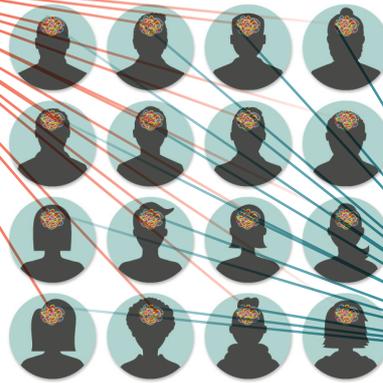


# CONSCIENCIA Y CONSUMIDOR

## CONSUMIDOR CONSCIENTE - CONSUMIDOR RESPONSABLE - VIDA SALUDABLE

Actividad formativa para jóvenes consumidores



Hoy, tu consciencia como persona consumidora está **comprometida**; incluso colapsada. Tu atención es reclamada con astucia por las empresas y la fuerza de los mercados, que a través de los diferentes medios de comunicación sobre-estiman tu parte inconsciente para motivar-inducir el mayor número de actos "dirigidos" de compra.

Tu confianza, como persona consumidora, es el nuevo tesoro de las empresas: **"Prueba, confía en mi, compártelo con los demás"**

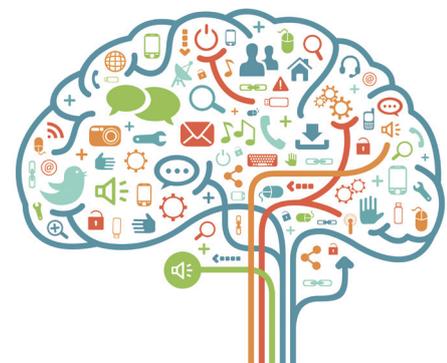
Tu fidelización y la repetición de tus compras mantienen el sistema económico actual donde como persona consumidora, en el sueño de tus deseos y anhelos de felicidad, alimentas con tu economía o la de tus padres la satisfacción de tus necesidades (reales o provocadas); este hecho es ya casi **automático** en tu vida.

Cuando como persona consumidora y usuaria **tomas conciencia** de la realidad que rodea tu vida al consumir bienes y servicios, tu rutina de consumo cambia. Tu visión de la realidad se modifica. O esa es nuestra intención con esta actividad formativa: Descubrirte quién eres frente a los mercados o cómo estos provocan **conductas no conscientes y cómo captan tu atención**; incluso en perjuicio de tu propia salud y tu economía personal o la del medio ambiente y la de otras personas de tu planeta.

No es nuestra intención provocar un sentimiento negativo sobre cada acto de compra de bienes y servicios, los mercados y las empresas que los integran, pero sí hacerte consciente de que **"prestando atención o no prestándola"** puedes mejorar tu calidad de vida y así saber elegir **qué te es necesario y qué no**, proponiéndote, además, que te informes antes de gastar y selecciones aquellas empresas que cumplan con la normativa, tengan en cuenta tu salud, protejan el medio ambiente y satisfaga tus necesidades reales.

El consumo inconsciente de bienes y servicios asociado a la obtención de **"felicidad"** está generando un cambio en la conducta de las personas, en los consumidores; posiblemente en ti.

Contamos con tu **colaboración y tu atención** en esta actividad formativa que esperamos te enriquezca con vistas a una vida saludable y una Sociedad consciente y responsable.



## ¿POR QUÉ CONCIENCIARNOS?

El consumo responsable, consciente, ético y sostenible hace referencia a acciones orientadas a disminuir el impacto negativo de nuestro comportamiento sobre el medio ambiente y las relaciones humanas y las acciones que aumentan nuestro impacto positivo sobre las sociedades y la economía. Pero, ¿por qué hay que ser un consumidor responsable?, ¿por qué tengo que ser consciente o tomar conciencia de lo que no me afecta directamente?, ¿qué necesito para vivir?, ¿está todo relacionado (pensamiento holístico)?

La publicidad ofrece novedades permanentemente, incita a vivir por encima de nuestras posibilidades e impone modelos que afectan a la autoestima (crean nuevas necesidades). Productos y servicios se asocian a valores como "lo ecológico, lo saludable, la diversión, la familia, el humor, el sexo, la amistad, la autoestima o reconocimiento social". Como consumidores hay que conocer la diferencia entre: "necesidad y deseo". (1)

El funcionamiento de nuestro cerebro nos es bastante desconocido. Ignorar cómo y por qué sentimos o pensamos provoca, desde el punto de vista del comportamiento del consumidor, una mayor probabilidad de ser cautivados por una realidad construida por una sociedad de mercado. (2)

La ciencia avanza en el conocimiento de nuestro comportamiento biológico y nuestras conductas. Las empresas investigan o adquieren avances que emplean en productos, servicios y la publicidad de los mismos. Neuromarketing y publicidad, la bioquímica y modificación genética de los alimentos, internet y el acceso a la información... (3)

La sociedad de consumo tiene muchas ventajas pero genera inconvenientes tan importantes como el estrés, ansiedad, depresión, empeoramiento de la salud, endeudamiento, una segmentación económica de la población, degradación del medio ambiente, etc.

En la actualidad, la Tierra está "números rojos" al haber agotado su "presupuesto anual ecológico" en menos de 8 meses, según datos de la Global Footprint Network (GFN) que analiza la evolución de la huella ecológica, es decir la cantidad de recursos naturales del planeta que consume cada país. El punto en el que ese límite se supera es, asimismo, el Día de la Sobrecapacidad de la Tierra.

Según la alerta lanzada por el Fondo Mundial para la Naturaleza (WWF), los países del mundo se "comen" el planeta cada vez más rápido, por lo que la jornada a partir de la cual es imposible regenerar los recursos consumidos se adelanta cada vez más: en el año 2000 se alcanzó el 1 de octubre; en 2014 se superó el martes, 19 de agosto. **Necesitamos un planeta y medio para abastecer las necesidades de consumo.**

Cuando te emplees en una empresa, o quién sabe, si llegas a comandar alguna y por qué no, ser responsable o una persona dedicada a la política o a la gestión de recursos públicos, cuando llegue ese momento, lo que es cierto (incluso ahora que estudias) es que siempre serás una persona que consume recursos para vivir y tu mayor o menor consciencia y a qué prestas atención marcará tus futuras acciones en todos los ámbitos de tu vida, la de otros y la de tu entorno. La cultura de "fabricar para usar y tirar" está consumiendo tus recursos, los recursos de todos.

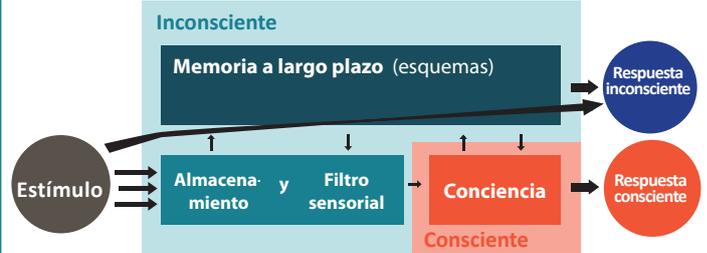
Piensa

## Pirámide de Maslow



(1) Abraham Maslow (1970), psicólogo estadounidense creador de la "Teoría de la Motivación Humana". Su desarrollo teórico más conocido es la Pirámide de las Necesidades.

## Esquema del funcionamiento del cerebro

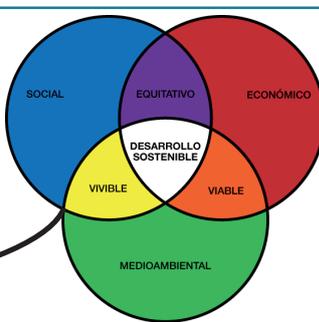


(2) Esquema del funcionamiento del cerebro propuesto por Daniel Goleman en su libro "El punto ciego. Psicología del autoengaño"

## Evolución del Marketing al Neuromarketing



(3)



## CLAVES PARA SER FELIZ SEGÚN LA CIENCIA

Prueba un mes de tu vida a comportarte así

¿qué crees que pasará?

Los científicos llevan décadas intentando descifrar qué nos hace felices. La ciencia de la felicidad y estudios científicos han llegado a algunas conclusiones. Aquí se presenta una lista que puede ser de ayuda para quien quiera alcanzar la felicidad con unos hábitos que, en la mayoría de los casos, poco tienen que ver con la compra de bienes y la contratación de servicios.

### 1. El dinero como prioridad

Si en la lista de tus prioridades el dinero está en los primeros lugares, es mayor el riesgo de caer en depresión, ansiedad, baja autoestima y pobre sensación de autorrealización. "Cuanto más buscamos satisfacciones en los bienes materiales, menos las encontramos en ellos", "La satisfacción tiene una vida corta, es muy pasajera"

### 2. Viajar a menudo nos hace más felices

Planear las vacaciones provoca un grado más elevado de felicidad debido al efecto de anticipar los momentos buenos que nos esperan. Viajar es explorar y conocer (ingredientes de la felicidad).

### 3. Ser agradecido, agradecer

La gratitud es una emoción poderosa que provoca satisfacción y beneficios psicológicos. Un e-mail, una carta de agradecimiento, agradecer algo que han hecho por nosotros...

### 4. Vivir el presente

Vivir pensando en el futuro, fantasear o preocuparse por cosas que aún no han ocurrido es un sufrimiento innecesario. Hay que plantearse metas y objetivos alcanzables y llegar a estos paso a paso. Quien tiene sueños y aspiraciones es más feliz. Es la sensación de "prosperar".

### 5. "Saborear" pequeños momentos

Las personas que "saborean" los eventos ordinarios que normalmente se realizan con rapidez o aquellas que vuelven a pensar en momentos agradables de su día, muestran incrementos notables en su felicidad.

### 6. Evitar comparaciones

Compararse es perjudicial para la felicidad y la autoestima. Genera más felicidad enfocar y prestar atención a nuestra propia realización personal.

### 7. Pasar tiempo con amigos y familia

No haber pasado tiempo suficiente con amigos y familia es uno de los principales arrepentimientos que la mayoría de las personas expresan antes de morir. Las relaciones cercanas que incluyen comprensión y compasión alargan la vida y la hace más feliz.

### 8. Escuchar música

Escuchar buena música afecta positivamente en nuestro humor y estado de ánimo; mejoramos el manejo y control de estados de ánimo negativos (la música ensancha nuestro cerebro, y bailar...).

### 9. Dejar de buscar la felicidad

La felicidad son momentos y no se buscan, se preparan y llegan. Los momentos de "no felicidad" no deben de ser

vistos como fracasos, hay que entenderlos y tolerarlos. Son parte de la vida.

### 10. Practicar ejercicio

El ejercicio continuado mejora el estado de ánimo, la autoestima, la oportunidad para relacionarse con los demás y libera en el cerebro sustancias químicas, como las "endorfinas", que hacen percibir la realidad de manera positiva.

### 11. Rodearse de personas positivas

La felicidad de uno depende de la felicidad de las personas con las que tiene contacto constante. La felicidad se contagia de persona a persona.

### 12. Vivir cerca del trabajo o donde estudies

Cuanto más cerca más felicidad.

### 13. Ser positivo, aún cuando no se tenga ganas

Ser positivo aumenta las posibilidades y oportunidades de ser feliz con lo que se tiene y se quiere. Optimismo es sinónimo de felicidad. Enfoque positivo...

### 14. Salir a la calle, sobre todo los días de sol

El sol es un antidepresivo natural, estimula la producción de "serotonina", una sustancia relacionada con el estado de nuestro ánimo.

### 15. Tomar la iniciativa en los estudios o en el trabajo

La felicidad en nuestras ocupaciones depende de la creatividad empleada, la sugerencia de mejoras, ayudar a otros...

### 16. Regalar, ¡¡¡regala!!!

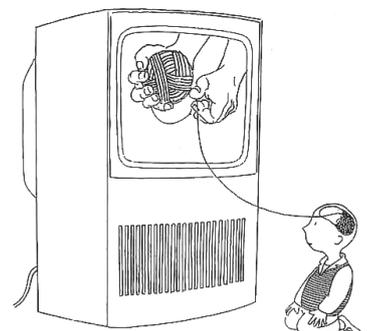
Ser altruista y dar como hábito en tu vida conlleva, según un estudio, más beneficios para la salud que hacer ejercicio. Según este estudio, se encontró que quienes gastaban dinero en otras personas reportaban más felicidad que quienes se lo gastaban sí mismas.

### 17. Alimentación - soy lo que como

...y nos sentimos según qué hemos comido. Un funcionamiento óptimo de cómo percibimos, cómo pensamos y cómo sentimos depende de que nuestro cerebro reciba los nutrientes que necesita. Y estos no los encontras en la "dieta moderna americana", la dieta "loca" o MAD, el acrónimo de "Modern American Diet". Esta dieta, que hace tiempo que cruzó el Atlántico, amenaza con devorar a la dieta mediterránea.

### 18. Evita estímulos que condicionen tu conducta de forma negativa. Toma conciencia de la realidad

Presta atención a lo que te hace feliz y evita aquello que te condiciona de forma negativa o modifica tu conducta sin que te des cuenta (la televisión, por ejemplo). Conocer la realidad y tomar conciencia de nuestros actos y cómo repercuten en nuestro entorno, en otras personas y en uno mismo provoca felicidad.



## ¿QUÉ PUEDO HACER?

El 20% de los habitantes de la Tierra se beneficia del 80% de los recursos del planeta. El impacto ambiental en los países en vía de desarrollo causado por la extracción de recursos, la agricultura intensiva y la industria, el fracaso de la autoregulación de los mercados, la dependencia del petróleo y el consumo insostenible han provocado: el cambio climático, desertificación, pérdida de la biodiversidad, un aumento de las enfermedades y un cambio en nuestra conducta.

### □ **Ahorra agua**

Arregla fugas, instala reductores de caudal (40% de ahorro) en grifos, duchas o inodoros. No dejes el grifo abierto cuando lavas platos o cuando te duchas, afeitas o lavas los dientes. Usa la lavadora y lavavajillas a plena carga. Riega lo necesario, por la noche y por goteo.

### □ **Utiliza menos sustancias químicas**

Todos los productos químicos usados para limpiar nuestro cuerpo, casas y vehículos terminan en el agua de ríos, mares y en nuestro cuerpo; que se daña. Existen alternativas (con vinagre, sal, bicarbonato de sodio, etc) de productos domésticos de limpieza y aseo personal que no tienen agentes peligrosos y no dañan nuestra salud (consulta en Internet).

### □ **Productos tóxicos y su eliminación**

Pinturas, aceites de vehículos o de la cocina, pilas, etc. no se han de tirar al fregadero o al inodoro; contaminan. En tu ciudad existen puntos de reciclaje. Consulta la web de SADECO. Fármacos caducados, a la farmacia.

### □ **Usa menos electricidad.**

Un menor consumo de electricidad supone un menor consumo de gas natural y carbón para obtenerla (menores emisiones de CO<sub>2</sub> y menor efecto invernadero). A su vez supone no contaminar nuestra atmósfera. Si puedes propón o instala paneles solares para calentar el agua o tu casa. Apaga todos los aparatos cuando no los utilices (compra regletas con interruptor general para apagar todo solo con un botón); el modo "standby" consume energía. Sitúa el termostato del calentador de agua a 50 °C y apágalo si no vas a estar en casa. Sitúa el termostato del aire acondicionado entre 24-25 °C (aguarda a que tu cuerpo se aclimate, es la temperatura ideal). Evita aparatos que usen resistencias y apaga las luces al abandonar una habitación. Cambia la iluminación de tu vivienda por bombillas LED. Existen tarifas eléctricas con regulación horaria (a ciertas horas es más barato el consumo eléctrico; infórmate). Aísla tu vivienda (en ventanas y puertas se pierde frío y calor). El consumo de electricidad afecta a la calidad del aire (el 53% de los españoles respiran aire contaminado, siendo esta la causa de más de 16.000 muertes al año según el Ministerio de Medio Ambiente, Rural y Marino). Adquiere electrodomésticos energéticamente eficientes.

### □ **Medios de transporte**

La construcción de carreteras y vehículos y el uso de estos afecta al calentamiento global del planeta (efecto invernadero). Camina, usa la bicicleta, comparte el coche o utiliza transporte público.

### □ **Compra productos elaborados en tu comunidad**

Al comprar productos de tu zona evitarás que los productos viajen grandes distancias hasta que los obtengas. Intenta comprar en tu municipio, los alimentos elaborados, cuanto más cerca mejor (menos conservantes tendrán y más frescos serán)

### □ **Consume vegetales y carnes de fuentes locales; de temporada.**

La agricultura industrial contamina el agua y el aire. Siempre que puedas compra alimentos ecológicos (suelen tener precios similares) y que se produzcan cerca de donde vives (menos emisión de CO<sub>2</sub>). Consume pescado procedente de pesca sostenible.

### □ **Genera menos desechos**

Todo lo que se tira a la basura acaba en vertederos. Para reducir el impacto que generas puedes comprar recipientes de vidrio y no de plástico. Usa bolsas de tela, no de plástico. Mantén y arregla las cosas en vez de comprar nuevas. El 33% de los residuos que desechas son envoltorios (compra a empresas que sean responsables con los envoltorios). No

**Si tú, tus compañeros y yo hacemos y recomendamos estas acciones**

**¿qué crees que pasará?**

uses platos y utensilios desechables. Es mejor usar recipientes reutilizables que papel de aluminio o film de plástico. Usa baterías recargables. Imprime o fotocopia a dos caras. Reutiliza folios, sobres, carpetas, clips, etc. Usa papel reciclado. Compra cosas de segunda mano (muebles, ropa, electrodomésticos). Usa bolsas reutilizables, botellas retornables (se pueden usar hasta 20 veces), evita alimentos en latas de aluminio (la producción de aluminio contamina mucho). Cada español produce 1.524 kilos de basura al año (Instituto Nacional de Estadística).

### □ **Elabora tus propias cosas**

Cuando elaboras tus propias cosas disminuye la contaminación y la cantidad de residuos. Compra alimentos a granel, llévate tus envases y prepara tus comidas desde cero. Comprar comida preparada contamina más y es menos saludable (si puedes, cultiva en huertos urbanos). Respecto a productos corporales de limpieza (champú, acondicionador, pasta dental, etc.) consulta Internet, encontrarás cómo hacerlos en tu casa. Y los productos de limpieza domésticos, también pueden elaborarse en tu casa con ingredientes naturales (consulta cómo hacerlo en Internet).

### □ **Madera y papel. Planta árboles**

La transformación de madera en celulosa para uso doméstico (pañuelos desechables, papel higiénico, pañales, folios, servilletas, etc...) e industrial es una actividad altamente contaminante. Antes de dibujar, imprimir, empaquetar, hacer aviones... piensa en cuanto dejas de contaminar si lo evitas. Si compras muebles y tiene el sello con la siglas FSC, la madera es de un bosque sostenible. Si puedes, planta árboles. Consulta qué especie es la adecuada y procura que sean altos y den sombra.

### □ **Ayuda a proteger los animales**

Puedes proteger los animales de tu entorno respetando su hábitat y no contaminando su entorno natural. Matar insectos, serpientes, arañas, abejas, etc. altera el ecosistema y a otras especies que dependen de ellos. Los insecticidas y venenos contaminan la tierra y el agua; además afectan a tu salud. Utiliza remedios naturales que no contaminen. Consulta en Internet.

### □ **Recicla - Reutiliza - Reduce**

Reciclar para otros usos, reutilizar bolsas y botellas y reducir embalajes.

### □ **Adquiere productos en establecimientos de "Comercio Justo"**

El "Comercio Justo" es una alternativa al comercio actual. Estos establecimientos añaden al criterio económico otros como los criterios sociales, éticos y de sostenibilidad. En tu municipio hay. Búscalos en Internet.

### □ **Endeudamiento**

Antes de endeudarte para contratar bienes y servicios piensa si estos son necesarios o se puede prescindir de ellos. Por ejemplo, un préstamo hipotecario no debería de superar el 40% del salario.

### □ **El etiquetado**

Lee las etiquetas de los productos antes de adquirirlos. Confirma su origen y comprueba que estos provengan de lugares sostenibles. Evita productos transgénicos.

### □ **Si quieres saber el alcance de tus actos cuando consumes, busca en Internet lo siguiente:**

"Efecto Invernadero" y "el cambio climático", "Huella Ecológica", "Sobrecapacidad del Planeta"...

### □ **Antes de comprar... PIENSA**

- 1- Reflexiona sobre si realmente necesitas el producto o servicio o si estás cayendo en la publicidad o en promociones (provocación del deseo).
- 2- Lee la etiqueta del producto (o el contrato de servicio), sus ingredientes y el país de origen. Infórmate sobre lo que estás adquiriendo.
- 3- Busca productos con certificado de Comercio Justo o certificado de haber sido producidos de forma orgánica y ética.
- 4- Como consumidores tenemos la capacidad y la fuerza de hacer cambiar en las empresas el diseño de productos y servicios. Tu puedes decidir qué quieres, cómo lo quieres y de quién lo obtienes...