

2 EL CONSUMO INTELIGENTE

OBJETIVOS

- *Conocer cómo se puede mejorar la calidad de vida mediante un consumo:*
 - *Responsable*
 - *Saludable*
 - *Ético*
 - *Sostenible*
 - *Solidario*

El consumo consiste en la utilización de productos y servicios para satisfacer nuestras necesidades o deseos.

Cuando adquirimos bienes y servicios de una forma descontrolada, porque erróneamente entendemos que ello implica una mayor satisfacción personal e incluso felicidad, hablamos de **consumismo**. Hábitos como el acaparamiento de productos innecesarios, la ostentación o el despilfarro son propios del consumismo.

El consumismo conlleva una serie de efectos negativos a nivel individual, sobre la salud y la situación financiera, y también a nivel colectivo, sobre los recursos naturales y sobre el medio ambiente.

Hablamos de consumo inteligente cuando el uso de los productos y servicios cubren nuestras necesidades básicas y nos aportan una mayor calidad de vida.

El consumidor que sabe lo que realmente necesita, que elige los productos y servicios adecuados por calidad y precio, que no gasta innecesariamente, que conoce sus derechos, que minimiza el impacto de su consumo sobre los recursos naturales y el medio ambiente y que es crítico con las empresas que no son socialmente responsables es un **consumidor inteligente**.

Durante los últimos años asociaciones de consumidores y usuarios, ecologistas y otras organizaciones sociales han añadido otros calificativos al consumo, como responsable, ético, saludable, sostenible o solidario.

Responsable: consumo que tiene en cuenta no sólo la satisfacción de las necesidades reales del individuo, sino también la conservación del medio ambiente y la igualdad social.

Saludable: consumo de productos beneficiosos y mantenimiento de hábitos de vida que mejoren la salud.

Ético: consumo que tiene en cuenta las implicaciones sociales y valora las opciones más justas, solidarias y ecológicas.

Sostenible: consumo eficiente que propicia un desarrollo sostenible, es decir, que permite satisfacer las necesidades del presente sin perjudicar a las generaciones futuras.

Solidario: consumo de productos de comercio justo, que repercuten directamente de forma positiva sobre la producción y la artesanía de países pobres.

Algunos consejos para consumir de forma inteligente:

- Planificar lo que se va a comprar, es decir, mirar lo que hace falta y calcular las cantidades necesarias.
- Comparar calidades y precios de los productos y servicios.
- Dar mayor valor a la calidad que a la cantidad.
- Fijarse en las fechas de caducidad.
- Evitar el uso de envases y embalajes innecesarios.
- Comprar productos más duraderos.
- Compartir o pedir prestado mejor que comprar.
- Comprar únicamente por Internet en sitios seguros.
- Preferir los productos con envases retornables.
- Comprar productos reciclados o reciclables.
- Regalar servicios mejor que productos.
- Reducir el consumo de energía y otros suministros en la vivienda.
- Reutilizar las bolsas de plástico como bolsas de basura.
- Reciclar los residuos.
- Recuperar los cartuchos de tinta de las impresoras.
- Seguir la regla de “las cuatro erres”: reducir, reutilizar, reciclar y recuperar.

¡¡¡ATENCIÓN!!!

Debemos valorar más los productos por sus características, calidad y adecuación a nuestras necesidades que por su imagen publicitaria.

Si tenemos en cuenta éstas y otras recomendaciones análogas **obtendremos un ahorro económico y una mejor calidad de vida** para nosotros y para las generaciones futuras.

Actualmente, existen multitud de entidades dirigidas a la información de los consumidores y a la protección de sus derechos, tales como oficinas del consumidor dependientes de las administraciones públicas y asociaciones de consumidores y usuarios.

En estas entidades podemos encontrar información muy detallada por temas (nutrición, vivienda y energía, transporte, telecomunicaciones, ocio y cultura, vacaciones, ahorro e inversión, etc.) sobre la mejor forma de realizar un consumo inteligente.

SIETE PASOS PARA UN CONSUMO INTELIGENTE

ACTIVIDAD

OBJETIVO

- Identificar las modalidades de consumo.
- Profundizar en las características de los distintos tipos de consumo.

DESARROLLO

Expresamos a continuación los “siete pasos para un consumo inteligente”.*

CONSUMO CONSCIENTE	CONSUMO INFORMADO	CONSUMO CRÍTICO	CONSUMO SALUDABLE
Todas las personas somos consumidoras, y como tales la suma de nuestras decisiones de consumo dirige el mercado y la economía en su conjunto.	Somos libres de elegir lo que queremos consumir, pero para poder decidir entre la infinidad de opciones que ofrece el mercado es indispensable informarse.	Publicistas y proveedores quieren convencernos de comprar, y para ello frecuentemente asocian su publicidad con valores que nada tienen que ver con el producto que anuncian: estatus, poder, atractivo sexual, fama.	Los avances médicos, científicos y tecnológicos nos dan acceso a productos y servicios que han aumentado la expectativa de vida. Sin embargo, muchos de estos avances también han propiciado una vida sedentaria, y hábitos poco saludables.
La persona que consume siendo consciente de su poder, de sus derechos y obligaciones, que sabe lo que necesita, lo exige y asume las consecuencias de su modo de consumir, consume de forma inteligente.	La persona que consume comparando calidad y precio, y seleccionando productos que satisfacen sus necesidades reales, consume de forma inteligente.	La persona que consume y tiene un punto de vista crítico ante la publicidad y la moda, se valora y valora a las demás personas por lo que son y no por lo que tienen, consume de forma inteligente.	La persona que consume y que lleva una alimentación equilibrada, que hace ejercicio, duerme bien, modera su consumo de alcohol, no se automedica y evita fumar, consume de forma inteligente.

TRABAJO A REALIZAR EN GRUPOS de 2 o 3 PERSONAS.

1. Señala el tipo de consumo que realizas tú normalmente.
2. Relaciona a cada miembro de tu familia con un tipo de consumo. Explica las razones que te han llevado a establecer esa relación.
3. ¿Cuál de los consumos te parece más importante?
4. Posteriormente haced una puesta en común sobre el punto anterior, en la que se expongan los argumentos de cada grupo.

CONSUMO SOSTENIBLE	CONSUMO SOLIDARIO	CONSUMO ACTIVO
Durante décadas hemos explotado, desperdiciado y contaminado los recursos de nuestro planeta sin restricciones, comprometiendo el desarrollo y la vida de las futuras generaciones.	Muy pocas personas en el mundo tienen recursos para comprar casi cualquier cosa, mientras la gran mayoría apenas puede consumir lo imprescindible para sobrevivir.	Conocer nuestros derechos, tomar decisiones de consumo responsables y organizarnos con otras personas consumidoras nos hace más fuertes.
La persona que consume y reduce los efectos de su consumo en el ambiente, eligiendo productos ecológicos, ahorrando energía y agua, separando la basura, y aprovechando los productos antes de tirarlos, consume de forma inteligente.	La persona que consume y considera los efectos de su consumo en otras personas y prefiere productos artesanales o de empresas con políticas laborales justas y procesos de producción limpios, consume de forma inteligente.	La persona que consume y suma su fuerza a la de otras y se organiza con ellas para defender sus derechos, consume de forma inteligente.

(*) Adaptación del documento elaborado por PROFECO (Procuraduría Federal del Consumidor de México), para la defensa de los derechos del consumidor en México.