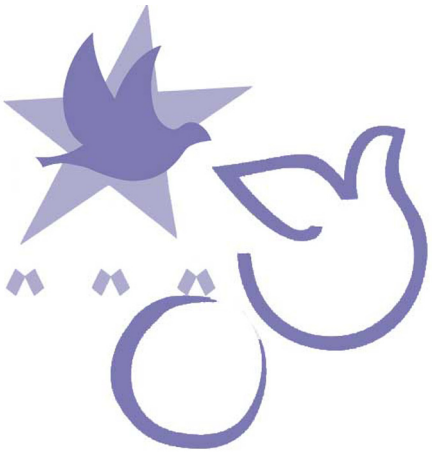
#ConsumoJusto



Ficha de trabajo a partir del documento base

Parroquias

PROCLADE-PROYDE-SED
Departamento de Estudios e Incidencia Social

ANTES DE EMPEZAR...

Esta guía está destinada a desarrollar, a través de la reflexión y el debate, los contenidos teóricos del documento base #ConsumoJusto en las parroquias.

Se presentan diferentes actividades que pueden desarrollarse en una hora y media aproximadamente. Para facilitar la organización, hemos querido especificar los tiempos exactos por cada una de las actividades propuestas:

1 **Presentación** de la persona encargada de guiar la sesión (¿Quién soy?) así como del Departamento de Estudios e Incidencia Social de las tres organizaciones que lo componen: PROCLADE, PROYDE y SED (¿Quiénes somos?). También se aprovechará para explicar cómo se va a trabajar durante la sesión o sesiones: lecturas, grupos de debate, reflexiones, trabajos en grupo, etc. En esta presentación se aprovechará también para que cada persona participante pueda presentarse, a través de una dinámica que se explica en el punto 1.a. Este parte de la jornada durará 10 minutos aproximadamente.

En el segundo apartado (1.b) de este punto hemos incluido un cuestionario inicial. Se trata de una actividad que se hace previamente a hablar de los temas que se tratarán. Hay que hacer especial hincapié en que se conteste con la mayor sinceridad. También es recomendable decir que el cuestionario no hay que entregarlo, ya que pretende una reflexión personal y no va a ser revisado por nadie. Irá seguido de un debate posterior. Para este punto se estiman 15 minutos.

Reflexion previa al desarrollo de la sesion		
		Duración
a.	Presentación	10 minutos
b.	Cuestionario personal inicial + debate	15 minutos
c.	A) Visionado vídeo B) Juego sensibilización	10 minutos 25 minutos

2 **Concepto de consumismo y alternativas:** juego de situación (role playing): a través de una dinámica las personas asistentes podrán conocer diferentes alternativas al consumismo de una forma divertida. Esta actividad requiere estructurar en grupos a las personas asistentes. Una vez expuestas todas las alternativas por grupos, se hará un debate sobre la temática, para lo que se incluyen algunas preguntas que servirán de guía. Se contará con 45 minutos para desarrollar esta actividad.

3 Propuestas: a través de un trabajo de reflexión grupal se realizará un decálogo por el consumo justo y responsable que intentará cumplirse y compartir resultados en una próxima reunión del mismo grupo. Esta parte (reunión en grupo, debate y puesta en común no debería durar más de 30 minutos).

4 Otras actividades complementarias que pueden desarrollarse: incluimos otras actividades que si se considera oportuno y/o se cuenta con tiempo necesario, pueden también realizarse. Se trata de actividades más lúdicas. Se trata concretamente del juego "Pasapalabra Justa", una actividad adaptada del concurso televisivo. El tiempo de desarrollo dependerá de la agilidad de las personas concursantes. Se pueden introducir variaciones como comodines del público.

5 Material complementario: alternativas al consumismo. Se trata de un resumen sobre diferentes alternativas que aparecen en el documento #ConsumoJusto que se entregará para su lectura individual (en casa) a cada persona asistente. Es un documento de referencia que sin ser de obligada lectura puede aclarar conceptos y dar una visión de lo que planteamos en el documento completo.

Duración aproximada del taller completo: 2 horas.
La actividad puede ser dividida en dos sesiones si se desea.

Figura de facilitador(a): sí.

Material necesario

- Conexión a internet
- Ordenador (con sonido)
- Pantalla o pared donde proyectar
- Bolígrafos/rotuladores
- Pizarra y cartulinas grandes
- Mapamundi
- Post it pequeños.

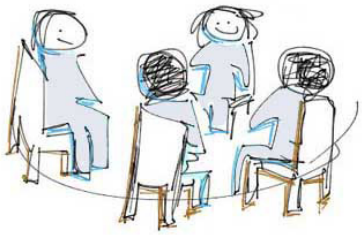
FICHA DE TRABAJO
ALTERNATIVAS AL CONSUMISMO
(Guía para persona facilitadora)

1. REFLEXIÓN PREVIA AL DESARROLLO DE LA SESIÓN

A. PRESENTACIÓN (10 minutos)

Se comienza la sesión dando la bienvenida. Se hará una ronda de presentación de todas las personas asistentes. Para hacerlo un poco más divertido, puede plantearse que la gente se presente y diga dónde está fabricada alguna de las prendas que lleva (o bien otro utensilio: bolso, teléfono, etc. que lleve consigo). Cada persona pondrá en un post-it su nombre y la prenda/objeto en cuestión. Al ir presentándose en alto, se irá poniendo el post it en un mapa del mundo en donde corresponda el lugar de fabricación.

Ejemplo: "Me llamo María y mi sudadera está hecha en Bangladesh", "Me llamo Juan y mi teléfono está hecho en China", "Me llamo Ana y no sé dónde están hechas mis zapatillas pero son de X marca, que sé que fabrica en Brasil utilizando a niños".



Al finalizar la ronda de presentaciones, con solo mirar el mapa tendremos una visión de los lugares donde se producen esas ropas y podemos lanzar al aire algunas preguntas diciéndose que a lo largo de la sesión podremos conocer más sobre el tema (Ejemplos: ¿sabes por qué las grandes empresas prefieren producir en esos países?; ¿qué consecuencias tiene para el medio ambiente y para las personas fabricar en las condiciones de las grandes multinacionales?; ¿qué puedo hacer yo si quisiera cambiar esta situación?, etc.).

#ConsumoJusto

#ConsumoJusto

Consumo responsable Decrecimiento Medio ambiente Reutilizar Sostenibilidad Trueque Comercio Justo Incidencia Desarrollo Solidaridad Comercio Justo Buen vivir Reciclar Colaboración E
Lentitud Justicia social Futuro 3R Consumo ético Austeridad Comercio justo Cooperación Energías renovables Consumo responsable Decrecimiento Medio Ambiente Reutilizar Sostenibilida
justo Incidencia Desarrollo Solidaridad Consumo justo Buen vivir Reciclar Colaboración Economía Autogestión Lentitud Justicia social Futuro 3R Consumo ético Austeridad Comercio Justo C
renovables Consumo responsable Decrecimiento Medio Ambiente Reutilizar Sostenibilidad Trueque Comercio justo Incidencia Desarrollo Solidaridad Consumo justo Buen vivir Reciclar Col
Autogestión Lentitud Justicia social Futuro 3R Consumo ético Austeridad Comercio Justo Cooperación Energías renovables Consumo responsable Decrecimiento Medio ambiente Reutilizar
Comercio Justo Incidencia Desarrollo Solidaridad Comercio Justo Buen vivir Reciclar Colaboración Economía Autogestión Lentitud Justicia social Futuro 3R Consumo ético Austeridad Come
Energías renovables Consumo responsable Decrecimiento Medio Ambiente Reutilizar Sostenibilidad Trueque Comercio justo Incidencia Desarrollo Solidaridad Consumo justo Buen vivir Re
Comercio Justo Buen vivir Reciclar Colaboración Economía Autogestión Lentitud Justicia social Futuro 3R Consumo ético Austeridad Comercio justo Cooperación Energías renovables Consu

Parroquias

B. CUESTIONARIO PERSONAL INICIAL Y DEBATE (10 minutos)

Se entregará a las personas asistentes un cuestionario que se ha elaborado sobre consumismo y alternativas. El objetivo de contestar esta encuesta es conocer realmente el grado de consumo de cada persona, sin haber recibido previamente ninguna formación por nuestra parte. Es importante señalar por parte de la persona facilitadora que el cuestionario no debe entregarse, sino que queda para uno/a mismo/a, permitiendo así mayor sinceridad en la respuesta.

*** Imprimir solamente el siguiente cuestionario y repartir entre participantes**

Puesta en común:

Una vez todos hayan finalizado los cuestionarios, la persona facilitadora invitará a comentarlo en grupo. Algunos ejemplos de preguntas :

- ¿Qué te ha hecho pensar el cuestionario?
- ¿Has oído hablar alguna vez sobre alternativas a las formas de consumo?
- Según el cuestionario, ¿crees que llevas a cabo un consumo responsable?
- ¿Conoces el concepto de huella ecológica?
- Intenta recordar tu última compra: ¿conoces qué implicaciones tiene tu compra? **La persona facilitadora puede apuntar a: explotación laboral de personas, contaminación del medio ambiente por eliminación de sustancias tóxicas en ríos...*

Consumo responsable Decrecimiento Medio ambiente Reutilizar Sostenibilidad Trueque Comercio Justo Incidencia Desarrollo Solidaridad Comercio Justo Buen vivir Reciclar Colaboración Economía Autogestión Lentitud Justicia social Futuro 3R Consumo ético Austeridad Comercio justo Cooperación Energías renovables Consumo responsable Decrecimiento Medio Ambiente Reutilizar Sostenibilidad Trueque Comercio Justo Incidencia Desarrollo Solidaridad Consumo justo Buen vivir Reciclar Colaboración Economía Autogestión Lentitud Justicia social Futuro 3R Consumo ético Austeridad Comercio Justo Cooperación Energías renovables Consumo responsable Decrecimiento Medio ambiente Reutilizar Sostenibilidad Trueque Comercio Justo Incidencia Desarrollo Solidaridad Consumo justo Buen vivir Reciclar Colaboración Economía Autogestión Lentitud Justicia social Futuro 3R Consumo ético Austeridad Comercio Justo Cooperación Energías renovables Consumo responsable Decrecimiento Medio Ambiente Reutilizar Sostenibilidad Trueque Comercio Justo Incidencia Desarrollo Solidaridad Consumo justo Buen vivir Reciclar Colaboración Economía Autogestión Lentitud Justicia social Futuro 3R Consumo ético Austeridad

6. ¿Conoces otras alternativas a las formas usuales de consumo?

Sí ☐ No ☐

*Si la respuesta es SÍ… ¿podrías poner algún ejemplo? _____

7. ¿Realizo alguna actividad alternativa a las formas de consumo habituales (grupos de consumo, trueque, banco del tiempo, etc.?

Sí ☐ No ☐

*Si la respuesta es SÍ…

¿Cuál es la actividad?

_____

¿Dónde se lleva a cabo?

_____

*Si la respuesta es NO…

☐ No conozco ninguna iniciativa.

☐ No hay ningún grupo cerca de mi entorno.

☐ No me interesa.

8. ¿Hago presión ciudadana sobre empresas que violan derechos humanos o ambientales?

Sí ☐ No ☐ Alguna vez ☐

*Si la respuesta es SÍ/ALGUNA VEZ, ¿cómo?

☐ Manifestación/concentración.

☐ Firma/petición online.

☐ Boicot.

☐ Otra _____

9. ¿Hago uso de sistemas colectivos y públicos de transporte?

Sí ☐ No ☐ Alguna vez ☐

10. ¿Soy consciente de la huella que mi consumo deja en el medio ambiente?

Sí ☐ No ☐

*Si la respuesta es SÍ… ¿en qué/a quién crees que afecta tu huella?_____

C. OPCIONAL. VISIONADO VÍDEO (8 minutos) O ACTIVIDAD '¿DE VERDAD QUIERES SER MILLONARIO?' (25 minutos)

A continuación, se presentan **dos opciones de actividad previstas en función del tiempo** que tengamos. La primera opción(A) es más breve y está prevista en caso de que se disponga solo de una sesión de trabajo. La segunda (B) es bastante más extensa, por lo que se recomienda realizarla si se pretende llevar a cabo un taller largo o en varias sesiones.

OPCIÓN A (una sesión):

ACTIVIDAD: VÍDEO MAN

Duración estimada visionado y comentario: 8 minutos.

Si hubiera tiempo, se puede proponer ver el vídeo "Man", en el que a través de la animación se muestra cómo el ansia consumista humana va destruyendo poco a poco el mundo. El vídeo se puede encontrar en la dirección web:

https://www.youtube.com/watch?v=WfGMYdalClU

Si no se dispusiera de conexión a internet puede descargarse (10.6 MB) desde:

https://www.dropbox.com/s/woeiem93vd2ih6e/man_480x272.mp4?dl=0

Preguntas para reflexionar y debatir

- ¿Te sientes identificado/a en algún momento con el protagonista?
- ¿A qué crees que se debe ese ansia por consumir?
- ¿Somos así realmente?
- ¿Qué implicaciones tiene esto? (personal, medioambiental, social, etc)

OPCIÓN B (dos sesiones o sesión larga):

ACTIVIDAD: ¿DE VERDAD QUIERES SER MILLONARIO)

(Adaptada a partir de la guía didáctica de Educacion para el Desarrollo 'Por una economía más justa' de Economistas sin Fronteras)

Duración estimada: 20-25 minutos (depende de la riqueza del debate/propuestas, número de participantes, etc).

Objetivo:

Con esta actividad se pretende generar reflexión y conciencia crítica sobre los hábitos de consumo y preferencias de compra de las personas que participan en ella, mostrando además los impactos sociales que su elección de compra tiene en otras partes del mundo.

Se pretende también un debate a partir de la actividad, en el que las personas participantes puedan proponer soluciones y/o alternativas a nuestros patrones de consumo actuales tras conocer el precio que otros pagan por nuestras opciones de consumo.

Desarrollo:

Se necesitaría un auditorio de al menos 10 personas (aunque si hay un número menor podrá adaptarse y sacar menos premios, por ejemplo).

Hay una persona facilitadora del proceso, que cuenta con una serie de tarjetas metidas en sobres numerados en las que hay cinco premios (ficticios) desconocidos. **[se adjuntan a continuación]*

Para empezar, la persona facilitadora preguntará al auditorio: "¿quién de vosotros desea ser millonario?". A las personas que quieran serlo, se les entregará cada uno de los sobres y se les pedirá que aún no los abran. Esas cinco personas conformarán el grupo de los privilegiados. Una vez estén repartidos todos los premios, el facilitador dirá al resto de quienes no han querido ser millonarios que desde ese momento pertenecen al grupo de los silenciados.

Después, el/la facilitador/a pedirá a la persona ganadora del sobre número 1 que lo abra para descubrir su premio. Le pedirá que lo lea en voz alta. Una vez leído el premio, le pedirá que dé la vuelta a la tarjeta y siga sus instrucciones (deberán elegir a personas del grupo de los silenciados para que hagan lo que el premio implique; para hacerlo más visual, se pedirá a los silenciados escogidos en cada premio que se levante y se aparten en un lado de la sala).

**[El número de personas que hay que excluir en cada tarjeta dependerá del número total de personas que componen el auditorio. Será la persona facilitadora quien irá diciendo que en lugar de expulsar a cinco del grupo de los silenciados, expulse por ejemplo a dos…].*

Una vez leído el reverso de cada premio, la persona facilitadora explicará en detalle lo que implica para otros cada uno de los premios que se están regalando en el juego.

Se pueden ver las implicaciones de cada premio pulsando sobre la siguiente presentación de Prezi, que se proyectará en el auditorio/sala:

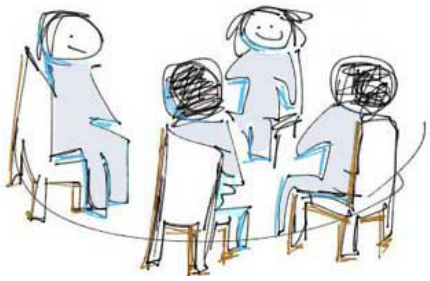
https://prezi.com/gnsc7mgwknoo/de-verdad-quieres-ser-millonario/

Continuará con el premio del sobre número 2, y así sucesivamente.

Cuando acaben de repartirse los premios, habrá dos grupos bien diferenciados: los millonarios, que están plagados de premios; y los silenciados, que se encuentran apartados y están sufriendo explotación laboral, enfermedades y en los peores casos la muerte.

Llegados a este punto, comenzaría la fase de reflexión/debate. La persona facilitadora puede orientar el debate con algunas preguntas. Ponemos una batería para tomarlas como ejemplo; no hace falta preguntarlas todas, ya que dependerá del tiempo del que se disponga y de la participación de las/os asistentes:

- ¿Cómo se ha sentido el grupo de los millonarios?
- ¿De dónde ha salido vuestra riqueza?
- ¿Cómo se ha sentido el grupo de los silenciados?
- ¿Por qué los silenciados no se han rebelado y negado a aceptar esa situación?
- ¿Conocíais las consecuencias de vuestro consumo? ¿Sois conscientes de ello cuando hacéis vuestras compras?
- ¿Qué actitud ante el consumismo vemos a nuestro alrededor?
- ¿Somos parte del consumismo o somos parte del cambio? ¿Por qué?
- ¿Podemos cambiar una situación mundial desde nuestro entorno? ¿Cómo?



***A continuación se incluyen las tarjetas. Están preparadas para imprimir a ambas caras y recortar**

#ConsumoJusto

¿De verdad quieres ser millonario?

¡Enhorabuena!

Habéis ganado un móvil que podéis cambiar cada año por uno nuevo, un ordenador nuevo cada dos años, dos iPods, una Xbox para cada uno y diez MP4 de último diseño.

¿De verdad quieres ser millonario?

¡Enhorabuena!

¿Queréis que vuestros coches funcionen con combustibles sacados de alimentos como la soja, la palma o el maíz y así "dejar de depender del petróleo"?

¡¡Ya es vuestro!!

#ConsumoJusto

Consumo responsable Decrecimiento Medio ambiente Reutilizar Sostenibilidad Trueque Comercio Justo Incidencia Desarrollo Solidaridad Comercio Justo Buen vivir Reciclar Colaboración Economía Autogestión Lentitud Justicia social Futuro 3R Consumo ético Austeridad Comercio Justo Cooperación Energías renovables Consumo responsable Decrecimiento Medio Ambiente Reutilizar Sostenibilidad Trueque Comercio Justo Incidencia Desarrollo Solidaridad Consumo justo Buen vivir Reciclar Colaboración Economía Autogestión Lentitud Justicia social Futuro 3R Consumo ético Austeridad Comercio Justo Cooperación Energías renovables Consumo responsable Decrecimiento Medio ambiente Reutilizar Sostenibilidad Trueque Comercio Justo Incidencia Desarrollo Solidaridad Consumo justo Buen vivir Reciclar Colaboración Economía Autogestión Lentitud Justicia social Futuro 3R Consumo ético Austeridad Comercio Justo Cooperación Energías renovables Consumo responsable Decrecimiento Medio

Pero...

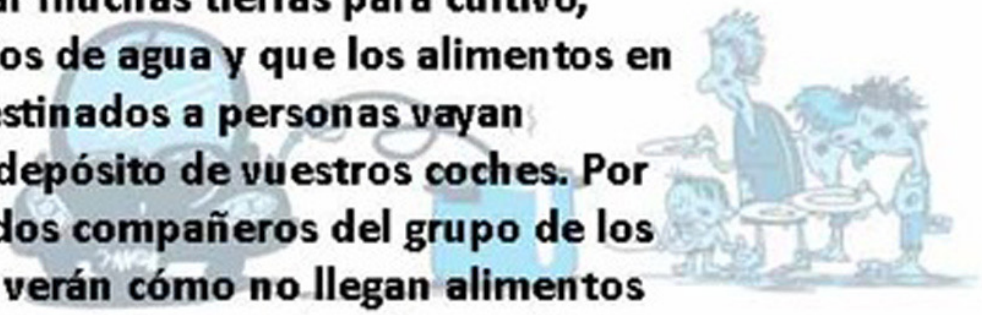
para que tengáis tal cantidad de productos electrónicos son necesarias grandes cantidades de coltán, por lo que cuatro integrantes del grupo de los silenciados tendrán que abandonar el juego y ponerse a trabajar y extraer en la mina.

La cara B...

¿De verdad quieres ser millonario?

Pero...

para producir estos agrocombustibles tenéis que destinar muchas tierras para cultivo, muchos litros de agua y que los alimentos en vez de ir destinados a personas vayan directos al depósito de vuestros coches. Por todo esto, dos compañeros del grupo de los silenciados verán cómo no llegan alimentos para ellos y tendrán que abandonar el juego.



La cara B...

¿De verdad quieres ser millonario?

#ConsumoJusto

Consumo responsable Decrecimiento Medio ambiente Reutilizar Sostenibilidad Trueque Comercio Justo Incidencia Desarrollo Solidaridad Comercio Justo Buen vivir Reciclar Colaboración Economía Autogestión Lentitud Justicia social Futuro 3R Consumo ético Auste

¿De verdad quieres ser millonario?

¡Enhorabuena!

¿Os gustan los coches? Acabáis de ganar un vale para rellenar vuestro coche de gasolina tantas veces como queráis.

¿De verdad quieres ser millonario?

¡Enhorabuena!

¿Queréis comprar toda la ropa que queráis para el resto de vuestras vidas a precios baratísimos?

¡¡Concedido!!

#ConsumoJusto

Consumo responsable Decrecimiento Medio ambiente Reutilizar Sostenibilidad Trueque Comercio Justo Incidencia Desarrollo Solidaridad Comercio Justo Buen vivir Reciclar Colaboración Economía Autogestión Lentitud Justicia social Futuro 3R Consumo ético Austeridad Comercio justo Cooperación Energías renovables Consumo responsable Decrecimiento Medio Ambiente Reutilizar Sostenibilidad Trueque Comercio justo Incidencia Desarrollo Solidaridad Consumo justo Buen vivir Reciclar Colaboración Economía Autogestión Lentitud Justicia social Futuro 3R Consumo ético Austeridad Comercio justo Cooperación Energías renovables Consumo responsable Decrecimiento Medio ambiente Reutilizar Sostenibilidad Trueque Comercio justo Incidencia Desarrollo Solidaridad Consumo justo Buen vivir Reciclar Colaboración Economía Autogestión Lentitud Justicia social Futuro 3R Consumo ético Austeridad Comercio justo Cooperación Energías renovables Consumo responsable Decrecimiento Medio Ambiente Reutilizar Sostenibilidad Trueque Comercio justo Incidencia Desarrollo Solidaridad Consumo justo Buen vivir Reciclar Colaboración Economía Autogestión Lentitud Justicia social Futuro 3R Consumo ético Austeridad Comercio Justo Incidencia Desarrollo Solidaridad Comercio Justo Buen vivir Reciclar Colaboración Economía Autogestión Lentitud Justicia social Futuro 3R Consumo ético Austeridad Consumo justo Buen vivir Reciclar Energías renovables Consumo responsable Decrecimiento Medio Ambiente Reutilizar Sostenibilidad Trueque Comercio justo Incidencia Desarrollo Solidaridad Consumo justo Buen vivir Reciclar Colaboración Economía Autogestión Lentitud Justicia social Futuro 3R Consumo ético Austeridad Comercio Justo Cooperación Energías renovables Consumo responsable Decrecimiento Medio Ambiente Reutilizar Sostenibilidad Trueque Comercio justo Incidencia Desarrollo Solidaridad Consumo justo Buen vivir Reciclar Colaboración Economía Autogestión Lentitud Justicia social Futuro 3R Consumo ético Austeridad Comercio Justo Incidencia Desarrollo Solidaridad Comercio Justo Buen vivir Reciclar Colaboración Economía Autogestión Lentitud Justicia social Futuro 3R Consumo ético Austeridad Consumo justo Buen vivir Reciclar Energías renovables Consumo responsable Decrecimiento Medio Ambiente Reutilizar Sostenibilidad Trueque Comercio justo Incidencia Desarrollo Solidaridad Consumo justo Buen vivir Reciclar Colaboración Economía Autogestión Lentitud Justicia social Futuro 3R Consumo ético Austeridad Comercio Justo Cooperación Energías renovables

Pero...

vuestros coches emitirán tantos gases contaminantes que el aire se ensuciará y un compañero del grupo de los silenciados caerá enfermo y tendrá que abandonar el juego. Además, el desierto avanzará y otra compañera tendrá que abandonar su tierra, buscando una tierra fértil en la que poder quedarse.

La cara B...

¿De verdad quieres ser millonario?

Pero...

para que podáis comprar barato es necesario que tres de las personas del grupo de los silenciados abandonen el juego y se pongan a trabajar largas horas, sin fines de semana y con sueldos bajos.

La cara B...

¿De verdad quieres ser millonario?

#ConsumoJusto

Consumo responsable Decrecimiento Medio ambiente Reutilizar Sostenibilidad Trueque Comercio Justo Incidencia Desarrollo Solidaridad Comercio Justo Buen vivir Reciclar Colaboración Economía Autogestión Lentitud Justicia social Futuro 3R Consumo ético Austeridad Comercio justo Buen vivir Reciclar Colaboración Economía Autogestión Lentitud Justicia social Futuro 3R Consumo ético Austeridad Comercio justo Cooperación Energías renovables Consumo responsable Decrecimiento Medio Ambiente Reutilizar Sostenibilidad Comercio justo Incidencia Desarrollo Solidaridad Consumo justo Buen vivir Reciclar Colaboración Economía Autogestión Lentitud Justicia social Futuro 3R Consumo ético Austeridad Comercio justo Incidencia Desarrollo Solidaridad Consumo justo Buen vivir Reciclar Colaboración Economía Autogestión Lentitud Justicia social Futuro 3R Consumo ético Austeridad Comercio justo Cooperación Energías renovables Consumo responsable Decrecimiento Medio ambiente Reutilizar Sostenibilidad Trueque Comercio justo Incidencia Desarrollo Solidaridad Consumo justo Buen vivir Reciclar Colaboración Economía Autogestión Lentitud Justicia social Futuro 3R Consumo ético Austeridad Comercio justo Incidencia Desarrollo Solidaridad Consumo justo Buen vivir Reciclar Colaboración Economía Autogestión Lentitud Justicia social Futuro 3R Consumo ético Austeridad Comercio justo Cooperación Energías renovables Consumo responsable Decrecimiento Medio

¿De verdad quieres ser millonario?

¡Enhorabuena!

¿Os gustaría poder dejar las luces, la tele y el portátil encendido todo el día?

¡¡Nosotros os pagamos la factura de la luz!!

#ConsumoJusto

Consumo responsable Decrecimiento Medio ambiente Reutilizar Sostenibilidad Trueque Comercio Justo Incidencia Desarrollo Solidaridad Comercio Justo Buen vivir Reciclar Colaboración Economía Autogestión Lentitud Justicia social Futuro 3R Consumo ético Austeridad Comercio justo Cooperación Energías renovables Consumo responsable Decrecimiento Medio Ambiente Reutilizar Sostenibilidad Trueque Comercio justo Incidencia Desarrollo Solidaridad Consumo justo Buen vivir Reciclar Colaboración Economía Autogestión Lentitud Justicia social Futuro 3R Consumo ético Austeridad Comercio justo Cooperación Energías renovables Consumo responsable Decrecimiento Medio Ambiente Reutilizar Sostenibilidad Trueque Comercio justo Incidencia Desarrollo Solidaridad Consumo justo Buen vivir Reciclar Colaboración Economía Autogestión Lentitud Justicia social Futuro 3R Consumo ético Austeridad Comercio Justo Cooperación Energías renovables Consumo responsable Decrecimiento Medio ambiente Reutilizar Sostenibilidad Trueque Comercio Justo Incidencia Desarrollo Solidaridad Comercio Justo Buen vivir Reciclar Colaboración Economía Autogestión Lentitud Justicia social Futuro 3R Consumo ético Austeridad Comercio Justo Energías renovables Consumo responsable Decrecimiento Medio Ambiente Reutilizar Sostenibilidad Trueque Comercio justo Incidencia Desarrollo Solidaridad Consumo justo Buen vivir Reciclar Colaboración Economía Autogestión Lentitud Justicia social Futuro 3R Consumo ético Austeridad Comercio Justo Cooperación Energías renovables Consumo responsable Decrecimiento Medio Ambiente Reutilizar Sostenibilidad Trueque Comercio justo Incidencia Desarrollo Solidaridad Consumo justo Buen vivir Reciclar Colaboración Economía Autogestión Lentitud Justicia social Futuro 3R Consumo ético Austeridad Comercio Justo Cooperación Energías renovables Consumo responsable Decrecimiento Medio Ambiente Reutilizar Sostenibilidad Trueque Comercio justo Incidencia Desarrollo Solidaridad Consumo justo Buen vivir Reciclar Colaboración Economía Autogestión Lentitud Justicia social Futuro 3R Consumo ético Austeridad Comercio Justo Incidencia Desarrollo Solidaridad Comercio Justo Buen vivir Reciclar Colaboración Economía Autogestión Lentitud Justicia social Futuro 3R Consumo ético Austeridad Comercio Justo Energías renovables Consumo responsable Decrecimiento Medio Ambiente Reutilizar Sostenibilidad Trueque Comercio justo Incidencia Desarrollo Solidaridad Consumo justo Buen vivir Reciclar Colaboración Economía Autogestión Lentitud Justicia social Futuro 3R Consumo ético Austeridad Comercio Justo Cooperación Energías renovables Consumo responsable Decrecimiento Medio Ambiente Reutilizar Sostenibilidad Trueque Comercio justo Incidencia Desarrollo Solidaridad Consumo justo Buen vivir Reciclar Colaboración Economía Autogestión Lentitud Justicia social Futuro 3R Consumo ético Austeridad Comercio Justo Cooperación Energías renovables Consumo responsable Decrecimiento Medio Ambiente Reutilizar Sostenibilidad Trueque Comercio justo Incidencia Desarrollo Solidaridad Consumo justo Buen vivir Reciclar Colaboración Economía Autogestión Lentitud Justicia social Futuro 3R Consumo ético Austeridad Comercio Justo Cooperación Energías renovables Consumo responsable Decrecimiento Medio Ambiente Reutilizar Sostenibilidad Trueque Comercio justo Incidencia Desarrollo Solidaridad Consumo justo Buen vivir Reciclar Colaboración Economía Autogestión Lentitud Justicia social Futuro 3R Consumo ético Austeridad Comercio Justo Cooperación Energías renovables Consumo responsable Decrecimiento Medio Ambiente Reutilizar Sostenibilidad Trueque Comercio justo Incidencia Desarrollo Solidaridad Consumo justo Buen vivir Reciclar Colaboración Economía Autogestión Lentitud Justicia social Futuro 3R Consumo ético Austeridad Comercio Justo Cooperación Energías renovables Consumo responsable Decrecimiento Medio Ambiente Reutilizar Sostenibilidad Trueque Comercio justo Incidencia Desarrollo Solidaridad Consumo justo Buen vivir Reciclar Colaboración Economía Autogestión Lentitud Justicia social Futuro 3R Consumo ético Austeridad Comercio Justo Cooperación Energías renovables Consumo responsable Decrecimiento Medio Ambiente Reutilizar Sostenibilidad Trueque Comercio justo Incidencia Desarrollo Solidaridad Consumo justo Buen vivir Reciclar Colaboración Economía Autogestión Lentitud Justicia social Futuro 3R Consumo ético Austeridad Comercio Justo Cooperación Energías renovables Consumo responsable Decrecimiento Medio Ambiente Reutilizar Sostenibilidad Trueque Comercio justo Incidencia Desarrollo Solidaridad Consumo justo Buen vivir Reciclar Colaboración Economía Autogestión Lentitud Justicia social Futuro 3R Consumo ético Austeridad Comercio Justo Cooperación Energías renovables Consumo responsable Decrecimiento Medio Ambiente Reutilizar Sostenibilidad Trueque Comercio justo Incidencia Desarrollo Solidaridad Consumo justo Buen vivir Reciclar Colaboración Economía Autogestión Lentitud Justicia social Futuro 3R Consumo ético Austeridad Comercio Justo Cooperación Energías renovables Consumo responsable Decrecimiento Medio Ambiente Reutilizar Sostenibilidad Trueque Comercio justo Incidencia Desarrollo Solidaridad Consumo justo Buen vivir Reciclar Colaboración Economía Autogestión Lentitud Justicia social Futuro 3R Consumo ético Austeridad Comercio Justo Cooperación Energías renovables Consumo responsable Decrecimiento Medio Ambiente Reutilizar Sostenibilidad Trueque Comercio justo Incidencia Desarrollo Solidaridad Consumo justo Buen vivir Reciclar Colaboración Economía Autogestión Lentitud Justicia social Futuro 3R Consumo ético Austeridad Comercio Justo Cooperación Energías renovables Consumo responsable Decrecimiento Medio Ambiente Reutilizar Sostenibilidad Trueque Comercio justo Incidencia Desarrollo Solidaridad Consumo justo Buen vivir Reciclar Colaboración Economía Autogestión Lentitud Justicia social Futuro 3R Consumo ético Austeridad Comercio Justo Cooperación Energías renovables Consumo responsable Decrecimiento Medio Ambiente Reutilizar Sostenibilidad Trueque Comercio justo Incidencia Desarrollo Solidaridad Consumo justo Buen vivir Reciclar Colaboración Economía Autogestión Lentitud Justicia social Futuro 3R Consumo ético Austeridad Comercio Justo Cooperación Energías renovables Consumo responsable Decrecimiento Medio Ambiente Reutilizar Sostenibilidad Trueque Comercio justo Incidencia Desarrollo Solidaridad Consumo justo Buen vivir Reciclar Colaboración Economía Autogestión Lentitud Justicia social Futuro 3R Consumo ético Austeridad Comercio Justo Cooperación Energías renovables Consumo responsable Decrecimiento Medio Ambiente Reutilizar Sostenibilidad Trueque Comercio justo Incidencia Desarrollo Solidaridad Consumo justo Buen vivir Reciclar Colaboración Economía Autogestión Lentitud Justicia social Futuro 3R Consumo ético Austeridad Comercio Justo Cooperación Energías renovables Consumo responsable Decrecimiento Medio Ambiente Reutilizar Sostenibilidad Trueque Comercio justo Incidencia Desarrollo Solidaridad Consumo justo Buen vivir Reciclar Colaboración Economía Autogestión Lentitud Justicia social Futuro 3R Consumo ético Austeridad Comercio Justo Cooperación Energías renovables Consumo responsable Decrecimiento Medio Ambiente Reutilizar Sostenibilidad Trueque Comercio justo Incidencia Desarrollo Solidaridad Consumo justo Buen vivir Reciclar Colaboración Economía Autogestión Lentitud Justicia social Futuro 3R Consumo ético Austeridad Comercio Justo Cooperación Energías renovables Consumo responsable Decrecimiento Medio Ambiente Reutilizar Sostenibilidad Trueque Comercio justo Incidencia Desarrollo Solidaridad Consumo justo Buen vivir Reciclar Colaboración Economía Autogestión Lentitud Justicia social Futuro 3R Consumo ético Austeridad Comercio Justo Cooperación Energías renovables Consumo responsable Decrecimiento Medio Ambiente Reutilizar Sostenibilidad Trueque Comercio justo Incidencia Desarrollo Solidaridad Consumo justo Buen vivir Reciclar Colaboración Economía Autogestión Lentitud Justicia social Futuro 3R Consumo ético Austeridad Comercio Justo Cooperación Energías renovables Consumo responsable Decrecimiento Medio Ambiente Reutilizar Sostenibilidad Trueque Comercio justo Incidencia Desarrollo Solidaridad Consumo justo Buen vivir Reciclar Colaboración Economía Autogestión Lentitud Justicia social Futuro 3R Consumo ético Austeridad Comercio Justo Cooperación Energías renovables

Pero...

el precio de tener todo encendido no sólo se paga en la factura. El planeta no es infinito y para que todo el mundo pudiera vivir como vosotros necesitaríamos dos planetas para el 2030. El desperdicio de energía tiene consecuencias ambientales y sociales, que deberán pagar dos personas del grupo de silenciados.

La cara B...

¿De verdad quieres ser millonario?

Consumo responsable Decrecimiento Medio ambiente Reutilizar Sostenibilidad Trueque Comercio Justo Incidencia Desarrollo Solidaridad Comercio Justo Buen vivir Reciclar Colaboración Economía Autogestión Lentitud Justicia social Futuro 3R Consumo ético Austeridad Comercio Justo Cooperación Energías renovables Consumo responsable Decrecimiento Medio Ambiente Reutilizar Sostenibilidad Trueque Comercio Justo Incidencia Desarrollo Solidaridad Consumo justo Buen vivir Reciclar Colaboración Economía Autogestión Lentitud Justicia social Futuro 3R Consumo ético Austeridad Comercio Justo Cooperación Energías renovables Consumo responsable Decrecimiento Medio ambiente Reutilizar Sostenibilidad Trueque Comercio Justo Incidencia Desarrollo Solidaridad Consumo justo Buen vivir Reciclar Colaboración Economía Autogestión Lentitud Justicia social Futuro 3R Consumo ético Austeridad

2. CONCEPTO DE CONSUMISMO Y ALTERNATIVAS:
A. JUEGO DE SITUACIÓN (ROLE PLAYING)

Duración estimada: 45 minutos

Antes de empezar con esta parte, se puede plantear realizar una lluvia de ideas con aquello que nos sugiere la palabra "consumismo". Todas las ideas que salgan se irán apuntando en una pizarra/cartulina. Cuando se termine con la lluvia, se leerá la definición que hemos dado a "consumismo" en nuestro documento:

Consumo llevado al extremo, sin limitaciones, irresponsable, falto de reflexión, que no tiene en cuenta las necesidades reales de las personas, guiado y/o impuesto por la publicidad o la presión social

A continuación se dividirá el grupo general en pequeños grupos de entre 2 y 4 personas (no más de cuatro, puesto que es importante que todas las personas del grupo desarrollen un papel en esta actividad).

Una vez conformados los diferentes grupos, se preguntará cuál de ellos quiere ser el grupo consumista. Cuando haya un grupo definido, se les sugerirá que tengan en cuenta algunas de las ideas de la lluvia para reflejarlas en su interpretación.

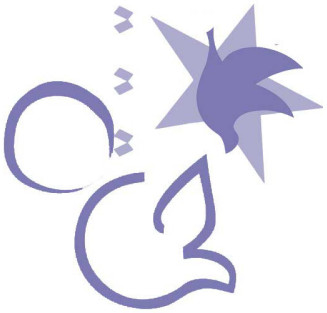
Explicación actividad:

Consiste en un juego de situación (role playing) en el que cada uno de los grupos deberá elegir e interpretar, en clave de humor, una de las alternativas al consumismo que proponemos (además del propio consumismo).

Para que no se repitan, sería importante decir en voz alta la opción que va a interpretar cada grupo. De esta forma, en caso de que alguno se repita, se intentará llegar a un acuerdo para cambiar de opción. Si se cree que es más fácil/rápido, la persona facilitadora dirá qué opciones va a representar cada grupo.

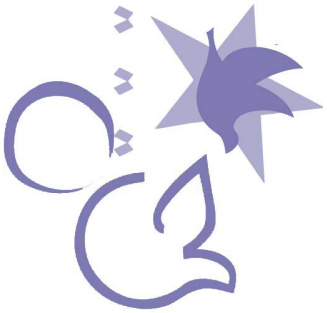
Se entregará a los grupos la siguiente tabla y el cuadro con las instrucciones que se adjunta después. Se entregará uno por grupo (un cuadro de alternativas + un cuadro instrucciones/objetivos).

Consumo responsable Decrecimiento Medio ambiente Reutilizar Sostenibilidad Trueque Comercio Justo Incidencia Desarrollo Solidaridad Comercio Justo Buen vivir Reciclar Colaboración E
Lentitud Justicia social Futuro 3R Consumo ético Austeridad Comercio justo Cooperación Energías renovables Consumo responsable Decrecimiento Medio Ambiente Reutilizar Sostenibilida
justo Incidencia Desarrollo Solidaridad Consumo justo Buen vivir Reciclar Colaboración Economía Autogestión Lentitud Justicia social Futuro 3R Consumo ético Austeridad Comercio Justo C
renovables Consumo responsable Decrecimiento Medio Ambiente Reutilizar Sostenibilidad Trueque Comercio justo Incidencia Desarrollo Solidaridad Consumo justo Buen vivir Reciclar Col
Autogestión Lentitud Justicia social Futuro 3R Consumo ético Austeridad Comercio Justo Cooperación Energías renovables Consumo responsable Decrecimiento Medio ambiente Reutilizar
Comercio Justo Incidencia Desarrollo Solidaridad Comercio Justo Buen vivir Reciclar Colaboración Economía Autogestión Lentitud Justicia social Futuro 3R Consumo ético Austeridad Come
Energías renovables Consumo responsable Decrecimiento Medio Ambiente Reutilizar Sostenibilidad Trueque Comercio justo Incidencia Desarrollo Solidaridad Consumo justo Buen vivir Re
Comercio Justo Buen vivir Reciclar Colaboración Economía Autogestión Lentitud Justicia social Futuro 3R Consumo ético Austeridad Comercio justo Cooperación Energías renovables Consu



¿Nos vamos de compras?

ITEM	Consumismo	Decrecimiento	Carta Pastoral Ob. PVascos+Nav	Consumo responsable	Movimiento slow
Definición	Consumo llevado al extremo, sin limitaciones, irresponsable, falto de reflexión, que no tiene en cuenta las necesidades reales de las personas, guiado y/o impuesto por la publicidad o la presión social.	Vivir mejor con menos. Apuesta por reducir el consumo y la producción hasta niveles en los que los recursos se generen de forma natural y la riqueza se distribuya equitativamente. Propone ordenar las prioridades para que sean estas las que nos dirijan hacia un mayor bienestar y equidad social. Su objetivo es lograr una reducción drástica de desigualdades y una redistribución de la riqueza y el poder por medio de la reducción del consumo del 20% de la población que consume por encima de las posibilidades del planeta. Se trata más de satisfacer necesidades que de maximizar beneficios.	Carta Pastoral escrita en cuaresma de 2011. Reclaman una economía que no genere pobreza ni desigualdad y que esté al servicio de la ciudadanía. Hablan sobre la crisis moral que ha supuesto la crisis económica. Hablan de respeto a los bienes comunes y su carácter universal, así como la solidaridad para evitar injusticias. Su alternativa más concreta consiste en crear y desarrollar un mercado al servicio del bien común así como una economía participativa que sitúe en el centro del desarrollo a las personas y la mejora de sus capacidades.	Forma de consumir que apuesta por convertir en transformación social nuestro consumo diario. Reconoce la insostenibilidad de nuestro ritmo de consumo actual, que además es insolidario (con otras partes del mundo y con futuras generaciones). Implica una reflexión sobre la verdadera necesidad de adquirir un producto, además de la obligación de informarse sobre su origen, las condiciones de vida de las personas que los producen, sus derechos y el coste medioambiental de la producción.	Tendencia nacida como respuesta al culto a la velocidad que se da a partir de la revolución industrial. Se opta por llevar a cabo formas de vida en las que se disfrute del tiempo y se compartan experiencias. Afirma que nuestra vida puede ser mejor si consumimos, producimos y trabajamos a un ritmo más razonable. No pretende que todo el mundo viva de la misma forma, sino que las personas que opten por esta alternativa puedan vivir a un ritmo sosegado en un mundo habituado a la celeridad. La clave es el equilibrio.



¿Nos vamos de compras?

ITEM	Consumismo	Decrecimiento	Carta Pastoral Ob. PVascos+Nav	Consumo responsable	Movimiento slow
Ejemplos	Compras compulsivas, compras impuestas por publicidad o sociedad	Autogestión colectiva (grupos o cooperativas de consumo, huertos autogestionados, vuelta a lo rural, ecotasas, modo de vida austera, registros de huella ecológica, reducción de horas de trabajo y reparto equitativo de las mismas.	Respeto por el medio ambiente en formas de producción, cooperativas/grupos de consumo, regulación por parte de los poderes públicos para asegurar el bien común (para ello es necesaria la colaboración público-privado-asociativo-sociedad civil).	Prioriza consumo local (productos de cercanía) y de pequeños productores, grupos y cooperativas de consumo, comercio justo, presionar a empresas que violan derechos humanos/ambientales, información en entornos cercanos sobre pequeños gestos que se pueden ir haciendo para transformar las reglas de producción y consumo actuales, intercambio de productos, redes de intercambio (bancos del tiempo), monedas sociales, huertos colectivos, etc.	Slow food (restaurants opuestos al modelo de "fast food" o comida rápida, en los que se disfruta de la comida, del tiempo para saborearla, de la sobre mesa, de la compañía…), slow fashion (moda slow): representación unificada de todas las tendencias "sostenibles", "ecológicas", "verdes" y "éticas" en moda; promueve la educación sobre la conexión de la industria del vestido y el impacto sobre el medio ambiente y agotamiento de los recursos, la desaceleración de la cadena de suministro para reducir el número de líneas y estaciones, para fomentar la producción de calidad, y devolver un mayor valor a las prendas de retirando la imagen del usar y tirar de la moda.
Coste	Todo lo que quieras gastar, cuanto más mejor	No mucho, lo suficiente para mantener los niveles de bienestar.	Lo importante es que la economía esté al servicio de las personas, que sea justo para las personas que consumen y para las que producen.	Mucho, poco o normal… lo importante es que sepas que lo que compras respeta las normas.	Lo que quieras, aquí lo importante no es cuánto gastes sino cómo disfrutes tu consumo de forma sosegada.

Consumo responsable Decrecimiento Medio ambiente Reutilizar Sostenibilidad Trueque Comercio Justo Incidencia Desarrollo Solidaridad Comercio Justo Buen vivir Reciclar Colaboración E
Lentitud Justicia social Futuro 3R Consumo ético Austeridad Comercio justo Cooperación Energías renovables Consumo responsable Decrecimiento Medio Ambiente Reutilizar Sostenibilida
justo Incidencia Desarrollo Solidaridad Consumo justo Buen vivir Reciclar Colaboración Economía Autogestión Lentitud Justicia social Futuro 3R Consumo ético Austeridad Comercio Justo C
renovables Consumo responsable Decrecimiento Medio Ambiente Reutilizar Sostenibilidad Trueque Comercio justo Incidencia Desarrollo Solidaridad Consumo justo Buen vivir Reciclar Col
Autogestión Lentitud Justicia social Futuro 3R Consumo ético Austeridad Comercio Justo Cooperación Energías renovables Consumo responsable Decrecimiento Medio ambiente Reutilizar
Comercio Justo Incidencia Desarrollo Solidaridad Comercio Justo Buen vivir Reciclar Colaboración Economía Autogestión Lentitud Justicia social Futuro 3R Consumo ético Austeridad Come
Energías renovables Consumo responsable Decrecimiento Medio Ambiente Reutilizar Sostenibilidad Trueque Comercio justo Incidencia Desarrollo Solidaridad Consumo justo Buen vivir Re
Comercio Justo Buen vivir Reciclar Colaboración Economía Autogestión Lentitud Justicia social Futuro 3R Consumo ético Austeridad Comercio justo Cooperación Energías renovables Consu

¿Nos vamos de compras?

ITEM	Consumismo	Decrecimiento	Carta Pastoral Ob. PVascos+Nav	Consumo responsable	Movimiento slow
¿Qué franja de edad está más representada?	El consumismo no es cuestión de edad, sino de valores. Menores y jóvenes son claves, con la educación pueden cambiarse esos valores.	Es más común ver a personas adultas llevando a cabo este tipo de alternativa.	Cualquier persona, de cualquier edad, puede ser consciente de la importancia que la economía tiene para las personas. Debe trabajarse el concepto desde la infancia.	No tiene nada que ver la edad con el consumo responsable, es una cuestión de educación en valores.	El movimiento slow quizás es más seguido por personas de edad adulta que, cansados del ritmo frenético de la vida, optan por disfrutar del tiempo y de las experiencias.
¿Qué productos me ofrece?	Todo lo que quieras comprar.	Productos de la tierra, energías renovables…	Todos los productos, pero poniendo en el centro el bienestar de las personas.	Todos los productos, se trata de elegir cuál creemos que es más responsable.	Es un modo de vida que no ofrece productos, pero lo más representativo del movimiento slow es el slow food.
¿Hay establecimientos especializados?	El establecimiento más característico del consumismo quizás sea un gran centro comercial.	Grupos de consumo, huertos comunitarios, etc.	No.	Por ejemplo: pequeñas tiendas de barrio, tiendas de comercio justo, etc.	Por ejemplo, un restaurante de slow food, una tienda de moda slow, etc.

ACTIVIDAD: ¿NOS VAMOS DE COMPRAS?

Objetivo:

Distinguir las diferencias entre varias alternativas al consumismo e identificar acciones consumistas que llevamos a cabo cada día, con sus implicaciones sociales y medioambientales.

Duración estimada: 15 minutos preparación y 4 la presentación (por grupo).

Desarrollo:

Por grupos deberéis leer las características de la alternativa elegida y escenificar en clave de humor cómo iríamos a una tienda (o similar) si lleváramos a la práctica la alternativa. Una persona interpretará el rol de vendedor/a y la(s) otra(s) de clientela.

Preguntas/ideas que pueden orientarte…

- ¿Qué tipo de tienda es? (Puedes elegir una tienda de ropa, un gran supermercado, una pequeña tienda de barrio, un grupo de consumo…)
- ¿Cómo es la persona que está al frente de la tienda? ¿Está informada sobre los productos que vende? ¿Muestra interés por lo que le preguntas o le incomoda?
- ¿Cómo es la persona que compra: joven/mayor, muy radical en su posicionamiento, con/sin sentido del humor, con/sin capacidad para sensibilizar?
- ¿Vendedora y clienta/e exponen sus razones?
- ¿Qué hace el resto de la gente que está en el establecimiento?
- No necesariamente tiene que interpretarse el momento de la compra, sino quizás una conversación con una amiga antes de salir, en el bar hablando de algo que se quiere comprar alguien, el canal de teletienda, un anuncio televisivo…

#ConsumoJusto

B. DEBATE

Una vez realizada la actuación **se pueden plantear algunas preguntas.** A continuación se señalan algunas que pueden considerarse como ejemplos:

- ¿Cómo te has sentido representando tu modelo de consumo?
- ¿Qué te ha gustado más y qué menos de tu alternativa? ¿Y de las de los otros grupos?
- ¿Crees que el modelo que has representado es realista, que se puede llevar a la práctica?
- ¿Tu alternativa se enfrenta a los problemas que plantea el consumismo?
- ¿Crees que puedes cambiar algo con tu forma de consumir? ¿Por qué?
- ¿Tienes alguna experiencia personal en la que te hayas sentido obligado/a a comprar algo que no necesitabas o querías, dejándote influir por la publicidad o la gente? (Ejemplos: tecnología, moda, etc.)
- ¿Crees que se puede transformar la situación actual introduciendo cambios en nuestro consumo como ciudadanos/as?
- ¿Además de tu forma de consumir, qué otras acciones piensas que serían útiles para que tu entorno estuviera sensibilizado con este tema? ¿Y para que las administraciones públicas o las empresas hagan algo?
- Como cristiano/a, ¿qué significa para ti el concepto de bien común? Piensas que tienes algún compromiso extra en cuanto a estos temas por tu fe?

Además, como **material complementario**, se entregará el material complementario que se adjunta a continuación (uno por persona). Se señalará que en el documento #ConsumoJusto se pueden encontrar todas las alternativas de una forma más detallada (en el material a entregar se pueden encontrar los enlaces de descarga). Si la persona que es facilitadora lo cree conveniente y se siente capacitada para ello, puede también exponer los contenidos del material que se adjunta.

3. PROPUESTAS

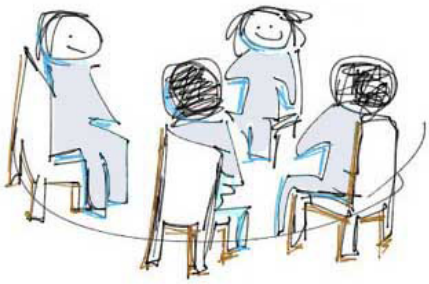
Duración estimada: 30 minutos.

A partir de lo aprendido y conversado, planteamos hacer una serie de propuestas que consigan de un modo u otro una transformación social en lo referente al tema del consumismo.

Principalmente trabajaremos en las propuestas que podamos aplicar desde el ámbito personal, aunque pueden formularse propuestas que vayan más allá (reivindicación ciudadana para lograr cambios legislativos, por ejemplo).

Antes de proceder a la actividad, se proyectará el siguiente vídeo sobre una iniciativa de etiquetado y que muestra de un modo cómico qué se debe y no se debe hacer 'para salvar el mundo'. (para la siguiente actividad es importante, puesto que se pedirá que hagan propuestas realizables).

https://www.youtube.com/watch?v=u61A8Og2Pis



Propuesta de actividad

Dependiendo del número de personas participantes, formar varios grupos o bien un grupo único con la finalidad de elaborar un decálogo del consumo justo y responsable. Pondremos especial atención en la inclusión de compromisos concretos y realizables a nivel personal y/o grupal, cuyo éxito o fracaso puedan compartirse en la próxima reunión. Los "mandamientos" se escribirán en unas cartulinas que repartirá la persona facilitadora.

Una vez realizado el decálogo, se expondrá a todo el grupo.

Después, la persona que guía la sesión puede dar a conocer las recomendaciones que se incluyen en el documento #ConsumoJusto, y que se encuentra en el material adjunto (páginas 18 a 28 de este documento).

El power point sobre nuestras propuestas se puede descargar pulsando este enlace:

https://www.dropbox.com/s/8atxrfs03iiqbk7/Fichas%20trabajo%20ConsumoJusto_nuestras%20propuestas.ppt?dl=0

4. ACTIVIDAD COMPLEMENTARIA (OPTATIVA) PASAPALABRA JUSTA ROSCO DEL CONSUMO JUSTO

Descripción:

Desde el Departamento de Incidencia Social de las ONGD PROCLADE, PROYDE y SED, hemos creado el rosco de Pasapalabra, con la particularidad de que se trata de un rosco temático sobre consumo justo: todas las letras están relacionadas con palabras que de alguna forma están vinculadas con el consumo justo.

Objetivo del juego:

Sensibilizar a la ciudadanía sobre la importancia del consumo justo de una forma lúdica y divertida.

Material necesario

- Rosco de consumo justo.
- Fichas con las definiciones (2 rondas, preparadas para imprimir a dos caras).
- Premios para la persona ganadora y para las personas participantes.
- Papel/cartulina/pizarra y bolígrafo/rotulador/tiza para ir anotando el número de aciertos.

Cómo se juega:

Se trata de acertar el mayor número posible de palabras. Gana la persona que más palabras acierte.

Antes de empezar, se explica que se trata del rosco de #ConsumoJusto y que la idea es sensibilizar de una forma amena y divertida sobre esta temática en la que desde hace unos años las tres organizaciones que componen el Departamento de Incidencia Social (PROCLADE, PROYDE y SED) están trabajando en red.

Se motiva al público a participar diciéndoles que la persona que mayor número de aciertos tenga, será la ganadora de un premio (se elegirá, si hay presupuesto, un producto de comercio justo o algún elemento realizado con material reciclado, por ejemplo). Si se puede, también se puede regalar un pequeño detalle (por ejemplo, una piruleta o caramelo, bombón, etc. de comercio justo) a todas las personas participantes, aunque no ganen.

Sale la primera persona voluntaria, que ha de sostener el rosco con las manos y metiendo la cabeza en el agujero del medio, tal como aparece en la imagen.

Una facilitadora del taller le preguntará el nombre y empezará la ronda diciendo: "Por la A. […]" (y leerá seguidamente la definición). La persona participará hasta que cometa el primer error. Si hay otra persona facilitadora o de la organización, esta irá anotando el número de aciertos de las personas participantes en una pizarra o una cartulina, a la vista del resto de participantes. A la hora de leer las definiciones hay dos opciones: o bien que la palabra empiece por esa letra, en cuyo caso se dice: "Por la X" o bien que la palabra contenga esa letra en cuyo caso se dice: "Contiene la X".

Las definiciones son adaptables, dependiendo de la edad de las personas participantes en la actividad y/o el conocimiento de los temas que se tratan. Se permiten dar pistas o bien pedir el comodín del público (una sola vez por persona).

***Fichas para imprimir a dos caras a partir de la siguiente página**

#ConsumoJusto

A	Continente más afectado por el expolio de recursos naturales	**Á**frica
B	País en el que ocurrió el derrumbamiento del Rana Plaza, que provocó más de 1.100 muertes de trabajadores textiles	**B**angladesh
C	Hábito de compra compulsivo e irracional	**C**onsumismo
D	Práctica de trasladar los centros de producción a países empobrecidos para- entre otras cosas- pagar menos a los trabajadores	**D**eslocalización
E	Continente donde entre un 40 y un 60% del pescado capturado acaba por desecharse	**E**uropa

F	Tipo de evasión monetaria que beneficia por lo general a grandes empresas transnacionales.	**F**iscal
G	Palabra en inglés que representa al movimiento ecologista.	**G**reen
H	Impacto que tu consumo deja en el medio ambiente.	**H**uella
I	Acción ciudadana de protesta que exige cambios legislativos y sociales.	**I**ncidencia
J	Tipo de comercio que respeta los derechos de los trabajadores y el medio ambiente.	**J**usto

#ConsumoJusto

#ConsumoJusto

K	Acuerdo internacional más importante sobre medio ambiente firmado en 1997	**K**yoto
L	Tipo de comercio que apuesta por productos de cercanía y creación de puestos de trabajo	**L**ocal
M	Dispositivo electrónico que utiliza un mineral que provoca muertes, guerras y esclavitud	**M**óvil
N	Primer país africano en producción de petróleo	**N**igeria
Contiene la Ñ	País en el que se desperdician 7,7 millones de toneladas de comida al año	Espa**ñ**a

O	Capa atmosférica más afectada por emisiones de CO2	**O**zono
P	Condición socioeconómica de las personas que no pueden cubrir sus necesidades básicas	**P**obreza
Q	Pseudocereal propio de la zona andina y comercializado en tiendas de comercio justo	**Q**uinoa o quinua
R	Acción de separar la basura por contenedores	**R**eciclar
S	Desarrollo que asegura las necesidades del presente sin comprometer las necesidades de futuras generaciones	**S**ostenible

#ConsumoJusto

T	Forma de consumo alternativa en la que se intercambian bienes sin que intervenga el dinero	**T**rueque
Contiene la U	Herramienta que utilizan los medios de comunicación para incitar al consumo	P**u**blicidad
V	Lugar donde se acumula gran cantidad de residuos generando gases de efecto invernadero nocivos para el medio ambiente y las persona	**V**ertedero
W	En inglés, una de las instituciones multilaterales encargadas de la financiación del desarrollo económico	**W**orld Bank

X	Negación de posibilidades de acceso a los recursos de una gran mayoría de la población en beneficio de una minuría	E**x**clusión
Y	Persona que puede contribuir a una mejora de las condiciones de vida en el mundo a través de su froma de consumir	**Y**o
Contiene la Z	Tercer producto alimenticio de comercio justo más consumido en España	A**z**úcar

#ConsumoJusto
Consumo responsable Decrecimiento Medio ambiente Reutilizar Sostenibilidad Trueque Comercio Justo Incidencia Desarrollo Solidaridad Comercio Justo Buen vivir Reciclar Colaboración Economía Autogestión Lentitud Justicia social Futuro 3R Consumo ético Austeridad Comercio justo Incidencia Desarrollo Solidaridad Consumo justo Buen vivir Reciclar Colaboración Economía Autogestión Lentitud Justicia social Futuro 3R Consumo ético Austeridad Comercio justo Cooperación Energías renovables Consumo responsable Decrecimiento Medio Ambiente Reutilizar Sostenibilidad Trueque Comercio justo Incidencia Desarrollo Solidaridad Consumo justo Buen vivir Reciclar Colaboración Economía Autogestión Lentitud Justicia social Futuro 3R Consumo ético Austeridad Comercio justo Cooperación Energías renovables Consumo responsable Decrecimiento Medio ambiente Reutilizar Sostenibilidad Trueque Comercio justo Incidencia Desarrollo Solidaridad Consumo justo Buen vivir Reciclar Colaboración Economía Autogestión Lentitud Justicia social Futuro 3R Consumo ético Austeridad Comercio Justo Incidencia Desarrollo Solidaridad Comercio Justo Buen vivir Reciclar Colaboración Economía Autogestión Lentitud Justicia social Futuro 3R Consumo ético Austeridad Comercio Energías renovables Consumo responsable Decrecimiento Medio Ambiente Reutilizar Sostenibilidad Trueque Comercio justo Incidencia Desarrollo Solidaridad Consumo justo Buen vivir Reciclar Colaboración Economía Autogestión Lentitud Justicia social Futuro 3R Consumo ético Austeridad Comercio justo Cooperación Energías renovables Consumo responsable Decrecimiento Medio Ambiente Reutilizar Sostenibilidad Trueque Comercio justo Incidencia Desarrollo Solidaridad Consumo justo Buen vivir Reciclar Colaboración Economía Autogestión Lentitud Justicia social Futuro 3R Consumo ético Austeridad Comercio justo Cooperación Energías renovables Consumo responsable Decrecimiento Medio Ambiente Reutilizar Sostenibilidad Trueque Comercio justo Incidencia Desarrollo Solidaridad Consumo justo Buen vivir Reciclar Colaboración Economía Autogestión Lentitud Justicia social Futuro 3R Consumo ético Austeridad Comercio justo Cooperación Energías renovables Consumo responsable Decrecimiento Medio Ambiente Reutilizar Sostenibilidad Trueque Comercio justo Incidencia Desarrollo Solidaridad Consumo justo Buen vivir Reciclar Colaboración Economía Autogestión Lentitud Justicia social Futuro 3R Consumo ético Austeridad Comercio justo Cooperación Energías renovables Consumo responsable Decrecimiento Medio Ambiente Reutilizar Sostenibilidad Trueque Comercio justo Incidencia Desarrollo Solidaridad Consumo justo Buen vivir Reciclar Colaboración Economía Autogestión Lentitud Justicia social Futuro 3R Consumo ético Austeridad Comercio justo Cooperación Energías renovables Consumo responsable Decrecimiento Medio Ambiente Reutilizar Sostenibilidad Trueque Comercio justo Incidencia Desarrollo Solidaridad Consumo justo Buen vivir Reciclar Colaboración Economía Autogestión Lentitud Justicia social Futuro 3R Consumo ético Austeridad Comercio justo Cooperación Energías renovables Consumo responsable Decrecimiento Medio Ambiente Reutilizar Sostenibilidad Trueque Comercio justo Incidencia Desarrollo Solidaridad Consumo justo Buen vivir Reciclar Colaboración Economía Autogestión Lentitud Justicia social Futuro 3R Consumo ético Austeridad Comercio justo Cooperación Energías renovables Consumo responsable Decrecimiento Medio Ambiente Reutilizar Sostenibilidad Trueque Comercio justo Incidencia Desarrollo Solidaridad Consumo justo Buen vivir Reciclar Colaboración Economía Autogestión Lentitud Justicia social Futuro 3R Consumo ético Austeridad Comercio justo Cooperación Energías renovables Consumo responsable Decrecimiento Medio Ambiente Reutilizar Sostenibilidad Trueque Comercio justo Incidencia Desarrollo Solidaridad Consumo justo Buen vivir Reciclar Colaboración Economía Autogestión Lentitud Justicia social Futuro 3R Consumo ético Austeridad Comercio justo Cooperación Energías renovables Consumo responsable Decrecimiento Medio Ambiente Reutilizar Sostenibilidad Trueque Comercio justo Incidencia Desarrollo Solidaridad Consumo justo Buen vivir Reciclar Colaboración Economía Autogestión Lentitud Justicia social Futuro 3R Consumo ético Austeridad Comercio justo Cooperación Energías renovables Consumo responsable Decrecimiento Medio Ambiente Reutilizar Sostenibilidad Trueque Comercio justo Incidencia Desarrollo Solidaridad Consumo justo Buen vivir Reciclar Colaboración Economía Autogestión Lentitud Justicia social Futuro 3R Consumo ético Austeridad Comercio justo Cooperación Energías renovables Consumo responsable Decrecimiento Medio Ambiente Reutilizar Sostenibilidad Trueque Comercio justo Incidencia Desarrollo Solidaridad Consumo justo Buen vivir Reciclar Colaboración Economía Autogestión Lentitud Justicia social Futuro 3R Consumo ético Austeridad Comercio justo Cooperación Energías renovables Consumo responsable Decrecimiento Medio Ambiente Reutilizar Sostenibilidad Trueque Comercio justo Incidencia Desarrollo Solidaridad Consumo justo Buen vivir Reciclar Colaboración Economía Autogestión Lentitud Justicia social Futuro 3R Consumo ético Austeridad Comercio justo Cooperación Energías renovables Consumo responsable Decrecimiento Medio Ambiente Reutilizar Sostenibilidad Trueque Comercio justo Incidencia Desarrollo Solidaridad Consumo justo Buen vivir Reciclar Colaboración Economía Autogestión Lentitud Justicia social Futuro 3R Consumo ético Austeridad Comercio justo Cooperación Energías renovables Consumo responsable Decrecimiento Medio Ambiente Reutilizar Sostenibilidad Trueque Comercio justo Incidencia Desarrollo Solidaridad Consumo justo Buen vivir Reciclar Colaboración Economía Autogestión Lentitud Justicia social Futuro 3R Consumo ético Austeridad Comercio justo Cooperación Energías renovables Consumo responsable Decrecimiento Medio Ambiente Reutilizar Sostenibilidad Trueque Comercio justo Incidencia Desarrollo Solidaridad Consumo justo Buen vivir Reciclar Colaboración Economía Autogestión Lentitud Justicia social Futuro 3R Consumo ético Austeridad Comercio justo Cooperación Energías renovables Consumo responsable Decrecimiento Medio Ambiente Reutilizar Sostenibilidad Trueque Comercio justo Incidencia Desarrollo Solidaridad Consumo justo Buen vivir Reciclar Colaboración Economía Autogestión Lentitud Justicia social Futuro 3R Consumo ético Austeridad Comercio justo Cooperación Energías renovables Consumo responsable Decrecimiento Medio Ambiente Reutilizar Sostenibilidad Trueque Comercio justo Incidencia Desarrollo Solidaridad Consumo justo Buen vivir Reciclar Colaboración Economía Autogestión Lentitud Justicia social Futuro 3R Consumo ético Austeridad Comercio justo Cooperación Energías renovables Consumo responsable Decrecimiento Medio Ambiente Reutilizar Sostenibilidad Trueque Comercio justo Incidencia Desarrollo Solidaridad Consumo justo Buen vivir Reciclar Colaboración Economía Autogestión Lentitud Justicia social Futuro 3R Consumo ético Austeridad Comercio justo Cooperación Energías renovables Consumo responsable Decrecimiento Medio Ambiente Reutilizar Sostenibilidad Trueque Comercio justo Incidencia Desarrollo Solidaridad Consumo justo Buen vivir Reciclar Colaboración Economía Autogestión Lentitud Justicia social Futuro 3R Consumo ético Austeridad Comercio justo Cooperación Energías renovables Consumo responsable Decrecimiento Medio Ambiente Reutilizar Sostenibilidad Trueque Comercio justo Incidencia Desarrollo Solidaridad Consumo justo Buen vivir Reciclar Colaboración Economía Autogestión Lentitud Justicia social Futuro 3R Consumo ético Austeridad Comercio justo Cooperación Energías renovables Consumo responsable Decrecimiento Medio Ambiente Reutilizar Sostenibilidad Trueque Comercio justo Incidencia Desarrollo Solidaridad Consumo justo Buen vivir Reciclar Colaboración Economía Autogestión Lentitud Justicia social Futuro 3R Consumo ético Austeridad Comercio justo Cooperación Energías renovables Consumo responsable Decrecimiento Medio Ambiente Reutilizar Sostenibilidad Trueque Comercio justo Incidencia Desarrollo Solidaridad Consumo justo Buen vivir Reciclar Colaboración Economía Autogestión Lentitud Justicia social Futuro 3R Consumo ético Austeridad Comercio justo Cooperación Energías renovables Consumo responsable Decrecimiento Medio Ambiente Reutilizar Sostenibilidad Trueque Comercio justo Incidencia Desarrollo Solidaridad Consumo justo Buen vivir Reciclar Colaboración Economía Autogestión Lentitud Justicia social Futuro 3R Consumo ético Austeridad Comercio justo Cooperación Energías renovables Consumo responsable Decrecimiento Medio Ambiente Reutilizar Sostenibilidad Trueque Comercio justo Incidencia Desarrollo Solidaridad Consumo justo Buen vivir Reciclar Colaboración Economía Autogestión Lentitud Justicia social Futuro 3R Consumo ético Austeridad Comercio justo Cooperación Energías renovables Consumo responsable Decrecimiento Medio Ambiente Reutilizar Sostenibilidad Trueque Comercio justo Incidencia Desarrollo Solidaridad Consumo justo Buen vivir Reciclar Colaboración Economía Autogestión Lentitud Justicia social Futuro 3R Consumo ético Austeridad Comercio justo Cooperación Energías renovables

#ConsumoJusto

A	Elemento natural que ve mermada su cantidad debido al despilfarro y mal uso que hacemos de él, amenazando la calidad de vida y la propia existencia en muchos lugares del mundo	**A**gua
B	Conjunto natural que se ve fuertemente afectado por la deforestación en países de renta baja	**B**osques
C	Mineral compuesto de columbita y tantalita procedente en su mayoría de República Democrática del Congo y necesario para la elaboración de teléfonoso, ordenadores o televisores	**C**oltán

D	Corriente económica que apuesta por la reducción controlada de la producción	**D**ecrecimiento
E	Utilización de una persona en benefcio propio de forma abusiva, especialmente haciéndola trabajar mucho y pagándole poco	**E**xplotación
F	Conjutno de dos palabras que en inglés significa 'comercio justo'	**F**air Trade
G	Funciones, actitudes y valores socialmente que las sociedades atribuyen como propios a las personas de uno y otro sexo	**G**énero

#ConsumoJusto

H	Situación de subconsumo alimentario o desnutrición, habitualmente crónica	**H**ambre
I	País en el que existen unas 50 organizaciones de comercio justo y unas 80.000 personas dedicadas a la artesarnía viven de él	**I**ndia
J	Concepto que desde un punto de vista social significa reparto equitativo de bienes sociales en una sociedad que respeta los Derechos Humanos y el desarrollo de las personas desfavorecidas	**J**usticia

K	Proceso por el cual se crea un sistema de certificaciones diseñado para evitar que los diamantes conflictivos entren en el mercado, por ejemplo, aquellos que fueron vendidos para financiar guerras civiles.	**K**imberley
Contiene la L	Material moldeable y difícil descomposición y que ocupa grandes superficies oceánicas, equivalente a 270.000 toneladas.	P**l**ástico

#ConsumoJusto

M	Excavación o yacimiento de materiales situados en la corteza terrestre en la que a menudo en África se producen violaciones de derechos humanos	**M**ina
N	País africano que ocupa el tercer puesto mundial en producción de uranio y cuya esperanza de vida es de 55 años.	**N**íger
Contiene la Ñ	Unidad de tiempo en la que en todo el mundo se tiran más de 1300 millones de toneladas.	A**ñ**o

O	Organización que lucha por las mejoras de las condiciones de vida de las personas y el cumplimiento de los derechos humanos	ONG
P	Hidrocarburo utilizado para gran parte de los bienes de consumo actuales y que puede ocasionar grandes desastres naturales	Petróleo
Contiene la Q	Cualidad que consiste en no favorecer en el trato a una persona perfudicando a otra, bajo criterios de igualdad y justicia	Equidad

#ConsumoJusto

R	Acción de dar un segudno uso a elementos que normalmente se tiran a la basura cuadno finalizan su vida últil	**R**eutilizar
S	Sentimiento de unidad basado en metas o intereses comunes que implica la capacidad de entrega a las causas de semejantes	**S**olidaridad
T	Componente de Responsabilidad Social Corporativa que se centra en la rendición de cuentas	**T**ransparencia

U	País de América Latina que dio nombrae a una ronda comercial que propició la liberalización del comercio a nivel mundial	**U**ruguay
V	Persona que libre y desinteresadamente trabaja con fines benéficos o altruistas	**V**oluntario /a
Contiene la W	País africano con las minas de diamantes más lucrativas a nivel mundial	Bost**w**ana
Contiene la X	Despojo violento de recrusos naturales necessarios para nuestra vida y que ocurre en gran parte de África Subsahariana	E**x**polio

#ConsumoJusto

#ConsumoJusto

Contiene la Y	Cosas que puedes hacer para colaborar con una ONG	Apo**y**ar / A**y**udar
Contiene la Z	Proceso económico, social, tecnológico y cultural nacido de la segunda mitad del siglo XX y que tiende a la creciente comunicación e interdependencia entre los países	Globali**z**ación

#ConsumoJusto

Consumo responsable Decrecimiento Medio ambiente Reutilizar Sostenibilidad Trueque Comercio Justo Incidencia Desarrollo Solidaridad Comercio Justo Buen vivir Reciclar Colaboración Economía Autogestión Lentitud Justicia social Futuro 3R Consumo ético Austeridad Comercio Justo Incidencia Desarrollo Solidaridad Consumo

4. MATERIAL COMPLEMENTARIO: ALTERNATIVAS AL CONSUMISMO

Enlaces de descarga documento #ConsumoJusto

PROCLADE: http://www.fundacionproclade.org/sites/default/files/documentos/documento_consumojusto_definitivo_0.pdf

PROYDE: http://www.proyde.org/pdf/estudios_incidencia_social_consumo_justo.pdf

SED: http://www.sed-ongd.org/wp-content/uploads/2014/01/DOCUMENTO_ConsumoJusto_definitivo.pdf

¿Cómo hemos definido #ConsumoJusto?

Consumo llevado al extremo, sin limitaciones, irresponsable, falto de reflexión, que no tiene en cuenta las necesidades reales de las personas, guiado y/o impuesto por la publicidad o la presión social.

Características básicas del consumismo

- Los principios sostenedores del consumismo son: publicidad, crédito y caducidad.

- La demanda se orienta en función de las exigencias de la industria y no al contrario (como debería ser de forma natural).

- Desprende de valor humano cualquier experiencia: no se disfruta de la naturaleza sino que se consume naturaleza; no se disfruta del arte sino que se compra arte…

- Genera exclusión social y desigualdad: sitúa a las personas en función de su posibilidad de consumo, provoca diferencias macroeconómicas y desequilibrios monetarios mundiales que conllevan al empeoramiento de las condiciones de vida para una gran parte de la población.

- Acumula residuos, fundamentalmente en países empobrecidos, lugar de destino de residuos tóxicos como los tecnológicos.

- Genera residuos despilfarrando recursos naturales que son necesarios para otras partes de la población mundial (atención especial al despilfarro alimentario).

- Acaba con bienes naturales y materias primas necesarias para el desarrollo, supervivencia y sostenibilidad del planeta.

Problemas que plantea el consumismo

El consumismo plantea dos problemas fundamentales:

- A nivel medioambiental: nuestro planeta cuenta con recursos naturales finitos pero la sociedad en la que vivimos hace uso de ellos como si nunca se fueran a acabar. Además, generamos residuos que la naturaleza no tiene capacidad de absorber o regenerar.

- A nivel social: el sistema ha ido creando, desde la revolución industrial, una sociedad en la que las personas llegan a valorarse cada vez más por los bienes que poseen, lo que genera situaciones de exclusión, desigualdad e injusticia social, no solo dentro de nuestros propios entornos sino sobre todo con respecto a las personas y territorios de los que provienen los recursos con los que construimos nuestros bienes, muchos de ellos innecesarios. Además, el consumismo de cierta parte del mundo genera escasez de recursos y agotamiento de otros, con sus consecuencias para las personas (hambre, desplazamientos forzados, enfermedades, pobreza, violaciones de derechos, etc.) en zonas empobrecidas pero con grandes recursos naturales. Una parte del mundo se abastece de la otra.

¿Por qué tratamos el tema en nuestras organizaciones? (PROCLADE-PROYDE-SED)

- Porque nuestros niveles de producción y consumo tienen efectos directos en las condiciones de vida de los países empobrecidos, en muchos de los cuales trabajamos.

- Porque creemos que nuestra labor como organizaciones debe pasar por la denuncia de las injusticias y la propuesta de alternativas para lograr la transformación social a nivel mundial.

- Porque la necesidad de cambios en sistemas de producción y consumo es un tema transversal en todos los borradores e informes de la próxima agenda de desarrollo a partir de 2015 y que previsiblemente se desarrollará hasta 2030.

- Porque las principales instituciones internacionales estiman que los cambios en sistemas de producción y consumo son fundamentales para erradicar la pobreza y transformar las economías hacia un modelo sostenible.

Alternativas al consumismo

Las alternativas que se dan al consumismo en la actualidad tienen una serie de características comunes:

1. Crean valores.
2. Proponen.
3. Respetan el medio ambiente.
4. Exigen: cumplimiento de derechos, leyes, etc.

De entre las alternativas actuales hemos hecho una selección de las más significativas. Nos encontramos en una situación en la que por un lado cierta parte de la población continúa consumiendo sin tener en cuenta las consecuencias de nuestro consumismo, pero por otro van apareciendo amplios grupos concienciados y que trabajan activamente por la consecución de cambios que generen transformación social a través de nuestra forma de consumir.

Enumeremos algunas de estas alternativas:

- **Consumo responsable:** implica una reflexión personal sobre la necesidad de lo que consumimos. Además, exige informarse sobre origen del producto, condiciones de vida de personas que lo producen (derechos, contraprestaciones, etc.) y costes medioambientales de producción. Prioriza consumo local y de pequeños productores, cooperativas de consumo, comercio justo. Ejerce labores de presión ciudadana y sensibilización. Ejemplos: 3R (reducir, reciclar, reutilizar).Implicaciones principales: personal, medioambiental, económica.

- **Consumo colaborativo**: se asienta sobre las bases de acceso compartido a los bienes, reputación y comunidad. Los medios tecnológicos tienen gran importancia en esta alternativa. Ejemplos: empresas de coches compartidos, mercados de trueque o segunda mano, alquiler de productos entre varias personas, etc. Implicaciones principales: medioambiente, bienestar personal.

- **Decrecimiento**: apuesta por reducir el consumo y la producción hasta niveles en los que los recursos se generen de forma natural y la riqueza se distribuya equitativamente. Propone a ordenar prioridades para conseguir mayor

bienestar y equidad social. Ejemplos: autogestión colectiva (grupos de consumo, huertos autogestionados, etc.), vuelta a lo rural, ecotasas, austeridad, huella ecológica. Implicaciones: medioambiente, personal, política (presión ciudadana, promoción de uso de servicios públicos).

- **Movimiento Slow**: apuesta por llevar a cabo formas de vida en las que se disfrute del tiempo y se compartan experiencias. Ejemplos: slow food. Implicaciones principales: personal.

- **Comunidades de transición:** modelo de vida sostenible y solidario, energías alternativas, autosuficiencia energética y alimentaria. Ejemplos: huertos comunitarios, monedas locales, reparación de productos, reciclaje. Implicaciones principales: medioambiente, económico, personal, político.

- **Buen vivir**: movimiento nacido en los años 80 (siglo XX) en el seno de movimientos indigenistas de América Latina. Propone ampliar las capacidades y oportunidades que permiten la emancipación personal para disfrutar de ingresos dignos y sostenibles dando rienda suelta al amor social, la solidaridad, la confianza y el respeto mutuo. La calidad de vida prima frente al consumo. Rechazo al extractivismo como modelo de desarrollo. Implicaciones principales: personal, social, medioambiental.

- **Economía del Bien Común**: deseo de implantar y desarrollar una economía sostenible y alternativa a los mercados financieros tradicionales, considerando a las empresas como actores fundamentales del proceso. Trata de democratizar las empresas mediante la cooperación y la solidaridad. Implicaciones principales: económica, empresarial, personal.

- **Economía solidaria (o de la solidaridad)**: se basa en el consumo responsable promoviendo el consumo ético, ecológico y solidario; rechaza la publicidad agresiva y el consumismo. Introduce la solidaridad en actividades, organizaciones e instituciones económicas, incrementando eficiencia económica y generando beneficios socioculturales a la sociedad. Principios: igualdad en relaciones humanas y económicas, empleo estable y salario digno, respeto al medio ambiente, cooperación y colaboración. Ejemplos: empresas de inserción, banca ética, monedas sociales. Implicaciones principales: medioambiente, personal, económica, empresaria.

- **Economía social:** actividades económicas ejercidas por sociedades (cooperativas, mutualidades y asociaciones) que priman el servicio ciudadano a los beneficios económicos. Apuestan por la autonomía en la gestión, la democracia en las decisiones, el reparto de beneficios. Implicaciones principales: económica.

- **Economía circular**: fomenta el cambio en los patrones de consumo organizando la vida económica hacia un modelo circular. Apuesta por alquiler de productos tecnológicos y reutilización de componentes al final de su vida útil. Implicaciones principales: económica.

- **Democracia económica:** promueve acceso general a bienes comunes (privatizados o no). Apuesta por el cooperativismo, el comercio justo, la renta básica universal, la autogestión del trabajo, la gestión democrática de las inversiones… Implicaciones principales: económica.

- **Alternativas desde el cristianismo**: distinción entre gastos necesarios, convenientes y superfluos; puesta en relieve de la sostenibilidad social y medioambiental de nuestro consumo; inclusión de la cuarta R (repartir); austeridad; economía al servicio de las personas y de los bienes comunes.

**Se adjunta a continuación una matriz en la que se entrecruzan propuestas de alternativas al consumismo con acciones específicas que proponen cada uno de los movimientos de los que se habla en el documento #ConsumoJusto. De este modo se puede ver de una forma más gráfica que muchas acciones son comunes a varias alternativas. Están incluidas acciones que pertenecen al ámbito personal, pero también de la política, la empresa o el medio ambiente, que se desarrollan dentro del documento #ConsumoJusto.*

***NOTAS A TENER EN CUENTA**

- En esta matriz NO HAY QUE RELLENAR NADA. Se trata simplemente de una presentación más esquemática que sirve qué propone cada movimiento y cómo varios movimientos proponen las mismas acciones.

- Si el recuadro está marcado con la X significa que la propuesta específica (eje horizontal) es propugnada por el movimiento o teoría económica correspondiente (eje vertical).

- La propuesta de acción de las tres erres es compartida en varias teorías y movimientos con algunas ampliaciones (cuatro erres, ocho erres) que se encuentran escritas dentro del propio recuadro.

- El ámbito de actuación de las acciones se divide por colores:

Ambito personal | Medio ambiente | Ambito empresarial | Ambito público

#ConsumoJusto

Consumo responsable Decrecimiento Medio ambiente Reutilizar Sostenibilidad Trueque Comercio Justo Incidencia Desarrollo Solidaridad Comercio Justo Buen vivir Reciclar Colaboración E
Lentitud Justicia social Futuro 3R Consumo ético Austeridad Comercio justo Cooperación Energías renovables Consumo responsable Decrecimiento Medio Ambiente Reutilizar Sostenibilida
justo Incidencia Desarrollo Solidaridad Consumo justo Buen vivir Reciclar Colaboración Economía Autogestión Lentitud Justicia social Futuro 3R Consumo ético Austeridad Comercio Justo C
renovables Consumo responsable Decrecimiento Medio Ambiente Reutilizar Sostenibilidad Trueque Comercio justo Incidencia Desarrollo Solidaridad Consumo justo Buen vivir Reciclar Col
Autogestión Lentitud Justicia social Futuro 3R Consumo ético Austeridad Comercio Justo Cooperación Energías renovables Consumo responsable Decrecimiento Medio ambiente Reutilizar
Comercio Justo Incidencia Desarrollo Solidaridad Comercio Justo Buen vivir Reciclar Colaboración Economía Autogestión Lentitud Justicia social Futuro 3R Consumo ético Austeridad Come
Energías renovables Consumo responsable Decrecimiento Medio Ambiente Reutilizar Sostenibilidad Trueque Comercio justo Incidencia Desarrollo Solidaridad Consumo justo Buen vivir Re
Comercio Justo Buen vivir Reciclar Colaboración Economía Autogestión Lentitud Justicia social Futuro 3R Consumo ético Austeridad Comercio justo Cooperación Energías renovables Consu

Ámbito de actuación	Propuestas específicas	Consumo responsable	Consumo sostenible	Consumo colaborativo	Decrecimiento	Economía del bien común	Bienes comunes universales	Economía solidaria	Democracia económica	Austeridad	Buen vivir	Bioeconomía	Propuestas generales desde cristianismo	Cristianismo. Pastoral Obispos Vascos	Economía de la comunión	Doctrina Social de la Iglesia
	Reflexión previa a la compra sobre necesidad/uso del bien/servicio	X								X	X		X			
	3 erres: reducir, reciclar, reutilizar	X			X +Reevaluar, reconceptualizar, reestructurar, relocalizar, redistribuir (8r)					X		X	X +Repartir (4r)		X + "Cultura del dar" (4r)	
	Comercio justo (*1)	X							X							
	Priorizar consumo local y pequeños productores	X									X					
	Cooperativas de consumo/grupos de consumo, compras colectivas	X	X	X	X											
	Presión ciudadana activa sobre empresas que violan DDHH o ambientales, denuncia pública	X			X			X								

(1) Comercio Justo: sistema comercial basado en el diálogo, la transparencia y el respeto, que busca una mayor equidad en el comercio internacional prestando especial atención a criterios sociales y medioambientales. Contribuye al desarrollo sostenible ofreciendo mejores condiciones comerciales y asegurando los derechos de productores/as y trabajadores/as desfavorecidos, especialmente en el Sur (Organización Mundial del Comercio Justo, WFTO).

Parroquias

#ConsumoJusto

Ámbito de actuación	Propuestas específicas	Consumo responsable	Consumo sostenible	Consumo colaborativo	Decrecimiento	Economía del bien común	Bienes comunes universales	Economía solidaria	Democracia económica	Austeridad	Buen vivir	Bioeconomía	Propuestas generales desde cristianismo	Cristianismo. Pastoral Obispos Vascos	Economía de la comunió	Doctrina Social de la Iglesia
	Sensibilizar e informar sobre formas consumo alternativo (*2)	X			X								X			
	Redes de intercambio: trueque, banco del tiempo, moneda social		X		X			X		X						
	Gestión comunitaria de residuos		X		X											
	Sistemas colectivos y públicos de transporte (alquiler de bicicletas, bibliotecas, coche compartido, turismo, música...)			X	X											
	Reducción de horas de trabajo (y obligación de contratar a otros para cubrir esas horas)				X											

(2) Se propugna que además de la labor de sensibilización desde lo personal como consumidores, las administraciones públicas destinen también fondos para trabajar en información y sensibilización.

Ambito personal | Medio ambiente | Ambito empresarial | Ambito público

Consumo responsable Decrecimiento Medio ambiente Reutilizar Sostenibilidad Trueque Comercio Justo Incidencia Desarrollo Solidaridad Comercio Justo Buen vivir Reciclar Colaboración E
Lentitud Justicia social Futuro 3R Consumo ético Austeridad Comercio justo Cooperación Energías renovables Consumo responsable Decrecimiento Medio Ambiente Reutilizar Sostenibilida
justo Incidencia Desarrollo Solidaridad Consumo justo Buen vivir Reciclar Colaboración Economía Autogestión Lentitud Justicia social Futuro 3R Consumo ético Austeridad Comercio Justo C
renovables Consumo responsable Decrecimiento Medio Ambiente Reutilizar Sostenibilidad Trueque Comercio justo Incidencia Desarrollo Solidaridad Consumo justo Buen vivir Reciclar Col
Autogestión Lentitud Justicia social Futuro 3R Consumo ético Austeridad Comercio Justo Cooperación Energías renovables Consumo responsable Decrecimiento Medio ambiente Reutilizar
Comercio Justo Incidencia Desarrollo Solidaridad Comercio Justo Buen vivir Reciclar Colaboración Economía Autogestión Lentitud Justicia social Futuro 3R Consumo ético Austeridad Come
Energías renovables Consumo responsable Decrecimiento Medio Ambiente Reutilizar Sostenibilidad Trueque Comercio justo Incidencia Desarrollo Solidaridad Consumo justo Buen vivir Re
Comercio Justo Buen vivir Reciclar Colaboración Economía Autogestión Lentitud Justicia social Futuro 3R Consumo ético Austeridad Comercio justo Cooperación Energías renovables Consu

Ámbito de actuación	Propuestas específicas	Consumo responsable	Consumo sostenible	Consumo colaborativo	Decrecimiento	Economía del bien común	Bienes comunes universales	Economía solidaria	Democracia económica	Austeridad	Buen vivir	Bioeconomía	Propuestas generales desde cristianismo	Cristianismo. Pastoral Obispos Vascos	Economía de la comunión	Doctrina Social de la Iglesia
	Medidas fiscales: cargas impositivas para más ricos; medidas de reparto de riqueza; limitación de capacidad adquisitiva/propiedad privada; incentivos para empresas socialmente responsables; subvenciones públicas para empresas que primen social/ambiental; ecotasas				X	X		X								
	Compras éticas públicas				X											
	Establecimiento huella ecológica máxima (*3)				X											

(3) Huella ecológica: indicador del impacto ambiental generado por la demanda humana que se hace de los recursos existentes en los ecosistemas del planeta relacionándola con la capacidad ecológica de la tierra de regenerar sus recursos. Mide, en definitiva, la desproporción entre recursos disponibles y consumidos en función de varios factores: cantidad de hectáreas utilizadas para urbanizar, generar infraestructuras y centros de trabajo; hectáreas necesarias para proporcionar el alimento vegetal necesario; superficie necesaria para pastos que alimenten al ganado; superficie marina necesaria para producir el pescado; hectáreas de bosque necesarias para asumir el CO_2 que provoca nuestro consumo energético.

Ambito personal | Medio ambiente | Ambito empresarial | Ambito público

Ámbito de actuación	Propuestas específicas	Consumo responsable	Consumo sostenible	Consumo colaborativo	Decrecimiento	Economía del bien común	Bienes comunes universales	Economía solidaria	Democracia económica	Austeridad	Buen vivir	Bioeconomía	Propuestas generales desde cristianismo	Cristianismo. Pastoral Obispos Vascos	Economía de la comunión	Doctrina Social de la Iglesia
	Políticas medioambientales en sistemas de producción: energías renovables y políticas de eficiencia energética; urbanismo sostenible(*4); control a producción no ecológica; rechazo extractivismo (*5)				X						X	X		X		
	Vuelta a lo rural				X											
	Sistemas trazabilidad productos/etiquetado social (*6)	X			X	X										
	Nacionalización sectores estratégicos o acceso a bienes comunes (recursos naturales, por ejemplo el agua)				X	X	X		X							

(4) Urbanismo sostenible: forma de organización de núcleos urbanos que no degrade el entorno y proporcione calidad de vida a la ciudadanía. En cuanto a consumismo, supone la no acumulación de viviendas construidas alrededor de centros comerciales, provocando que los centros urbanos queden prácticamente deshabitados.

(5) Extractivismo: modelo de desarrollo basado en extraer de sus entornos grandes volúmenes de recursos naturales que no son procesados (o lo son de forma limitada) para posteriormente venderlos en mercados internacionales. No se limita sólo a minería o petróleo sino que también hay extractivismo agrario, forestal o pesquero.

(6) Etiquetado social: reflejaría el impacto social de las empresas al incluir los productos que éstas elaboran una etiqueta en la que se señale si donde son producidos se respetan los derechos humanos y laborales (o su grado de cumplimiento) a partir de las exigencias legales y los compromisos voluntarios adquiridos.

Ambito personal | Medio ambiente | Ambito empresarial | Ambito público

#ConsumoJusto

Ámbito de actuación	Propuestas específicas	Consumo responsable	Consumo sostenible	Consumo colaborativo	Decrecimiento	Economía del bien común	Bienes comunes universales	Economía solidaria	Democracia económica	Austeridad	Buen vivir	Bioeconomía	Propuestas generales desde cristianismo	Cristianismo. Pastoral Obispos Vascos	Economía de la comunión	Doctrina Social de la Iglesia
	Empleo: control de salarios (mínimos/máximos) y empleo (rotación de trabajadores), renta básica universal					X			X							
	Empresas: democratización de empresas, apuesta por cooperativas, reparto social de beneficios empresariales					X			X					X	X	
	Democracia representativa, directa y participativa					X	X									
	Control financiero: no permitir a bancos crear más dinero del existente; prohibición acciones financieras (especulación, OPAs, distribución económica para quien no crea plusvalía, donaciones a partidos); banca ética				X	X		X								X
	Orden mundial: creación entidad mundial (o modificación de las existentes) que establezca reglas de gestión y uso de bienes comunes,						X				X	X	X	X	X	X

Parroquias

	regulación mercado para asegurar bien común															
	Auditoría/Consultoría ética (*7)					X		X								
	Crédito social (*8)								X							
	Tasa Tobin (*9)															X

(7) Consultoría ética: sistema para clasificar a empresas y actividades económicas en función de diferentes criterios (pueden agruparse en cuatro pilares: conciencia, ecología, calidad humana y economía) con el fin de promocionar la inversión ética y el uso responsable del ahorro, así como de conseguir un balance entre todos los componentes a evaluar.

(8) Crédito social: cálculo del crédito necesario para el funcionamiento de la economía, fomentando la inclusión social de todas las personas al margen de su situación económica gracias a un "dividendo nacional" que asegure que todas las personas perciban un ingreso.

(9) Tasa Tobin: también llamado "impuesto sobre transacciones financieras", ideado para amortiguar las fluctuaciones en los tipos de cambios y cuyos beneficios se destinaría a luchar contra la pobreza.

Ambito personal | Medio ambiente | Ambito empresarial | Ambito público

¿Qué te proponemos desde PROCLADE, PROYDE y SED?

- Informarte:

- Sobre los impactos de tu consumo: calculando tu huella ecológica, acudiendo a organizaciones especializadas, buscando información por ti mismo.

- Sobre los productos que compras: leyendo el etiquetado, preguntando a vendedores para tener más información, buscando en internet sobre las marcas.

- Sobre formas alternativas de consumo: solicitando/buscando información en ayuntamientos, asociaciones, internet, tiendas…

- Concienciarte:

- Analizando tus hábitos de consumo y tomando conciencia de sus impactos a todos los niveles, tanto cerca de nuestro entorno como en países empobrecidos.

- Responsabilizarte y actuar:

- Siendo protagonista de la transformación y el cambio que debe suponer tu consumo: aplicando 3R (o sus variantes), siendo eficiente en cuanto al consumo de recursos naturales y/o energéticos, evitando el derroche o despilfarro (sobre todo en cuanto a alimentos).

- Comprometiéndote con organizaciones sociales y de la sociedad civil para apoyar la necesidad de cambio de los patrones de producción y consumo actuales: participando en reivindicaciones (marchas, eventos, actos, firmas de apoyo…), implicándote directamente en alguna organización, difundiendo informes, convocatorias, acciones…

- Reivindicando unas mejores condiciones para pequeños productores: siendo usuario/a de productos de comercio justo, difundiendo iniciativas de consumo responsable e invitando a nuestro entorno a participar de ellas.

- Tomando postura activa que reduzca la brecha entre la forma en que vivimos y la que nos gustaría vivir y siendo protagonistas activos a través de la toma de decisiones conscientes e informadas que propicien un desarrollo con equidad y justicia (presionando a empresas para que cumplan con leyes y derechos).