



Cuestionario de autoevaluación

Conócete a ti mismo/a. Crece.

Responde con sinceridad a las siguientes preguntas. No se trata de ser perfecto/a, sino de tomar conciencia de tus hábitos para poder hacer cambios positivos, paso a paso.

HÁBITOS DE RECICLAJE

¿Con qué frecuencia separas tus residuos (papel, plástico, vidrio, etc.) para reciclarlos?

- ☐ SIEMPRE
- ☐ LA MAYORÍA DE LAS VECES
- ☐ OCASIONALMENTE
- ☐ RARA VEZ O NUNCA

¿Sabes qué materiales acepta tu programa o estación de reciclaje local?

- ☐ Sí, y sigo de cerca cualquier actualización o cambio
- ☐ Tengo una idea general
- ☐ No estoy seguro/a
- ☐ No, realmente no lo compruebo

¿Aclaras o limpias los materiales reciclables (como los envases de alimentos) antes de depositarlos en el contenedor?

- ☐ SIEMPRE
- ☐ LA MAYORÍA DE LAS VECES
- ☐ OCASIONALMENTE
- ☐ NO SABÍA QUE IMPORTABA



Cuestionario de autoevaluación

REDUCCIÓN Y REUTILIZACIÓN

Cuando terminas de usar un artículo, ¿con qué frecuencia intentas reutilizarlo o donarlo en lugar de tirarlo?

- ☐ MUY A MENUDO
- ☐ ALGUNAS VECES
- ☐ RARAMENTE
- ☐ NUNCA

¿Con qué frecuencia usas bolsas, botellas, o recipientes reutilizables en lugar de desechables?

- ☐ DIARIAMENTE
- ☐ ALGUNAS VECES A LA SEMANA
- ☐ OCASIONALMENTE
- ☐ CASI NUNCA

¿Reparas cosas (como ropa, aparatos electrónicos o muebles) en lugar de reemplazarlas?

- ☐ Tanto como es posible
- ☐ Ocasionalmente, si es lo suficientemente fácil
- ☐ Normalmente solo las reemplazo
- ☐ Realmente no pienso en reparar



Cuestionario de autoevaluación

CONCIENCIA SOBRE PRODUCTOS DE UN SOLO USO

¿Con qué frecuencia compras artículos de un solo uso (por ejemplo, cubiertos de plástico, botellas de agua, envases)?

- ☐ CASI NUNCA
- ☐ SOLO CUANDO ES ABSOLUTAMENTE NECESARIO
- ☐ ALGUNAS VECES
- ☐ REGULARMENTE

¿Buscas activamente productos con un embalaje mínimo o ecológico cuando compras?

- ☐ SIEMPRE
- ☐ A MENUDO
- ☐ HABITUALMENTE NO
- ☐ NO LO HE PENSADO

¿Rechazas artículos desechables (por ejemplo, pajitas, servilletas, bolsas de plástico) cuando se te ofrecen por defecto?

- ☐ SÍ, SIEMPRE QUE PUEDO
- ☐ A VECES
- ☐ EN REALIDAD NO
- ☐ NORMALMETE LOS ACEPTO

Tómate un momento para revisar tus respuestas. ¿Qué notaste?

No hay culpa aquí, solo crecimiento. Cada pequeño hábito importa, y cuanto más consciente seas, más empoderado/a estarás para tomar decisiones significativas.

