]	
Puntuación total de energía:	
DIVERSIÓN	
En un día normal hablo por teléfono/chateo con amigos: 15 minutos o menos [0]; Menos de 1 hora [50]; 1-4 horas [100]; Más de 4 horas [200]	
Mis actividades en un día normal. En un entorno natural [-50]; Deportes/diversión al aire libre [25]; Deportes/diversión en un recinto cerrado [50]	
Puntuación total de diversión:	
DIFERENTES CUESTIONES	
Toda la basura que produzco en un día cabría en: Menos de una caja de zapatos [- 50]; caja de zapatos [20]; Cubo grande [60]; Contenedor de basura [200]	
Reparo los objetos en lugar de tirarlos. Siempre [-20]; A menudo [20]; Algunas veces [50]; Nunca [100]	



Instituto de Ensino Secundario Val Miñor



Reciclo todo mi papel, latas, vidrio, plástico. Siempre [-20]; A menudo [20]; sólo a veces [70]; Nunca [150]		
Evito productos desechables siempre que puedo. Siempre [-10]; A menudo [20]; Algunas veces [50]; Nunca [150]		
Uso pilas recargables. Si [-30]; No [0]		
Puntuación total de Diferentes Cuestiones:		
Puntuación total de agua		
Puntuación total de comida		
Puntuación total de transporte		
Puntuación total de ropa		
Puntuación total de vivienda		
Puntuación total del uso de energía		
Puntuación total de diversión		
Puntuación total de diferentes cuestiones		
TOTAL		
Huella Ecológica		
Hectáreas(= Total X 0.004)	Campos de Fútbol (=Total Ha/0.7)	

Esta ficha se ha realizado a partir de la adaptación de diferentes materiales editados:

- Teaching green: *How big is my Ecological Footprint?*, by Tin Turner (Teaching Green: The Middle years)
- Center for sustainable economy calculator
- Recursos sobre la Huella Ecológica en la red

Calcular la Huella Ecológica con rigor es una tarea compleja y hace necesaria una adaptación especial a las condiciones de vida y productividad de cada país. Por esta razón, así como por el hecho de trabajar con nuestros alumnos, hemos simplificado los índices que hacen referencia a hábitos y calidad de vida y también hemos adaptado los valores al contexto de nuestros países. Sin embargo, esta práctica permite a nuestros alumnos hacer una estimación de su impacto contaminante en el planeta y analizar la huella ecológica en diferentes países. Finalmente, los alumnos serán conscientes de que hay un montón de posibilidades a la hora de reducir su impacto y se desbancará la creencia de que la calidad de vida de una persona es directamente proporcional a su consumo.