

Cuestionario sobre hábitos cotidianos y su impacto ambiental

F. Javier Perales Palacios©. Universidad de Granada

Actividad principal	Actividad Secundaria	Cuestión	Sí	No	A veces	¿Podrías mejorar?		
						Sí	No	No sé
Higiene	Ducha	¿Aprovechas con un cubo el agua fría hasta que sale la caliente?						
		¿Sueles ducharte con agua a una temperatura elevada?						
		¿Cortas la ducha mientras te enjabonas?						
		¿Usas más jabón del necesario?						
	Lavabo	¿Cierras el grifo mientras te lavas los dientes?						
		¿Empleas jabón de pastilla para lavarte las manos?						
		¿Enciendes más luces de las necesarias?						
	WC	¿Descargas completa o parcialmente la cisterna en función de la necesidad?						
		¿Utilizas el WC como papelera?						
		¿Empleas habitualmente toallitas húmedas para tu higiene?						
Movilidad	Acceso vivienda	Si vives en un piso, ¿subes o bajas a pie?						
	Medio de transporte	¿Utilizas uno público?						
		¿Compartes vehículo?						
		¿Utilizas el tuyo propio viajando habitualmente solo?						
		Si conduces, ¿practicas técnicas de conducción para gastar menos combustible?						
		¿Haces el trayecto total o parcial caminando?						
		¿Utilizas la bicicleta para desplazarte?						
Alimentación	Dieta	¿Usas preferentemente productos frescos?						
		¿O precocinados y/ envasados?						
		¿Prefieres los de origen animal?						
		¿O los de origen vegetal?						
		¿Te interesas por el origen geográfico de los alimentos?						
		¿Has comprado alguna vez productos ecológicos?						
		¿Tiras la comida sobrante?						
		¿Utilizas habitualmente para beber agua embotellada?						
	Frigorífico	¿Crees que almacenas correctamente los alimentos en el frigorífico?						
		¿Los tienes demasiado tiempo almacenados?						
		¿Adaptas la temperatura de aquel al volumen de carga del mismo?						
		¿Es un electrodoméstico clase A?						

Actividad principal	Actividad Secundaria	Cuestión	Sí	No	A veces	¿Podrías mejorar?		
						Sí	No	No sé
		¿Descongela los alimentos pasándolos previamente al compartimento del refrigerador?						
	<i>Otros</i>	¿Utilizas la olla a presión para cocinar?						
		¿Ajustas la temperatura de la cocina cuando los alimentos hierven?						
		¿Aprovechas la "inercia térmica" en el horno o en la cocina de vitrocerámica?						
		¿Utilizas mucho jabón para fregar la vajilla?						
		¿Cierras el grifo mientras la enjabonas?						
		¿Si tienes lavavajillas, lo llenas del todo antes de conectarlo?						
		¿Pones un programa económico?						
Colada		¿Pones la lavadora solo cuando está completamente llena?						
		¿Empleas casi siempre agua fría?						
		¿Echas sólo la cantidad de detergente necesaria?						
		¿Pones suavizante?						
		¿Sueles utilizar lejía?						
		¿Secas la ropa al aire libre?						
		¿Aprovechas el sol para blanquear la ropa?						
Limpieza del hogar		¿Usas productos alternativos como el vinagre o el limón?						
		¿Utilizas lejía?						
		¿Echas mucho detergente en el agua?						
Climatización y ventilación		¿Ventilas la casa a diario?						
		¿Tienes instalados ambientadores en el coche o en la casa?						
		¿Aprovechas el calor o el frío "naturales" para acondicionarla?						
		¿Tienes aisladas las ventanas y las puertas?						
		¿Dispones de cortinas?						
		¿Y toldos?						
		¿Te vistes de acuerdo a la época del año para no aumentar el gasto en climatización?						
		¿Conoces el coste económico y ambiental del tipo de calefacción-refrigeración que usas?						
		¿Prefieres la luz natural a la artificial?						
		¿Apagas las luces cuando no son necesarias?						
		¿Tienes lámparas de bajo consumo o LED al menos en las habitaciones en las que estás más tiempo?						

Actividad principal	Actividad Secundaria	Cuestión	Sí	No	A veces	¿Podrías mejorar?		
						Sí	No	No sé
		¿Dejas los electrodomésticos en "stand by"?						
		¿Dejas los cargadores enchufados aunque no estén en uso?						
Consumo		¿Te preocupa el exceso de embalaje de los productos que compras?						
		¿Te produce placer comprar?						
		¿Te gusta cambiar de ropa, de móvil...?						
		¿Reutilizas o intercambias ropa con tus familiares?						
		¿La coses cuando es necesario?						
		¿Intentas reparar los objetos que se te rompen?						
		¿Te preocupa el coste social, en materias primas, en su transformación y transporte que tiene el hecho de comprar productos manufacturados?						
		¿Piensas en la gran cantidad de personas que disponen de muchos menos recursos que nosotros?						
		¿Separas los residuos y los depositas en el contenedor adecuado?						
		¿Reutilizas las bolsas que te dan en el supermercado?						
		¿Empleas el carrito de la compra para evitar usar tantas bolsas y no cargarte demasiado?						
Facturas		¿Utilizas facturas electrónicas de teléfono, electricidad, agua...?						
		¿Has elegido la compañía eléctrica con menor impacto ambiental?						
Ocio		¿Necesitas beber para pasártelo bien o te sientes mal si no haces lo que la mayoría?						
		¿Te has planteado buscar otras alternativas (bicicleta, senderismo, cine, visitas turísticas o culturales...)?						