

## FICHAS FORMATIVAS

### 05. CÓMO SER UN CONSUMIDOR DE RECURSOS MÁS RESPONSABLE

*(Las secciones en cursiva son sólo para uso interno, no para su publicación)*

<i>Área</i>	<i>Uso de los recursos</i>										
<i>Nivel</i>	<b>AVANZADO</b>										
<i>Tema</i>	<table border="1"> <tr><td><input type="checkbox"/></td><td></td></tr> <tr><td><input type="checkbox"/></td><td></td></tr> <tr><td><input type="checkbox"/></td><td></td></tr> <tr><td><input type="checkbox"/></td><td></td></tr> <tr><td><input type="checkbox"/></td><td><b>5. Consejos y recomendaciones para un CR</b></td></tr> </table>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<b>5. Consejos y recomendaciones para un CR</b>
<input type="checkbox"/>											
<input type="checkbox"/>											
<input type="checkbox"/>											
<input type="checkbox"/>											
<input type="checkbox"/>	<b>5. Consejos y recomendaciones para un CR</b>										
<i>Módulo</i>	<table border="1"> <tr><td><input type="checkbox"/></td><td></td></tr> <tr><td><input type="checkbox"/></td><td></td></tr> <tr><td><input type="checkbox"/></td><td></td></tr> <tr><td><input type="checkbox"/></td><td></td></tr> <tr><td><input type="checkbox"/></td><td><b>Cómo ser un consumidor de recursos más responsable</b></td></tr> </table>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<b>Cómo ser un consumidor de recursos más responsable</b>
<input type="checkbox"/>											
<input type="checkbox"/>											
<input type="checkbox"/>											
<input type="checkbox"/>											
<input type="checkbox"/>	<b>Cómo ser un consumidor de recursos más responsable</b>										
<b>Palabras clave</b>	responsabilidad del consumidor; reducción de residuos; comportamiento del consumidor; agua; energía; materias primas; ocupación del suelo; 3Rs; consejos y recomendaciones										
<b>Los ciudadanos como principales agentes del cambio en el uso de recursos</b>	<p>El consumo responsable implica aplicar las conocidas reglas básicas de la sostenibilidad, originalmente las “3 R” (reducir, reutilizar, reciclar) que recientemente, se han ampliado a 7 e, incluso, 10: repensar, rechazar, reducir, reutilizar, rellenar, renovar, recuperar, reparar, devolver, reciclar. Reducir el consumo de bienes y servicios significa ahorrar en materias primas, energía, agua, ocupación del suelo, producir menos contaminación y residuos, al tener que fabricar menos.</p> <p>Para lograr un modo de consumo más responsable, el papel del consumidor es esencial, ya que es la demanda del mercado la que impulsa la oferta. En</p>										

consecuencia, asignar una parte de la responsabilidad al consumidor es necesario para lograr un modo de vida más consciente. No olvides que "tú puedes hacer más" por la sociedad, por el planeta e, incluso, por ti mismo.

Se exige a los consumidores que apuesten por reducir el consumo, y eso puede hacerse reutilizando. Es decir, evitando desechar bienes que aún son útiles. Cuando un bien ya no es apto para su uso, lo correcto es deshacerse de sus residuos de forma que puedan ser recuperados, como materia prima; utilizados en otros procesos o desechados, sin impacto negativo para el medio ambiente.

Es muy necesario un cambio cultural para pasar del modo de consumo de "usar y tirar", al de "reducir-reutilizar- reciclar".

Desarrollar un consumo más responsable es positivo para las personas y las familias: la austeridad hace a las personas más fuertes, resilientes y autónomas. Al limitar el consumo innecesario, no solo ahorramos dinero, sino que reforzamos nuestra fuerza de voluntad y la capacidad de controlar nuestras vidas, creando hábitos que a largo plazo beneficiarán a nuestra mente, salud y finanzas. Para las familias, además de suponer un importante ahorro, moderar el consumo es muy educativo para niños y jóvenes, ya que aprenden a dar valor a las cosas, incorporando estos hábitos a sus vidas.

Cuando se reutilizan bienes, a menudo, es necesario pensar en nuevas funcionalidades y usos, en cómo repararlos o renovarlos. Este gesto potencia la creatividad, el ingenio y la capacidad de innovación, abriendo las mentes..

Un indicador impactante es el Día de la Sobrecapacidad de la Tierra. También llamado Día de la Deuda Ecológica, indica el día del año que hemos agotado todos los recursos naturales existentes para todo el año, consumiendo más allá de lo que tenemos. El EOD se ha adelantado del 29 de diciembre, de 1970, al 28 de julio de 2022: estamos necesitando casi 2 planetas para sostener nuestro modo de vida y, esa cifra, en los países desarrollados, se eleva a 2,5/3 planetas.

Consejos y  
recomendaciones  
Hacer / No hacer

Aunque la atención para lograr un modo de vida más sostenible debe centrarse en la industria, los consumidores también están llamados a desarrollar mejores hábitos. Cambiar las cadenas de valor de producción y el uso de los recursos llevará tiempo. El papel de los consumidores, a través de sus pequeñas acciones cotidianas, es importante para avanzar hacia una economía cada vez más circular.

Para ayudarte a cambiar hábitos e inspirar a otros, he aquí algunos consejos prácticos:

#### PARA HACER

- Reduce el uso del agua y energía en tu vida diaria, realizando acciones que puedan ayudar a este fin: utiliza la ducha, en lugar de la bañera; apaga las luces y electrodomésticos que no estés utilizando; modera la temperatura de la calefacción o refrigeración; adapta tu vivienda para el ahorro de agua y energía, mantén un correcto mantenimiento de ésta, etc.
- Rechaza los productos desechables, de un solo uso (sobre todo, si son de plástico) y no te dejes engañar por el “*greenwashing*”: un producto desechable de celulosa no es más sostenible que uno de plástico. Lo sostenible es tener productos duraderos y utilizarlos varias veces.
- Compra productos a granel, llevando sus bolsas a la tienda, en envases retornables, y mínimo número. Elige productos locales y adquiérelos en mercados tradicionales, compre con frecuencia, en pequeñas cantidades, evitando su conservación o almacenamiento a largo plazo, rellena -y reutiliza- envases y recipientes.
- Elija el transporte público, camine todos los días, monte en bicicleta, utilice las escaleras en lugar del ascensor. Haz las cosas con las manos, evita el uso de aparatos eléctricos, en la medida de lo posible y, en general, elige el modo de transporte, calefacción o refrigeración más eficiente, desde el punto de vista energético.
- La compra más sostenible es la que no se hace, así que, reutiliza y restaura, adapta y alarga su

vida, practica el “upcycling”, aprovechando los residuos para crear nuevos productos, de manera creativa. Y, por último, dona lo que ya no vayas a utilizar, a personas necesitadas o a tiendas de caridad.

- Antes de comprar un electrodoméstico o aparato electrónico, investiga sobre la obsolescencia programada, sigue opiniones de otros usuarios. Elige productos de calidad, duraderos y con una trazabilidad conocida. Lee y aprende a interpretar las etiquetas, para conocer la clasificación energética, la composición y el origen de los productos. Mantenlos regularmente en buen estado, para reducir su consumo de energía y alargar su vida útil.

#### **NO HACER**

- Evita el agua embotellada, ya que el agua del grifo, natural o filtrada es saludable y más barata. Evita las bombillas convencionales y sustitúyelas por luces led.
- Rechaza productos de un solo uso y desechables, envases de plástico, presentaciones pequeñas, mercancía con poca cantidad de producto en un envase grande.
- No mantengas aparatos eléctricos en modo de espera, apágalos; no enciendas luces innecesariamente, no dejes la calefacción -o la refrigeración- en marcha cuando no haya nadie dentro; evita abrir y cerrar repetidamente puertas o ventanas, en espacios climatizados.
- No utilices el coche para trayectos cortos, ni el ascensor, o las escaleras mecánicas, para subir uno o dos pisos; evita el uso de aparatos mecanizados, para tareas sencillas de limpieza de casa o en la cocina.
- Evita el uso de recursos no renovables y elige materiales reciclados, siempre que sea posible.

	Asegúrate que muebles, ropa y materiales de construcción que compras tienen un origen conocido y de comercio justo; y rechaza los que no tengan una certificación acreditada.
<i>Idioma</i>	<i>Español</i>
<i>Socio</i>	<i>UMA - Ana María Castillo Clavero</i>
Otras referencias	<p>ONU. ODS 12 y Consumo sostenible:  <a href="https://www.un.org/sustainabledevelopment/es/sustainable-consumption-production/">https://www.un.org/sustainabledevelopment/es/sustainable-consumption-production/</a></p> <p>50 ejemplos de Consumo Responsable y Sostenible:  <a href="https://sostenibleosustentable.com/es/economia-verde/ejemplos-consumo-responsable-sostenible/">https://sostenibleosustentable.com/es/economia-verde/ejemplos-consumo-responsable-sostenible/</a></p> <p>Explicación de las estadísticas de Eurostat: ODS12 Consumo y producción responsables. Resultados 2022: <a href="https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php?title=SDG_12_-_Responsible_consumption_and_production&amp;action=statexp-seat&amp;lang=es">https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php?title=SDG_12_-_Responsible_consumption_and_production&amp;action=statexp-seat&amp;lang=es</a></p> <p>EY. El consumo sostenible ha llegado para quedarse: <a href="https://www.ey.com/es/es/espana-2022-grandes-tendencias-a-corto-plazo/el-consumo-sostenible-ha-llegado-para-quedarse">https://www.ey.com/es/es/espana-2022-grandes-tendencias-a-corto-plazo/el-consumo-sostenible-ha-llegado-para-quedarse</a></p> <p>Deloitte: El blog de la sostenibilidad.  <a href="https://www2.deloitte.com/es/es/blog/sostenibilidad-deloitte.html">https://www2.deloitte.com/es/es/blog/sostenibilidad-deloitte.html</a></p> <p>Banco Mundial: Garantizar modelos de consumo y producción sostenibles.  <a href="https://datatopics.worldbank.org/sdгатlas/archivo/2017/SDG-12-responsible-consumption-andproduction.html">https://datatopics.worldbank.org/sdгатlas/archivo/2017/SDG-12-responsible-consumption-andproduction.html</a></p> <p>Foro Económico Mundial: medio ambiente y seguridad de los recursos naturales.  <a href="https://es.weforum.org/agenda/2020/07/esta-es-ahora-la-mayor-amenaza-del-mundo-y-no-es-el-coronavirus/">https://es.weforum.org/agenda/2020/07/esta-es-ahora-la-mayor-amenaza-del-mundo-y-no-es-el-coronavirus/</a></p>

