



Estilos de Vida Sustentable

Introducción

El objetivo de este curso es hacer un aporte desde la perspectiva educativa a mejorar la calidad de vida de las personas mediante la concientización respecto a lo que consumimos habitualmente.

El principal reto que tenemos como ciudadanos es consumir de manera eficiente, por lo tanto, diferente. Para ello debemos convertirnos en **consumidores sustentables**.

El análisis del consumo y las alternativas para el consumo sustentable serán elementos generadores de propuestas para reducir el uso de recursos naturales o generar menos desechos, entre otras posibilidades. La transformación hacia un consumo sustentable, implica la toma de conciencia individual, familiar y colectiva sobre nuestros estilos de vida y sus implicancias en sobre nuestro entorno ambiental, social y económico, siendo estos tres aspectos los pilares de la sustentabilidad. La toma de conciencia debe ser la impulsora de responsabilidad hacia esos entornos.

Como podemos apreciar, convertirnos en consumidores sustentables es actuar de manera responsable y debe articularse en un proceso formativo; en relación, la Secretaria de Ambiente y Desarrollo Sustentable de la Nación destaca el papel de la educación para moldear actitudes, valores y conductas, al tiempo que desarrolla capacidades, habilidades y el compromiso necesario para construir un futuro sustentable que de manera progresiva nos incluya a todos.

Los problemas ambientales causados por nuestros hábitos de consumo pueden modificarse sólo si un gran número de consumidores hacen un esfuerzo para resolverlos. Recordemos siempre: **¡El conocimiento es la base de decisiones acertadas!**

Temas

1. Primer Módulo:

CONSUMO - REALIDAD ACTUAL:

- ✓ Definición
- ✓ Tipos
- ✓ Visión
- ✓ Modelo
- ✓ Efectos
- ✓ Consumismo

2. Segundo Módulo:

LA META: "SER UN CONSUMIDOR SUSTENTABLE":

- ✓ Estilo de vida sustentable.

3. Ejercicio Final

4. Conclusiones

Objetivos

Al final de este curso usted como consumidor será capaz de:

a) Identificar los conceptos:

- ✓ consumo responsable,
- ✓ sustentabilidad,
- ✓ consumismo,
- ✓ estilos de vida sustentables.

b) Conocer perspectivas sobre **desarrollo sustentable** en la toma de decisiones de compra.

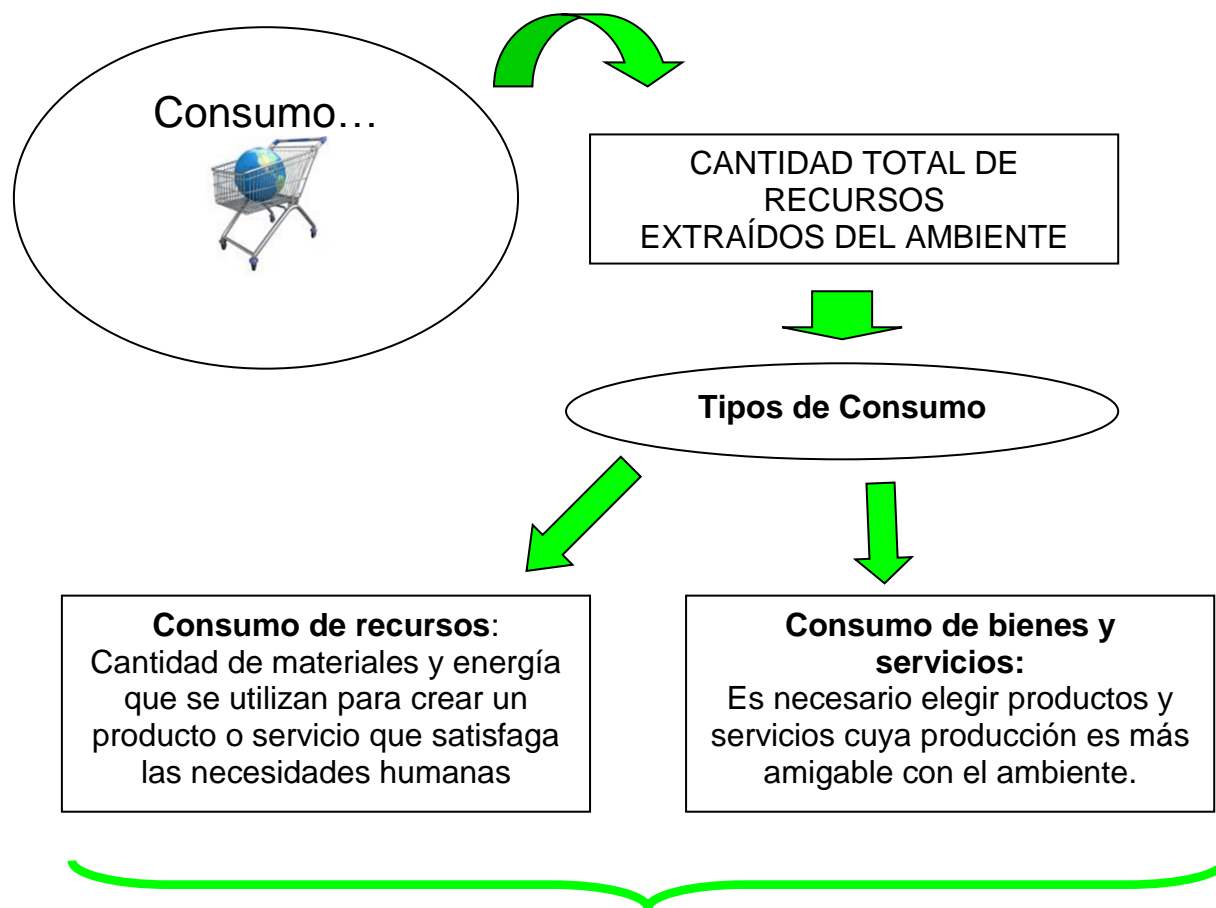
c) Formular iniciativas de consumo sustentable posible de aplicar en su vida diaria, modificando convenientemente su estilo de vida.

d) Comunicar los avances y logros que vaya consolidando en esta temática y mejorar su desempeño individual, familiar o empresarial en pos de la sustentabilidad.

Primer Módulo:

Consumo – Realidad Actual

Para comenzar, cuando hablamos de consumo ¿de qué estamos hablando?...



¿Cuál es la **Visión** actual sobre Consumo?:

- Nuestros patrones de producción y consumo tiene una estrecha relación con el uso de los recursos naturales, su alteración o agotamiento y los niveles de contaminación que se generan.
- El consumo mundial está creciendo a una tasa acelerada que rebasa la capacidad de regeneración de la tierra.



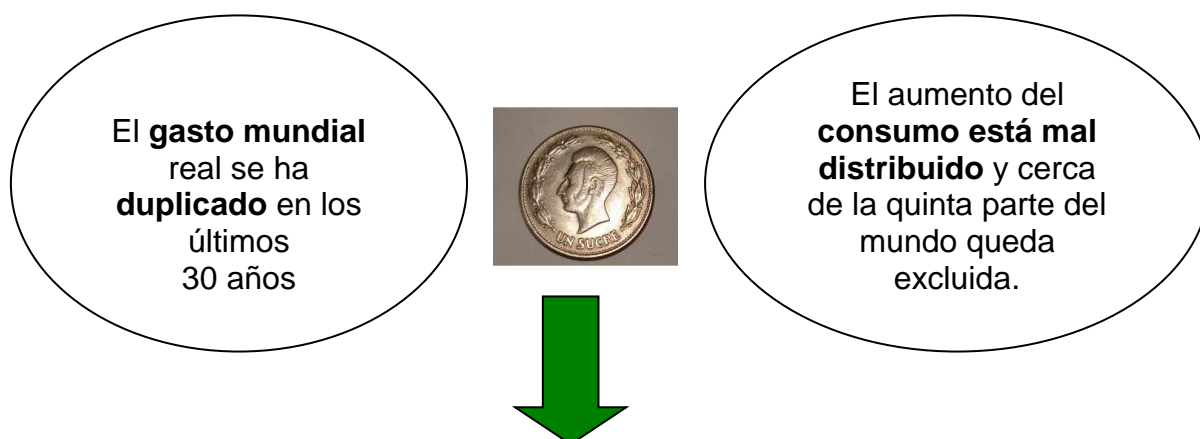
¿Cuál es el **modelo actual** de producción y consumo?

Los niveles actuales de *producción y consumo*, basados en la superficie productiva media ecológica mundial, superan en un 25% la capacidad ecológica de la Tierra, lo que significa que a los niveles actuales, la humanidad está gastando el capital natural del planeta a un ritmo considerable.



El consumo ¿es equitativo?

NO, analicemos las **dos caras de esta misma moneda**:



- El 20% de la gente más rica consume casi el 75% de los recursos naturales del planeta.
- Cerca de 160 millones de niños están desnutridos.
- Más de 880 millones de personas carecen de acceso a servicios de salud.
- 1.500 millones de personas carecen de acceso a servicios sanitarios y agua potable.

(PNUMA - 2007)



¿Cuáles son los **efectos ambientales** que presenta “el consumo”?

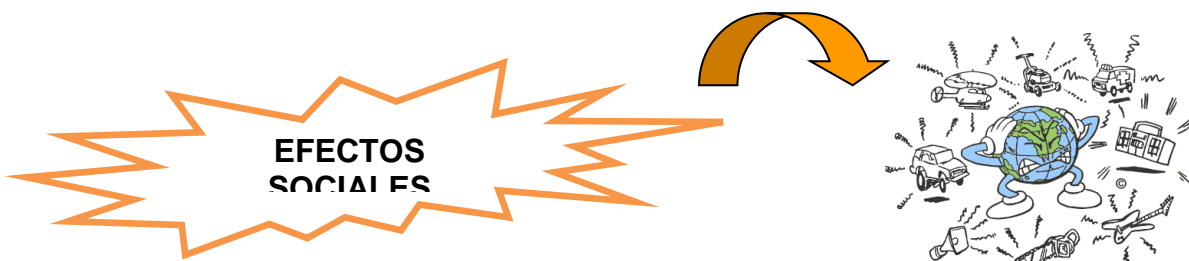


Casi toda actividad humana de consumo produce **efectos ambientales** a lo largo del ciclo de vida del producto, esto es desde la producción inicial de elementos que componen cada producto o servicio hasta su consumo y la eliminación de desechos finales y aquellos que se generan a lo largo del ciclo productivo. Ellos son:

- Agotamiento de las existencias de recursos no renovables.
- Emisión de contaminantes que crean un ambiente no saludable.
- Generación de desechos que superan la capacidad de absorción del ambiente o ausencia de su tratamiento adecuado.



¿Cuáles son los **efectos sociales** que presenta “el consumo”?



- El poder simbólico del consumo puede volverse destructivo y ser una poderosa fuente de exclusión motivada por:
 - Presión por vestir ropa de marca
 - Ser visto en sitios de moda
 - Conducir autos de prestigio

- La distribución desigual del ingreso se traduce en exclusión social si el sistema de valores de la sociedad asigna importancia a lo que una persona posee que a lo que una persona es o puede hacer.



La **globalización**, ¿produce **cambios** en el consumo?



La globalización NO SOLAMENTE está integrando los mercados comerciales y de capital, sino que está provocando fuertes cambios en el consumo, tales como:

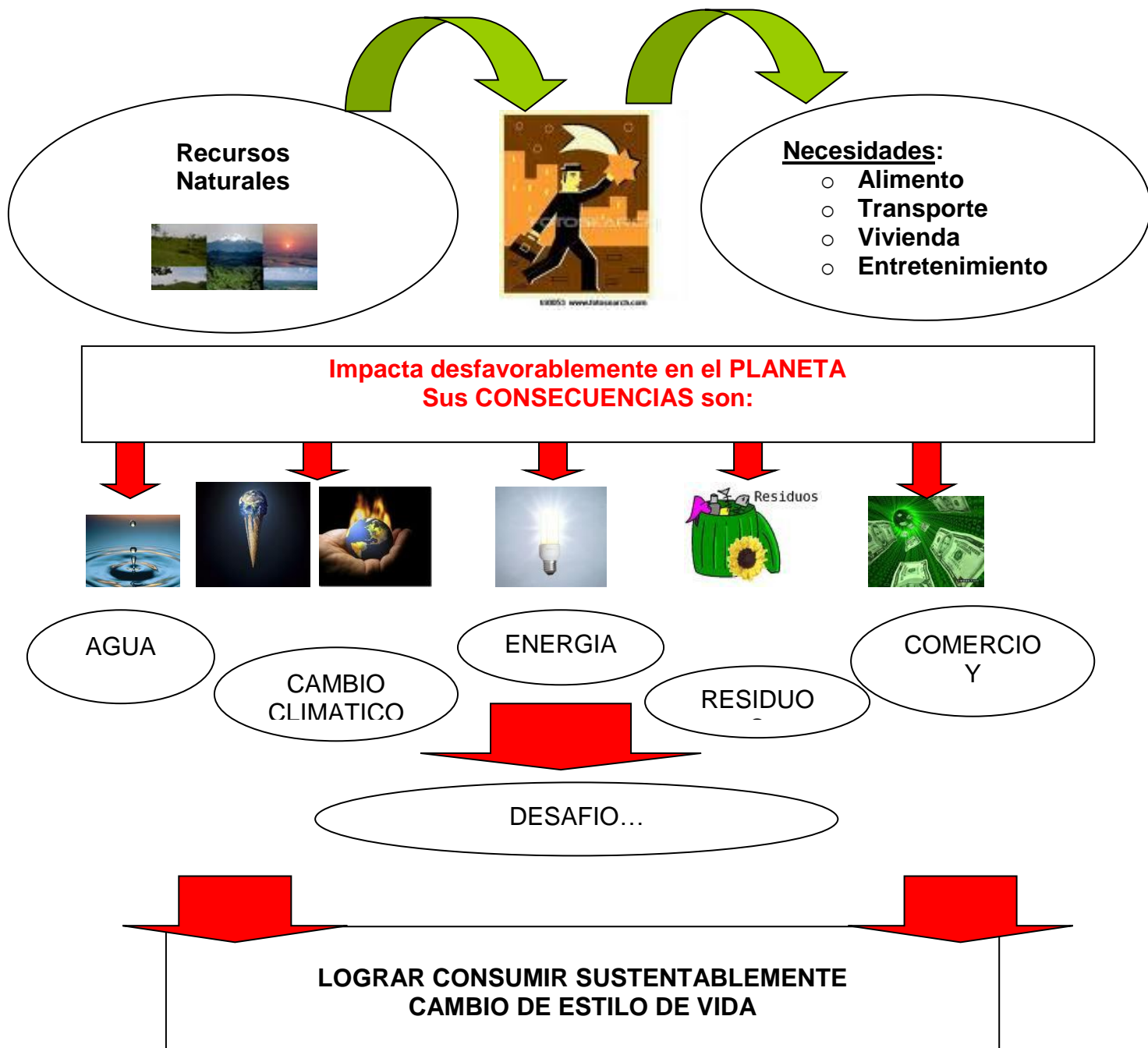
- Presión constante por producir y CONSUMIR productos nuevos.
- Para conseguir más y “mejores” consumidores, las empresas aumentan los gastos de publicidad y comunicación.
- Aumentan las inversiones en Relaciones Públicas y enfoques de “Responsabilidad Social”.
- Aumenta el nivel de deudas de los individuos.
- Internacionalización de las culturas, pérdida de identidad.



¿Qué es el **consumismo**?



“El **Consumismo** o consumo excesivo es un tipo de acuerdo social que resulta de la reconversión de los deseos, ganas o anhelos humanos en la **principal fuerza de impulso y de operaciones de la sociedad**, una fuerza que coordina la integración social, la estratificación social y la formación del individuo humano, también desempeña un papel preponderante en los procesos individuales y grupales de auto identificación” (PNUMA - 2001)

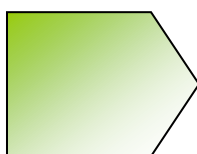


Perfecto, es el momento de definir “Consumo Sustentable”

DEFINICION: “El **consumo sustentable** es el uso de bienes y servicios que respondan a necesidades básicas y proporcionan una mejor calidad de vida, al mismo tiempo que minimizan el uso de recursos naturales, materiales tóxicos y emisiones de desperdicios contaminantes sobre el ciclo de vida, de tal manera que no se ponen en riesgo las necesidades de futuras generaciones”.

Comisión para el Desarrollo Sustentable - Simposio de Oslo (1994)

El **consumo sustentable** implica la **toma de decisiones** no sólo en la cantidad que se consume sino en el análisis de los procesos que cada producto o servicio que se demanda ocasiona.



¿Cuáles son las formas de acercamiento al consumo sustentable?

- ⇒ Con el uso eficiente de los recursos naturales.
- ⇒ Minimizando la generación de residuos.
- ⇒ Aumentando las prestaciones de los productos.
- ⇒ Potenciando la utilización de servicios.
- ⇒ Promoviendo la innovación y creación de productos sustentables.
- ⇒ Modificando los hábitos de producción y consumo
- ⇒ Adquiriendo únicamente los productos que sean necesarios
- ⇒ Obteniendo información de las condiciones sociales y ambientales en que han sido elaborados.
- ⇒ Valorando las repercusiones ambientales y sociales que puede tener el uso de un producto o servicio no sólo en el ámbito local, sino también en su dimensión global.
- ⇒ Exigiendo calidad en los bienes que adquirimos, practicando así un consumo crítico y responsable.

Para lograr ESTA TRANSFORMACION es necesario **mejorar el conocimiento y la sensibilidad de los consumidores**, ya que aun cuando la mayoría de las personas tiene una posición positiva respecto al consumo sustentable, su comportamiento es pasivo.

Así lo demuestra la encuesta realizada por la Consultora IPSOS- Mora y Araujo por encargo del Ministerio de Medio Ambiente y Desarrollo Sustentable en el año 2006, donde se expresó que el problema ambiental es un tema que preocupa “*mucho y bastante a más del 70 % de la población*”; sin embargo, no se identifican acciones de mejora asociadas, por ejemplo, solo el 2 % considera que usar más el transporte público ayuda a mejorar la calidad ambiental. No tomamos conciencia de la responsabilidad individual que nos cabe en el tema.



Consumir Sustentablemente

- ⇒ Es más que “consumir verde”
- ⇒ Trata de satisfacer las necesidades
- ⇒ Es cambiar los hábitos de consumo y no dejar de hacerlo
- ⇒ Es consumir de manera responsable, consumir diferente, de manera eficiente

Debemos comprender que el consumo no es sólo la satisfacción de una necesidad o deseo individual. Cuando consumimos estamos apoyando los procesos de producción o elaboración del producto o servicio consumido. Estos procesos tienen implicancias de tipo económico, social y ambiental. Si no tenemos en cuenta estos procesos, estaremos fomentando el consumo insostenible sin tener en cuenta que la acción individual o local tiene repercusiones globales.

Muy bien, consumir sustentablemente debe ser un objetivo personal pero ¿se esta haciendo algo a nivel mundial? ¿Y en Argentina?...



Declaración de Río Principio 8:

“...los estados deberán reducir y eliminar los patrones insostenibles de producción y consumo y promover políticas demográficas apropiadas”.

Agenda 21 Capítulo 4:

“... la causa más importante del deterioro continuo del medioambiente global son los patrones insostenibles de consumo...”

Directrices de Naciones Unidas para Protección del Consumidor:

⇒ *En 1999, Naciones Unidas reformuló las directrices para la protección del consumidor incluyendo elementos esenciales para promover el consumo sustentable. (Cap. III, G Promoción de modalidades sostenibles de consumo)*

⇒ *Directrices de utilidad para los gobiernos a fin de formular políticas y establecer legislación sobre la materia. (...“Los gobiernos deben promover la formulación y aplicación de políticas de consumo sostenible y la integración de esas políticas con otras políticas públicas”...)*

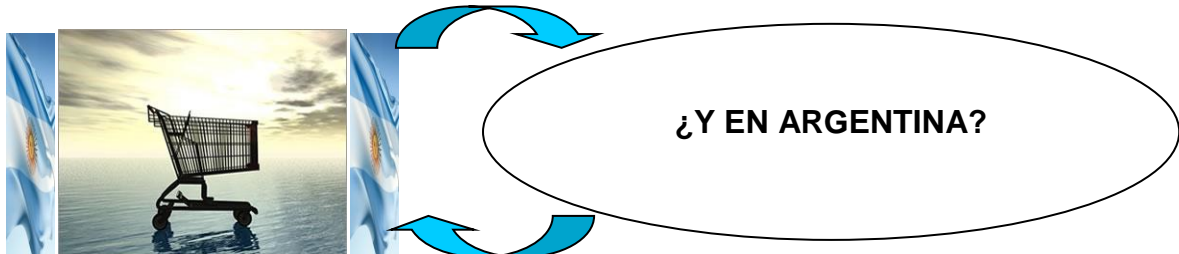
Plan de Implementación de Johannesburgo

- ⇒ Capítulo 3. “Modificación de las modalidades insostenibles de producción y consumo”.
- ⇒ Introducir cambios fundamentales en la forma de consumir y producir de las sociedades
- ⇒ Alentar y promover el desarrollo de un marco de programas de diez años
- ⇒ Aumentar las inversiones en producción limpia y eficiencia ecológica
- ⇒ Integrar la problemática de producción y consumo en políticas, programas y estrategias de desarrollo sustentable

Proceso Marrakech

- ⇒ Apoyar la implementación de proyectos concretos, y centrarse en temas específicos de Producción y Consumo Sustentables
- ⇒ Grupos de Trabajo: mecanismos para la implementación del Proceso Marrakech
 - Cooperación con África (coordinada por Alemania)
 - Productos Sustentables (coordinada por Reino Unido)
 - Formas de Vida Sustentables (coordinada por Suecia)
 - Compras Públicas Sustentables (coordinada por Suiza)
 - Turismo Sustentable (coordinada por Francia)

- Edificios y Construcción Sustentable (coordinada por Finlandia)
- Educación para el Consumo Sustentable (coordinada por Italia).



Estrategia desde la Secretaria de Ambiente y Desarrollo Sustentable.

Trabajar en proyectos pilotos concretos con distintos actores de la sociedad a fin de conocer inquietudes y propuestas para el desarrollo de lineamientos para una futura política de consumo sustentable en Argentina

Es necesario fomentar desde TODOS LOS AMBITOS la concientización e invitar a todos los actores adoptar hábitos de compra individual que ayuden a la preservación de nuestro planeta.

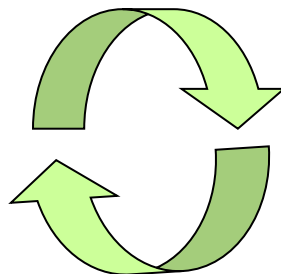


¿Quiénes son los actores?

ACTORES MERCADOS Sustentables

Oferta

- Proveedores
- Productores
- Mayoristas
- Recicladores



Demanda

- Estado
- ONG's
- Industrias
- Hogares
- Personas

En Hogares y Personas:



Llegar por medio de este tipo de cursos. Y desde lo académico, proponiendo la inclusión de talleres sobre patrones de producción y consumo en las Currícula y acordando para desarrollar proyectos con las universidades.

El surgimiento de ciudadanos con conciencia de sustentabilidad debería ser fruto de comunicaciones y capacitaciones que distingan producción y consumo sustentable, oprimiendo las presiones de insustentabilidad hoy presentes.

En realidad, los objetivos de una **sustentabilidad global** deben comenzar por un **profundo examen individual**.

Es el momento de desafiarnos a ser CONSUMIDORES SUSTENTABLES...

Segunda parte:

“Ser un consumidor sustentable”



¿Qué significa ser un **consumidor sustentable**?

Ser un consumidor sustentable no significa renunciar al bienestar, ni a la calidad de vida, ni al desarrollo social o económico, sino **comprometerse a transformar sus patrones y modalidades de consumo para proteger el ambiente al mismo tiempo que satisface sus necesidades**, aquéllas que garanticen su calidad de vida.

La Organización Mundial de la Salud, lo define como *“la percepción que un individuo tiene de su lugar en la existencia, en el contexto de la cultura y del sistema de valores en los que vive y en relación con sus expectativas, sus normas, sus inquietudes”* (1994).

El término calidad de vida es universalmente adoptado, pero al mismo tiempo es muy relativo pues depende del contexto histórico, cultural y socio-económico de cada persona. Está conformado por elementos físicos, psicológicos, de salud, sociales, económicos, el sistema de creencias, lo que hace aún más complejo y variable en su significado.

No obstante, podemos decidir qué calidad de vida deseamos para nosotros y para las futuras generaciones, para este mundo en el que vivimos, pero sobretodo podemos comenzar a convertirnos en **consumidores sustentables**.

Decir ser un Consumidor Sustentable no es solo estar a la moda, carente de todo contenido, sin requerimientos u obligaciones concretas. Sino por el contrario, **es un verdadero compromiso por parte de quien lo expresa.**



¿Cómo podemos lograr **ser un consumidor sustentable?**



Para comenzar con el tema, es el momento de preguntarnos:

- ¿Qué **criterios** para usted debería utilizarse para realizar una lista de productos y servicios sustentables?

Criterio 1 _____

Criterio 2 _____

Criterio 3 _____

- ¿Posee alguna experiencia personal en la cual se visualice los problemas causados por no ser un consumidor sustentable? ¿Puede describir los daños ambientales causados por los hábitos de consumo insustentables del lugar donde usted es residente ?

- ¿Posee pruebas suficientes de que las prácticas convencionales de consumo causan problemas ambientales y de salud? ¿Cómo se puede presentar más pruebas?

Muy bien, a partir de su análisis y de toda la información hasta aquí presentada, le proponemos las siguientes **acciones sencillas y básicas** que puede seguir al seleccionar, adquirir y usar productos y servicios:

- Revise la etiqueta antes de adquirir o usar un producto, e infórmese dónde está producido – Es necesario cuestionar antes de consumir:
 - ¿Es local?
 - ¿Qué materiales contiene?
 - ¿Es tóxico?
 - ¿Cómo se elaboró?
 - ¿Qué desechos genera su proceso?

Antes de consumir pregúntese si realmente lo necesita y si la respuesta es afirmativa, prefiera productos que están hechos en su ciudad. Recuerde que los productos locales son más sustentables porque requieren menos recursos para hacerlos y llegar a su mesa. Reduzca las distancias que recorre diariamente, ¡esto también cuenta!.

- Compre productos sueltos en lugar de estar envasados en plástico.
- Use canastas o bolsas de tela cuando haga sus compras para evitar el consumo de bolsas plásticas.
- Suspenda la compra de utensilios de cocina desechables (vasos, platos, cubiertos)
- Reduzca el uso de aluminio y de productos fabricados con éste; como los envases tetra-brik, aerosoles, latas.
- Reduzca el consumo de pilas.
- Utilice papel reciclado.
- Adquiera productos ecológicos para la limpieza en su hogar.
- Consuma alimentos frescos y naturales, de productores locales y que requieran poco empaquetado.
- En lo posible, recicle y separe los desechos.
- Reduzca el consumo de electricidad en su casa y trabajo. Por ejemplo, desconecte los aparatos que no esté utilizando, vea más allá de apagarlos; duerma con ropa de algodón fresca en lugar de enfriar su casa con aire acondicionado.



¿Qué otras acciones usted incorporaría?



Contagie a los demás: hacer llegar el mensaje es el primer paso para generar cambios. Comparta con sus amigos, colegas, hijos y con todas las personas. Hablar sobre el tema ambiental es darle importancia, es generar conciencia y contagiar a los demás.



En síntesis; **¿Qué es ser Consumidor sustentable?:**

- ⇒ Desarrollar acciones que cubran las necesidades sin riesgo para las presentes y futuras generaciones.
- ⇒ Reducir y eliminar los patrones no sustentables de producción y consumo.
- ⇒ Presentar bienes y servicios que proporcionen una mejor calidad de vida, que minimicen recursos naturales, materiales tóxicos, emisiones de desperdicios y contaminantes.

Reconocer nuestros hábitos de consumo,
modificarlos y
observar los progresos que se obtienen
es una forma de actuar sustentable,
generando visiones de largo plazo.





Ejercicio:

Complete con un la respuesta que usted considere correcta desde lo ambiental (puede ser más de una opción) y luego analice las acciones que ha realizado hasta el día de hoy.

⇒ ***Al comprar un aparato electrónico (heladera, minicomponente, etc.), ¿Qué debo elegir?***

1. Mejor precio
2. El que menos energía consuma y prescindir de los electrodomésticos innecesarios como cepillos de dientes, abrelatas, cuchillos eléctricos, etc.
3. El de la publicidad ya que seguramente es el que mayores beneficios ofrece.
4. El que se manufacturo localmente ya que menos energía se consumirá en su transporte .
5. Intento investigar las condiciones sociales y ambientales en que han sido elaborados y una vez que informado, los recomiendo a mi familia, amigos y compañeros de trabajo.

Al salir de su casa, ¿Qué acciones realiza?

1. Desconecto los aparatos eléctricos que no están funcionando.
2. Dejo el televisor prendido por un tema de seguridad.
3. Para no prender y apagar los equipos de calefacción - refrigeración, los dejo siempre prendidos y no hay cambios bruscos de temperatura.
4. Utilizo lámparas compactas de bajo consumo ahorrando hasta un 80% de energía.

Que hago con las pilas...

1. Solo utilizo aparatos que se puedan conectar a la red siendo que la energía que producen las pilas es 600 veces más cara que la de la red.
2. Si es imprescindible usar pilas, procuro que sean recargables.
3. Compro en cantidad pero las desecho de manera inmediatamente una vez que se han gastado.

Con el agua, acciones que realizo...

1. Siempre uso ollas con tapas para no perder calor.
2. En el tanque del inodoro, coloco una botella de agua de manera de completar el depósito y evitar así un gasto inútil.
3. Para regar utilizo regadera y no manguera y solo lo hago a la caída de la tarde.
4. Jamás junto el agua de lluvia
5. Cierro el grifo cuando no hace falta.
6. Me ducho en lugar de bañarme
7. No dejo que las canillas goteen
8. Lavo en agua fría o a menos temperatura.

Como me traslado hacia el trabajo/escuela...

1. Voy en transporte público en vez de ir en coche, así ahorro hasta un 80% de energía, no debo conducir, ni preocuparme por el estacionamiento.
2. Mejor aun si puedo ir en bicicleta o caminando donde el ahorro energético es del 100% y además mejora mi salud.
3. Si voy en auto, no utilizo el aire acondicionado, bajo la ventanilla y además comparto el viaje con otros compañeros o vecinos.
4. Reviso el coche periódicamente.

Con respecto al alimento...

1. Elijo una dieta equilibrada y sana; reduciendo el consumo excesivo y buscando frutas y verduras frescas y de temporada.
2. Evito las latas de bebidas, vale más el envase que su contenido y apenas se recuperan.
3. Rechazo los alimentos envasados en bandejas. Los productos no son mejores porque vengan envueltos en plástico.
4. Guardo los alimentos en la clásica fiambreira en lugar de envolverlos o taparlos con película de plástico o aluminio.
5. Al consumir pescado, me aseguro no estar comprando pescado muy pequeño.

Al comprar un producto...

1. Cuando adquiero un producto, leo la etiqueta para conocer en detalle las características o componentes que tiene.
2. Al comprar ropa o calzado, pienso en su utilidad como prenda, antes que en la marca que lleva estampada.
3. Intento comprar sólo la ropa y el calzado necesarios y el que no uso lo regalo o reciclo.
4. Utilizo cosméticos naturales. Me aseguro de que no han sido testados en animales.
5. No compro constantemente juguetes a los niños. Me aseguro que utilicen su imaginación.
6. Intento elegir productos con menos envoltorios y con materiales reciclables.
7. Elijo envases de vidrio. Intento evitar los productos descartables.

Para mis vacaciones...

1. Al planificar mi viaje, elijo proveedores que me ofrezcan garantías de calidad, respeto por el ambiente y sus pobladores.
2. Trato de minimizar la generación de residuos ya que son una fuente de contaminación al lugar. Y los desechos los elimino de manera de facilitar su traslado al lugar de destino.

3. Procuro que la única huella que quede en el lugar sea la de mi calzado.
4. Los regalos y recuerdos que compro son expresión de la cultura local.
5. No adquiero ni flora ni fauna protegida.

Ahora, intente desarrollar un “**plan sencillo de sustentabilidad personal**”. Recuerde, todos los días, realizar pequeñas acciones pueden dar como resultado una gran diferencia.

Su acción, a pesar que la considere pequeña, puede animar a otra gente a pensar acerca de los impactos ambientales en sus decisiones de consumo.

Su acción
+
Información específica
=
Cambios de hábitos de consumo más saludable para todos...

Conclusiones:

Es fundamental animarnos a pensar acerca de los impactos ambientales de nuestras decisiones de consumo, proporcionando información específica, clara y sencilla de ser comprendida. Sabemos que pequeñas acciones diarias pueden conducirnos a vivir en forma más sustentable con quienes nos rodean y con nosotros mismos.

Asumir un compromiso personal frente a temáticas, hoy en día relevantes, no sólo ayudará a mejorar la calidad de vida de todos, sino que automáticamente nos convertirá en “Consumidores sustentables”.

El consumo es un área donde las decisiones individuales pueden marcar la diferencia, la oferta seguirá la demanda y eso ya está sucediendo.



Ingresa al [CiPLYCS](#) donde podrá efectuar consultas para ampliar su información sobre los temas tratados.



Felicitaciones ha finalizado el Curso sobre “Estilo de vida Sustentable”.