



B the change

Involúcrate en Estilos de Vida Responsables



Guía de Comercio Justo y Consumo Responsable

ISEi europe

Instituto Europeo de
Sostenibilidad
Empleabilidad
innovación

Financiado por:



MINISTERIO
DE ASUNTOS EXTERIORES
Y DE COOPERACIÓN



Agencia Española
de Cooperación
Internacional
para el Desarrollo

Agradecimientos:

Deseamos agradecer a todas las personas y organizaciones que han contribuido a la producción y difusión de esta publicación.

- ∴ A FORETICA, FAIRTRADE, FIDE y Ser REONSABLES
- ∴ A INTEGRARSE (RED REGIONAL DE RSE EN CENTROAMERICA)
- ∴ A la Universidad Carlos III y Universidad Juan Carlos I de Madrid
- ∴ A la Agencia Española de Cooperación Internacional para el Desarrollo (AECID) por su apoyo financiero

Índice

Introducción

Presentación

01. Entendiendo el Comercio Justo

- Pag.07
- ∴ ¿Qué es?
 - ∴ El decálogo del Comercio Justo
 - ∴ El equilibrio del Comercio Justo
 - ∴ ¿Cómo surge el Comercio Justo?
 - ∴ El mapa actual del Comercio Justo
 - ∴ ¿Cómo opera el Comercio Justo?
 - ∴ ¿Qué productos puedes comprar en las Tiendas de Comercio Justo?
 - ∴ ¿Como sabemos si un producto es de Comercio Justo?

02. Actuando en Comercio Justo

- Pag.17
- ∴ ¿Quiénes podemos Actuar?
 - ∴ ¿Cómo podemos Actuar?
 - ∴ Involúcrate en Estilos de Vida Responsables
 - ∴ El Comercio Justo como expresión del Consumo Responsable

03. Entendiendo el Consumo Responsable

- Pag.23
- ∴ ¿Qué es?
 - ∴ El equilibrio del Consumo Responsable
 - ∴ ¿Cuáles los tipos de Consumo Responsable?
 - Consumo social o solidario
 - Consumo ético
 - Consumo ecológico
 - ∴ El mapa del consumo en el mundo

04. Actuando en Consumo Responsable

- Pag.29
- ∴ Sectores del Consumo Responsable
 - ∴ ¿Cómo podemos actuar?
 - ∴ Involúcrate en Estilos de Vida Responsables. Actos sencillos
 - Agua
 - Alimentación
 - Energía
 - Residuos
 - Ocio y tiempo libre

Anexos

Pag.36

Anexo 01.-Test de Estilo de Vida Responsable
Anexo 02.-Dónde Buscar
Anexo 03.-Enlaces de Interés
BIBLIOGRAFÍA



Introducción

El Objetivo 8 de los Objetivos del Milenio de las Naciones Unidas contempla entre sus fines el fomento de una asociación mundial para el desarrollo, a través de la promoción de un sistema comercial abierto, que atienda a las necesidades especiales de los países menos desarrollados.

Asimismo, la Declaración Oficial de Naciones Unidas en la Cumbre de la Tierra de 2002 señala que una de las principales causas del deterioro del medio ambiente son las modalidades insostenibles de consumo y producción, particularmente en los países industrializados.

En este sentido, Naciones Unidas hace un llamamiento a revisar estos modelos insostenibles, recurriendo a modelos de consumo responsable.

La Unión Europea ha adoptado diferentes iniciativas en el ámbito del Consumo Responsable y Comercio Justo (Resoluciones del Parlamento Europeo, financiación de ONGs, organismos de etiquetado y proyectos en los países en vías de desarrollo).

Los países son cada vez más conscientes de la necesidad de implantar un nuevo modelo de consumo responsable, que intensifique la vigilancia y el control de los productos para garantizar a los consumidores una opción fiable y real, mediante la creación plataformas institucionales.

La actual manera de entender las relaciones comerciales, la producción y el consumo, que deja de lado a grandes grupos de población de los países del Sur (países menos desarrollados) y afecta gravemente al medioambiente, resulta inaceptable.

El consumo a nivel mundial aumenta a un ritmo insostenible, exagerando su práctica en los países del Norte (países más enriquecidos) y marginando a los países del Sur (países más empobrecidos).

Aunque en ocasiones parezca que la solución a estos problemas no está en nuestras manos, nosotros como consumidores tenemos la oportunidad de cambiar la situación. **Sólo seremos parte del cambio si actuamos y nos involucramos de verdad con un Estilo de Vida Responsable.**

Presentación

¿Cómo ser el cambio? “Be The Change”

Si ejercemos un consumo solidario y responsable, podemos contribuir a cambiar el modelo económico actual por otro más justo, que respete a las personas y disminuya el impacto sobre el medioambiente.

Para ello resulta esencial la sensibilización y participación de nuestra sociedad en acciones que fomenten los valores de solidaridad y el conocimiento sobre las interrelaciones económicas, políticas, sociales y culturales entre los países del Norte y el Sur, propiciando un cambio de actitudes y comportamientos en las personas.

La educación y formación en Comercio Justo y Consumo Responsable se configura como un importante mecanismo de impulso para fomentar nuevos hábitos y un posicionamiento activo para la búsqueda y puesta en práctica de alternativas más justas a estos problemas.

¿Por qué una Guía para jóvenes?

Los jóvenes son una parte fundamental para que el proceso de cambio sea real. Su compromiso con un Estilo de Vida Responsable es esencial para alcanzar niveles de consumo más sostenibles a largo plazo y fomentar una cultura más justa y solidaria.

Cada vez existe una mayor concienciación entre este segmento de la población sobre los problemas existentes y la necesidad de actuar. Los jóvenes son el cambio.

Esta guía pretende fomentar compromisos y cambios de comportamiento personales y colectivos en materia de Comercio Justo y Consumo Responsable entre la ciudadanía española y muy especialmente en los jóvenes, ya que la finalidad de la misma consiste en informar desde un enfoque orientado a la acción, sobre las desigualdades que genera el orden económico y social entre las sociedades de los países del Norte y el Sur y proponer alternativas y pequeños actos que pueden incorporarse a nuestro Estilo de Vida Responsable.

B the Change

A través de los recursos que se ofrecen a continuación podrás responder a las siguientes preguntas: **¿Qué está pasando? ¿Puedo transformarlo? ¿Cómo actuar? ¿Cómo involucrarse en Estilos de Vida Responsables? ¿Cómo podemos ser el cambio?**

01. Entendiendo el Comercio Justo

Es un Comercio Alternativo que ofrece a los pequeños productores de países del Sur la posibilidad de comercializar sus productos, de acuerdo a principios éticos, que integran criterios económicos, sociales y medioambientales.

¡¡¡NO es una AYUDA!!!: Se paga al productor un precio justo por su trabajo, para que pueda vivir con dignidad.

A este precio se le suma un extra que se destina a proyectos para el desarrollo local (sanidad, educación etc.), para que puedan salir ellos mismos de su situación de pobreza.

¿Qué es?

Son múltiples las definiciones que existen sobre Comercio Justo pero todas tienen en común una serie de características que se recogen en la definición de la Organización Mundial de Comercio Justo (WFTO):

“Es un 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 y trabajadores desfavorecidos, especialmente en el Sur”.



El Comercio Justo es, por tanto, un movimiento internacional, compuesto por organizaciones de los países del Sur y los países del Norte, que tiene como fin cambiar las injustas reglas del comercio tradicional y mejorar el acceso al mercado de los productores desfavorecidos.

Este tipo de comercio alternativo no sólo se rige por aspectos económicos, sino que tiene en cuenta preferentemente aspectos sociales, de justicia y de sostenibilidad.



Sabías que...

Comprando productos de Comercio Justo estás apoyando el desarrollo de los países del Sur

El decálogo del Comercio Justo

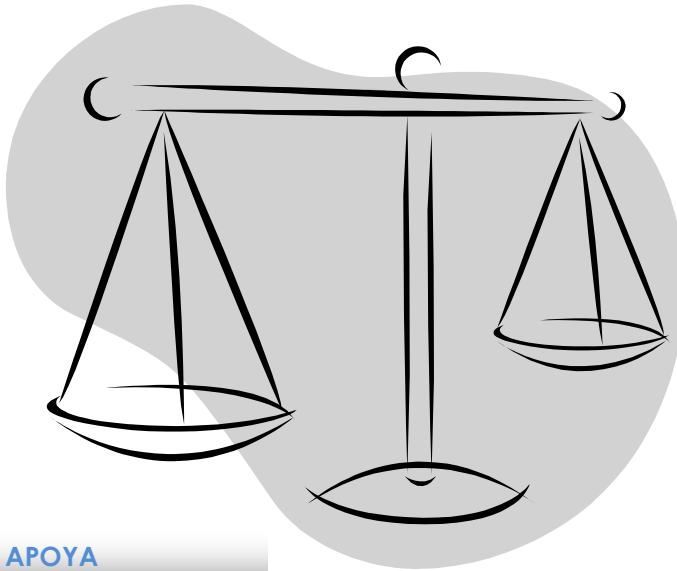
La Organización Mundial del Comercio Justo (WFTO) es una red de alcance mundial formada por 400 organizaciones de más de 70 países.

Este organismo define estos diez principios y acredita a Organizaciones de Comercio Justo basándose en el cumplimiento de los **siguientes estándares**:

- I. **Creación de Oportunidades** para Productores con desventajas económicas respecto al comercio tradicional.
- II. **Transparencia y Responsabilidad** en su gestión y relaciones comerciales.
- III. **Prácticas Comerciales Justas** con preocupación por el bienestar social, económico y ambiental de los pequeños productores marginados.
- IV. **Pago de un Precio Justo**, acordado por las partes a través del diálogo y la participación.
- V. **Ausencia de Trabajo Infantil y Trabajo forzoso**: Adhesión a la Convención de las Naciones Unidas sobre los Derechos del Niño, a las leyes nacionales y locales sobre el empleo de los niños y al compromiso de ausencia de trabajo forzoso en su mano de obra.
- VI. **Compromiso con la No discriminación, Equidad de Género y Libertad de Asociación**
- VII. **Entorno de Trabajo Seguro y Saludable** para los empleados y/o miembros: cumplimiento mínimo de legislación nacional y local y convenios OIT sobre salud y seguridad.
- VIII. **Desarrollo de capacidades de empleados y miembros** para mejorar sus habilidades de gestión, capacidades de producción y el acceso a los mercados.
- IX. **Promoción del los objetivos de Comercio Justo** como alternativa a la necesidad de una mayor justicia en el comercio mundial mediante la utilización de técnicas honestas de publicidad y de comercialización.
- X. **Respeto por el Medioambiente** a través de prácticas y métodos de producción responsables y sostenibles.



El equilibrio del Comercio Justo



APOYA

RECHAZA

La política comercial y empresarial del manufacturado con valor añadido "por y para" el Norte.

La compra al "más barato" o a "lo más barato posible"

Proceso de producción no digno y explotador dentro de una estructura empresarial no participativa

Políticas empresariales orientadas exclusivamente al desarrollo económico

Cooperativas y empresas que fortalecen las economías locales del Sur

El pago de un precio justo y la transparencia en el proceso

Condiciones laborales y salarios dignos

Procesos de producción y consumo responsables con el medioambiente y la sociedad



El desequilibrio...

Observa esta tabla en la que se muestran cuales son los porcentajes del comercio mundial que se realizan entre países del Norte, entre países del Sur y finalmente entre países del Norte y del Sur.

Comercio Mundial		
80%	Norte	Norte
4%	Sur	Sur
16%	Norte	Sur

¿Cómo surge el Comercio Justo?

La mayor parte de las personas creemos que el Comercio Justo es un concepto relativamente nuevo.

Sin embargo, hablar del origen del Comercio Justo supone remontarse casi 70 años atrás y conocer su evolución conlleva darse cuenta de los logros que poco a poco se han ido consiguiendo y, también, de los retos que quedan aún por alcanzar.

Estos son los **hitos** del Comercio Justo en sus inicios:

Donde y Cuando

Estados Unidos en los años 40

Pequeñas organizaciones de EEUU comienzan a comprar productos artesanales de Puerto Rico

En Europa....

En Reino Unido en los años 50

La ONG Oxfam con la venta de artesanía de los refugiados Chinos

El Impulso....

En 1964 con la Primera Conferencia de las Naciones Unidas sobre Comercio y Desarrollo (UNCTAD) con el grito "Comercio, No Ayuda".

Se abre la primera tienda de Comercio Justo en EEUU

La primera Organización del Norte

En Holanda en 1967

Se crea Fair Trade Organisatie, organización importadora de productos de Comercio Justo, 2 años más tarde se inaugura la "tienda solidaria" en Bruekelen y en 1973 importa el primer café de Comercio Justo producido por pequeños agricultores de Guatemala

Asociaciones Nacionales

En Asia en los años 90

Se crean asociaciones nacionales en varios países: Bangladesh, Nepal y Filipinas

Asociaciones Internacionales

En Europa y en el mundo a finales de los 80 y principios de los 90

Se funda la Asociación Europea de Comercio Justo (EFTA), compuesta por 11 organizaciones importadoras. Se crea la Asociación Internacional de Comercio Justo (IFAT), formada por 300 organizaciones de más de 70 países, actualmente (WFTO)

Las primeras Organizaciones del Sur

En Kenia, Indonesia y Perú en la década de los 70

Se crean las primeras organizaciones de productores en los países del Sur

El mapa actual del Comercio Justo

Tras estos inicios, el concepto de Comercio Justo ha evolucionado de manera imparable hasta nuestros días, configurándose a día de hoy como un **movimiento internacional organizado**.

Contempla una visión mucho mas amplia que supera los meros procesos de producción y transacción entre los países menos desarrollados y los mas desarrollados.

Hoy en día el Comercio Justo se organiza a través de una red mundial donde colaboran activamente los Estados, los productores, las empresas, las ONGs y los consumidores y donde existen organizaciones de Comercio Justo en la mayoría de países europeos y en Canadá, EE.UU, Australia, Japón etc...



en el Sur ...

- ⊙ Coordinadora Latinoamericana y del Caribe de pequeños productores de Comercio Justo (CLAC), agrupa a 300 cooperativas y familias de pequeños productores de café, cacao, miel, bananos, azúcar, zumo de naranja y otras frutas frescas, en más de 15 países.
- ⊙ Africa FairTrade Network (AFN), agrupa a miles de familias de pequeños productores, principalmente de café del sudeste de África.
- ⊙ Network Asian Producers (NAP), agrupa a productores asiáticos de Comercio Justo.

en Europa...



Entre las organizaciones de Comercio Justo que operan en Europa están:

- ⊙ Las que realizan operaciones de importación y distribución mayorista - que en su mayoría están afiliadas a Asociación Europea de Comercio Justo (EFTA).
- ⊙ Las tiendas del mundo que realizan distribución al detalle - agrupadas en la red Europea de Tiendas del Mundo (NEWS!).
- ⊙ Las organizaciones certificadoras del comercio justo - agrupadas en la Organización Certificadora del Comercio Justo (FLO), que engloba a 22 asociaciones Fairtrade y tres redes continentales de productores de América Latina, África y Asia.
- ⊙ Las organizaciones que pertenecen a World Fair Trade Organization (Organización Mundial del Comercio Justo, heredera desde 2008 de la antigua IFAT, International Fair Trade Association) engloba actualmente a más de 400 organizaciones en más de 70 países. Los miembros van desde pequeñas organizaciones de productores a grandes cooperativas, así como importadoras y tiendas de comercio justo. (WFTO)
- ⊙ Organizaciones certificadoras de productos orgánicos - afiliadas a la Federación Internacional de Movimientos para la Agricultura Orgánica (IFOAM).
- ⊙ Otras organizaciones especializadas de financiación para las redes de distribución en Europa y para productores en el Sur.

Redes en el Mundo

Existe una red mundial de organizaciones de Comercio Justo que trabajan juntas para promover la justicia comercial. Esta red está compuesta por cuatro grandes organizaciones: EFTA, FLO, NEWS y WFTO. A su vez estas organizaciones se integran en la red paraguas FINE.



en España....

Los inicios del Comercio Justo en España son muy recientes, llegan con 20 años de retraso con respecto a otros países europeos.

Donde y Cuando

En San Sebastián, en Córdoba y en Cataluña a mediados de los 80

La organización Traperos de Emaús, y la Cooperativa Sandino, actualmente Ideas

El Impulso

En 1996

La Comisión de Cooperación y Ayuda al Desarrollo del Congreso de los diputados aprueba las Proposiciones No de Ley sobre el Comercio Justo

Redes

En 1995 (REAS) y en 1996 (CECJ)

Surge la Red de Economía Alternativa y Solidaria (REAS) y la Coordinadora Estatal de Comercio Justo (CECJ), que hoy reúne a más de 100 fiendas y 34 organizaciones

Las Redes de hoy:

Coordinadora Estatal de Comercio Justo (CECJ)

Espacio por un Comercio Justo

Asociación del Sello de Productos de CJ



Fairtrade España. Es la iniciativa FLO en España (desde 2009). Promociona el Sello de Garantía para productos de Comercio Justo en España. Trabaja a través de la sensibilización a consumidores así como a empresas sobre la realidad de los productores del Sur y promueve el uso del sello en los actores españoles (importadores, distribuidores...)



La Coordinadora Estatal de Comercio Justo es la plataforma española que agrupa a 36 organizaciones vinculadas al comercio justo. Su trabajo se centra en potenciar este sistema comercial alternativo y dar servicio a las entidades miembros. Promueve la sensibilización y movilización de la sociedad y el fortalecimiento del sector de Comercio Justo. Pertenece a su vez a la Organización Mundial de Comercio Justo (WFTO).

Espacio por un Comercio Justo. Está formada por más de 30 organizaciones que entienden el comercio justo desde una perspectiva global de cambio en los ámbitos de la producción, el comercio y el consumo que lucha por la soberanía alimentaria, tanto en el Sur como en el Norte. Apoya la economía solidaria en diversos ámbitos: finanzas alternativas, cooperativas de consumo, software libre, editoriales asociativas etc...



Sabías que...

FAIRTRADE es el sello ético más reconocido en el mundo y en España

¿Cómo opera el Comercio Justo?



Grupos de productores/ exportadores en el Sur en situación de vulnerabilidad

Pueden constituirse como federaciones, cooperativas o familias de productores, asociaciones de mujeres, de personas con discapacidad, organismos estatales o empresas privadas, entre otros.



Importadoras/comercializadoras, como nexo de unión entre los productores y las tiendas de Comercio Justo

Pueden ser cooperativas, empresas u ONGs, que compran directamente a los productores sin intermediarios y pagando un precio establecido de común acuerdo. Este precio cubre los costes de producción y deja un margen para poder reinvertir. Además ofrecen prefinanciación en los gastos de compra o el acceso a diferentes formas de crédito (microcréditos, créditos a bajo interés y largo plazo, etc.).



Tiendas o distribuidores que hacen llegar el producto a los consumidores

No son únicamente puntos de venta para que el consumidor adquiera estos productos, sino que además son la voz de los productores del Sur y tienen como objetivo acercar a consumidores y productores a través de actividades y campañas de sensibilización, información, presión y denuncia. Muchas ONGs y asociaciones abren tiendas apoyadas por voluntarios que colaboran en la gestión y en la venta de productos.



Certificadores de marcas, productos o sellos de Comercio Justo

Son instrumentos que proporcionan un mayor acceso al mercado a las organizaciones productoras de comercio justo, dan garantías al consumidor y facilitan el acceso de agentes comerciales a los productos de comercio justo con Sello de Garantía.



Consumidores

Son el eslabón que cierra la cadena solidaria. Al consumir productos de comercio justo, no solo se valora el precio de los productos sino también las condiciones sociales y medioambientales en las que han sido fabricados.

Los compromisos de los productores...

- ⊙ **S**er una organización participativa y democrática
- ⊙ **R**espetar los derechos humanos, en especial la ausencia de explotación laboral y la igualdad de oportunidades entre mujeres y hombres
- ⊙ **P**roducir con calidad y pagar salarios justos
- ⊙ **C**uidar el medioambiente en los materiales, recursos y tecnología empleados
- ⊙ **G**arantizar la transparencia en la gestión, producción y en la fijación de precios



Los compromisos de las importadoras...

- ⊙ **P**refinanciar a los productores en al menos un 50%
- ⊙ **B**uscar un contacto directo con los productores sin intermediarios y favorecer las relaciones a largo plazo con los mismos
- ⊙ **P**agar un precio justo al productor que le permita tener una vida digna
- ⊙ **S**er transparentes en la gestión e informar sobre el origen de los productos en las tiendas
- ⊙ **R**ealizar actividades de sensibilización
- ⊙ **A**lgunos Ejemplos: (Setem, Ideas, Intermon-Oxfam) etc..)



Los compromisos de las Tiendas...

- ⊙ **V**ender productos de Comercio Justo e informar al público sobre sus objetivos, el origen de los productos, los productores y el proceso de comercialización
- ⊙ **P**articipar en campañas y actividades de sensibilización para mejorar la situación de los productores e influir en las políticas nacionales e internacionales
- ⊙ **S**er transparentes en su estructura y actividades
- ⊙ **C**ontar con trabajadores o voluntarios comprometidos con los objetivos y principios del Comercio Justo

¿Qué productos puedes comprar en las Tiendas de Comercio Justo?

Podemos encontrar una gran variedad de productos. Aunque el CAFÉ y el CHOCOLATE son los productos más conocidos y vendidos, poco a poco se ha ido ampliando la oferta a otros productos de alimentación, artesanía, juguetes, mobiliario, ropa...



Tejidos ecológicos.
Tintes naturales.
Elaboración artesanal y diseños exclusivos.
Proceso de producción respetuoso con el medioambiente.

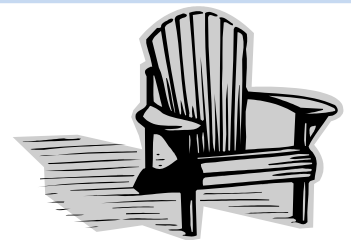
TEXTIL Y COMPLEMENTOS

- ⊙ Blusas
- ⊙ Camisetas
- ⊙ Pantalones
- ⊙ Camisas
- ⊙ Bisutería
- ⊙ Vestidos...
-



Papel ecológico.
Elaboración artesanal y diseños exclusivos.
Procesos de producción con técnicas respetuosas con el medioambiente.

PAPELERIA



Proceden de madera certificada que garantiza la explotación sostenible de los bosques.

MUEBLES



Proceden de cultivos ecológicos que no emplean pesticidas, herbicidas, etc).
Contienen ingredientes naturales.
Productos no perecederos.

ALIMENTACION

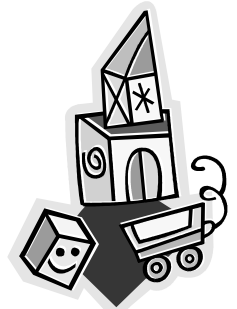
- ⊙ Pasta
- ⊙ Cereales
- ⊙ Galletas y dulces
- ⊙ Zumos
- ⊙ Frutos secos
- ⊙ Golosinas
-



Productos elaborados con materias primas naturales.
Producción a través de técnicas tradicionales autónomas.
Respetuosos con la identidad cultural de los pueblos que lo producen.

HOGAR

- ⊙ Platos
- ⊙ Colchas
- ⊙ Manteles
- ⊙ Tazas
- ⊙ Jarrones
- ⊙ Mantas
- ⊙ Cojines
-



Elaborados con tejidos y materiales naturales.
Respetuosos con la identidad cultural de los pueblos que los producen.
Elaboración artesanal o semindustrial.

JUGUETES



Elaborados con componentes naturales (100% natural).
No testados en animales
Productos libres de parabens y derivados del petróleo.

HIGIENE

- ⊙ Jabón
- ⊙ Cremas
- ⊙ Desodorante
- ⊙ Detergentes
- ⊙ Lavavajillas
- ⊙ Preservativos
-

¿Cómo sabemos si un producto es de Comercio Justo?

Comprobando si el **producto** está certificado con el sello internacional de Comercio Justo. Este sello se concede únicamente a los productos y no certifica a las compañías o las organizaciones que los venden.



Comprobando que los productos hayan sido producidos e importados por **organizaciones** de Comercio Justo acreditadas por la Organización Mundial del Comercio Justo (WFTO)



También si el producto cuenta con el distintivo "**Justo AQUÍ**" de la Coordinadora Estatal de Comercio Justo (CECJ), el sello de las importadoras de Comercio Justo de IDEAS, o de otras entidades o sistemas alternativos que no cuentan con un formato único de identificación, variando según el sector o el ámbito geográfico. No obstante, en los puntos de venta encontrarás la información del producto a adquirir.



Estos son algunos datos que debes conocer:

Las ventas de Comercio Justo han crecido en Europa una media del 20% anual desde el año 2000.

En España este incremento asciende a un 14,2%.
(Se venden 100 veces menos productos certificados de Comercio Justo que en el Reino Unido).

En España el sector del Comercio Justo facturó 22,5 millones de euros en 2010. Esto supone un incremento del 24% respecto al año anterior, según fuentes de FAIRTRADE España.

A partir de 2008, los artículos con certificación se empezaron a comercializar en supermercados, grandes superficies. (AICAMPO, Caprabo, El Corte Inglés, Sabeco, Eroski, Carrefour...), máquinas de vending o cadenas de cafeterías. También existen más de 10 tiendas on line.

Los productos de alimentación de Comercio Justo más vendidos en España en 2010 (según Intermón Oxfam) son el café en varias especialidades, el azúcar bio sin refinar Paraguay, la tableta de chocolate choc 'mascao', la leche bio afrikao, choc en polvo a la taza, tortas de arroz inflado bio y crema de cacao con avellanas.

La crisis ha afectado a las ventas en tiendas especializadas y pequeños comercios, así como a los artículos de artesanía. Por el contrario las compras de productos de alimentación y las realizadas en grandes superficies han aumentado. En la última década el volumen de ventas se ha triplicado.

02. Actuando en Comercio Justo

¿Quiénes podemos Actuar?

Consumidores

Como consumidores hemos de ser conscientes del poder que tenemos en cada acto de consumo que realizamos, PERO ¿qué podemos hacer?; ¿cómo podemos cambiar nuestros comportamientos de compra?; ¿de qué forma podemos hacer realidad el cambio hacia un comercio alternativo más justo?

Empresas

Las empresas son actores de transformación social en potencia. En ellas también recae la responsabilidad de promover cambios que, poco a poco, mejoren las condiciones sociales y medioambientales tanto en los países del Sur como en los del Norte. Por ello, es fundamental dotarlas de herramientas e instrumentos para que puedan ir incorporando buenas prácticas de Comercio Justo, fortalecer y extender la comercialización de este tipo de productos al tiempo que permitan al consumidor el acceso y la compra de artículos de Comercio Justo. PERO, ¿qué es lo que pueden hacer?; ¿de qué manera pueden implementar pautas de comportamiento empresarial justas y solidarias?; ¿cómo pueden comprometerse con el Comercio Justo?

Escuelas, Institutos y Universidades

En las Escuelas, Institutos y Universidades aprendemos valores y pautas de comportamiento. Los estudiantes y educadores pueden demandar que se promuevan prácticas de Comercio Justo y Consumo Responsable. Estas Instituciones deben tomar conciencia de la importancia de un sistema alternativo de comercio para después poder poner en marcha acciones concretas que permitan extender estas prácticas a través de la sensibilización de alumnos y profesorado. PERO, ¿qué es lo que pueden hacer los centros educativos?; ¿cuáles son los pasos a seguir?

Instituciones y Administración Pública

Las instituciones y Administraciones Públicas son agentes fundamentales para el cambio social. Tienen un poder de transformación realmente fuerte, y por tanto, una gran responsabilidad en sus manos para implementar e impulsar acciones, campañas y normativa de apoyo al Comercio Justo. Han de ser actores que animen, expandan y divulguen entre los ciudadanos el uso de productos de Comercio Justo. Por ello, juegan un papel esencial, PERO, ¿de qué forma pueden hacerlo?; ¿cómo pueden impulsar este sistema alternativo?; ¿qué estrategias pueden seguir?



Escuelas, Institutos y Universidades

- ⊙ Extender la información y sensibilización en Comercio Justo a profesores, alumnos y padres a través de talleres o jornadas
- ⊙ Incorporar el estudio de las posibles alternativas al comercio tradicional en las guías docentes de los centros educativos
- ⊙ Fomentar la compra de artículos de comercio justo para el uso docente (ej: productos de papelería)
- ⊙ Sustituir los comedores convencionales por comedores ecológicos como forma de promover un cambio en las pautas de consumo más saludable que promueve la agricultura ecológica
- ⊙ Introducir alimentos y bebidas certificados de Comercio Justo en las cafeterías de los centros así como en las máquinas expendedoras

Algunas buenas prácticas...

- ∴ El centro educativo IES Marqués de Santillana de Torrelaguna (Cantabria) y, posteriormente, el colegio Corazón de María de Gijón han recibido el **distintivo de colegio por el Comercio Justo**, promoviendo un modelo local por el consumo responsable e introduciendo en sus políticas educativas el Comercio Justo.
- ∴ Distintas escuelas e institutos en España, como el IES Agustí Serra entre otros, forman parte de la **Red de Escuelas por el Comercio Justo**. El alumnado de estos centros realizan actividades sobre consumo responsable, solidaridad y comercio justo.
- ∴ El **distintivo "Universidad por el Comercio Justo"** se otorgó por primera vez en 2003 a la Universidad de Oxford (Reino Unido). En España, en la actualidad son Universidades que cuentan con este distintivo:
 - La Universidad de Cantabria
 - La Universidad de Alcalá de Henares
 - La Universidad de Córdoba
 - La Universidad de Málaga
 - La Universidad de Jaén



Sabías que...

Para tener este distintivo tu Universidad debe realizar prácticas como comprar productos de Comercio Justo o fomentar actividades de sensibilización dentro y fuera del centro para contribuir a la creación de un mundo más solidario.

El Comercio Justo como expresión del Consumo Responsable

Como hemos visto, el Comercio Justo es una manera Alternativa, más justa y equitativa de entender las relaciones comerciales, que apuesta por un nuevo orden económico internacional.

Los consumidores, aunque no siempre son conscientes del poder que tienen para cambiar las cosas, juegan un papel esencial para impulsar este sistema alternativo.

El Comercio Justo como expresión del Consumo Responsable hace referencia a la elección de productos y servicios en función de su impacto ambiental y social y a los comportamientos de las empresas que los elaboran o distribuyen, no sólo tomando en cuenta la calidad y el precio de los mismos.

Uno de los mayores obstáculos del Comercio Justo, precisamente es el sobrepeso de los productos, que suele oscilar en torno a un 20% más del precio en el mercado de un producto similar.

Ese 20% se invierte en que se pague de forma más justa a los productores y en proyectos de desarrollo local, por lo que es imprescindible que existan consumidores comprometidos y responsables para que este sistema comercial alternativo sea sostenible.

Como ventaja añadida para el consumidor, los productos, en la mayoría de los casos, cuentan con una calidad muy superior a los productos que podemos encontrar en el mercado tradicional.

B the Change
D ue C iuda de

El consumidor cada vez que compra un producto hace valer su opinión, sus criterios y sus valores, y este poder de decisión implica también una responsabilidad en sus hábitos de compra.

Si como consumidores apostamos también por un Consumo Alternativo y Responsable contamos con una herramienta fundamental que nos permite hacer grandes cosas con pequeños actos.

Tú puedes **Ser** el Cambio

Si te involucras con un Consumo Responsable cada vez que decidas comprar, o no, un producto serás consciente de que con tu decisión estás apoyando o penalizando a las empresas y a sus modelos de producción.

A continuación te mostramos como puedes involucrarte con [Estilos de Vida Responsables](#) cambiando tus hábitos de consumo: Entendiendo mejor qué es el Consumo Responsable y Actuando...

03. Entendiendo el Consumo Responsable

¿Qué es?

Al igual que ocurre con el Comercio Justo, existen muchas y variadas definiciones de Consumo Responsable, pero todas coinciden en que se trata de un tipo de consumo que está orientado a:

La Declaración de Naciones Unidas adoptada en la Cumbre de la Tierra en 2002 señala que una de "las principales causas de que continúe deteriorándose el medioambiente son las modalidades insostenibles de consumo y de producción, particularmente en los países industrializados"

La Organización de Naciones Unidas (ONU) hace un llamamiento para adoptar, desde los países del Norte, un modelo de Consumo Responsable y Sostenible.

- ⊙ Satisfacer las necesidades humanas
- ⊙ Favorecer una adecuada calidad de vida
- ⊙ Compartir los recursos entre ricos y pobres
- ⊙ Actuar tomando en cuenta a las generaciones futuras
- ⊙ Considerar el impacto social y medioambiental de los productos que se consumen
- ⊙ Racionalizar el uso de los recursos

Algunas de las consecuencias de un Consumo Irresponsable en el mundo...



El equilibrio del Consumo Responsable



APOYA

RECHAZA

La compra de "lo más barato posible" y la cultura del "usar y tirar"

El consumo acrítico, desenfadado e inducido por la publicidad

La desinformación sobre el origen de los productos y condiciones de fabricación

Los productos y los hábitos dañinos con el medioambiente

Las actitudes conformistas con los modelos de consumo actuales

La calidad más allá del precio

El consumo consciente, reflexivo y crítico

La información sobre los productos

El respeto por el medioambiente

El cambio de una realidad injusta e insolidaria



El desequilibrio...

El 80% del consumo mundial es para el 20% de la población que cuenta con mayor poder adquisitivo, y el otro 80% restante de la población consume solo un 20%. Así, la mayoría de los bienes compiten entre ellos para alcanzar sólo al 20% de la población más rica, que consume de manera excesiva y por otro lado la población más pobre apenas llega a ese 20% de los bienes, y sobrevive en condiciones de infraconsumo.

¿Cuáles los tipos de Consumo Responsable?

Como hemos visto, el concepto de Consumo Responsable es muy amplio, como lo es la propia actividad de consumir.

Cuando se habla de Consumo Responsable se tiende a diferenciar entre 3 tipos distintos, en relación al ámbito y tipo de actividad de consumo (**Consumo Solidario o Social**, **Consumo Ético** y **Consumo Ecológico**). No obstante, no se pueden contemplar por separado ni ejercerse de manera independiente. Son los tres ejes, los que juntos, constituyen la base del Consumo Responsable.

A continuación te damos las claves para que conozcas un poco más de cada uno de ellos.

Consumo Solidario o Social:	Objetivos
- Cómo contribuir al Comercio Justo-	<ul style="list-style-type: none">⊙ Fomentar alternativas sociales e integradoras encaminadas a procurar un nuevo orden económico internacional más justo y solidario.⊙ Contribuir a la reducción de la pobreza, apostando por un sistema comercial equitativo y solidario que posibilite el acceso a los mercados de los pequeños productores del Sur.

Como consumidores hemos de asegurar que la elaboración de los productos que compremos, hayan sido producidos de acuerdo a unas relaciones sociales solidarias y a unas condiciones laborales dignas.

También podemos considerar criterios sociales que prioricen la compra de bienes procedentes de empresas de economía social, y concretamente de aquellas que dan oportunidades de trabajo a los colectivos más vulnerables (personas con discapacidad, personas en riesgo de exclusión social, etc...)

Si somos consumidores responsables podemos apoyar con nuestros hábitos de compra al Comercio Justo, a las empresas e iniciativas de economía social, a la financiación solidaria y al ahorro responsable.

Se trata fundamentalmente de contribuir a que tanto productores como consumidores tengamos los incentivos y las oportunidades necesarias para avanzar hacia pautas de consumo más justas y solidarias con nuestro entorno.

Consumo ético:

-Cómo comprar lo justo y necesario-

Objetivos

- ⊙ Fomentar la reflexión y el espíritu crítico en el modo de consumir, priorizando las necesidades y midiendo los impactos sociales y medioambientales.
- ⊙ Apostar por un modelo alternativo al consumismo desenfrenado como forma de alcanzar el bienestar.

El consumo ético implica una reflexión previa y supone tomar conciencia de la realidad que nos rodea.

Se ejerce cuando se consume tomando en cuenta las opciones más justas, solidarias o ecológicas y la clave está en hacerlo de acuerdo con estos valores y no sólo en función del beneficio personal.

Un consumidor crítico busca y exige información acerca de las condiciones de elaboración y distribución (ecológicas y sociales) de los productos, así como de la forma de actuar de las empresas que los producen o ponen a la venta y basa su decisión en estos aspectos, no sólo en el precio o la marca.

Además se replantea su estilo de vida y prioridades a la hora de consumir, adaptando su escala de valores a lo realmente importante, sin necesidad de disminuir su calidad de vida, ya que el principal problema no es el consumo en sí, sino los efectos que acarrea el hecho de exagerar en su práctica o no respetar ciertos límites.

Resulta esencial que como consumidores críticos y responsables compartamos nuestras reflexiones buscando la extensión de las mismas, de forma que sea posible construir una conciencia colectiva.

Cada uno de nosotros debemos poner nuestro granito de arena para que todos nuestros pequeños actos, sumados, tengan un poder mayor para cambiar las cosas...

¡Porque nosotros podemos ser el cambio!

Consumo ecológico:

-Cómo consumir reduciendo el impacto medioambiental-

Objetivos

- ⊙ Incorporar a los hábitos de consumo las 3 conocidas "erres" que defienden los movimientos ecologistas: Reducir, Reutilizar y Reciclar.
- ⊙ Apostar por la agricultura y ganadería ecológicas, por las energías limpias y por la producción artesanal.

Consumir de forma ecológica supone tomar en cuenta los impactos ambientales de nuestros hábitos, acciones o compras. Así, cuando compramos un producto debemos ser conscientes del ciclo de vida de ese producto, que va desde el empleo de las materias primas que lo componen, hasta la gestión de los residuos que genera. Un producto ecológico es aquel que tiene un menor impacto en el medioambiente durante todo su ciclo de vida, que cumple la misma o mejor función que un producto no ecológico y que alcanza las mismas o mejores cuotas de calidad y de satisfacción para el consumidor.

El Consumo ecológico está también vinculado al diseño ecológico o "ecodiseño", entendiéndose por tal la incorporación de forma sistemática de aspectos medioambientales en el diseño de productos con la finalidad de disminuir su impacto ambiental.

Nuestro actual sistema de globalización está transformando la estructura tradicional socioeconómica del medio rural. Así, la producción se ha ido desplazando a países que generan menos costes de producción y donde existen menores garantías de control sobre los impactos ambientales, que se traduce en la destrucción de ecosistemas, el aumento de la contaminación y un gran deterioro de la calidad y seguridad alimentarias, entre otros efectos nocivos. La agricultura y ganadería ecológica, las energías limpias y la producción artesanal constituyen las mejores alternativas para frenar esta situación.

Como consumidores ecológicos podemos colaborar incorporando a nuestro estilo de vida responsable las famosas 3 erres: **Reducir, Reutilizar y Reciclar**:

Reducir→ es importante reducir los residuos en peso, volumen y toxicidad. Pero, aún más importante resulta reducir nuestro consumo y por tanto nuestros residuos.

Reutilizar→ es posible que algo que a nosotros no nos sirva, otros lo puedan amortizar. Además, podemos adquirir objetos de segunda mano.

Reciclar→ debemos ser conscientes de la importancia de reciclar los materiales como el papel y el vidrio. No sólo hay que reciclar en casa, también en clase, en el trabajo etc...

El mapa del consumo en el mundo

El consumo mundial aumentó a un ritmo sin precedentes a lo largo del siglo XX. El ritmo de consumo actual, siempre creciente se ha convertido en una amenaza para el medioambiente y para la calidad de vida de las personas en todo el mundo.

en los países del Norte ...

Una quinta parte de la población mundial en el Norte es responsable del 86% del gasto mundial en consumo y de aproximadamente el 70% de las emisiones de dióxido de carbono.

La producción y el consumo aumentan constantemente hasta unos niveles insostenibles orientados a la acumulación de riqueza y el despilfarro.

Esta situación es debida entre otros factores a la existencia de un mercado competitivo dominado por las empresas transnacionales de los países del Norte, que se sostiene por el bajo coste de la producción gracias a las condiciones en los países del Sur (mano de obra barata, desregulación laboral, sobreexplotación de sus recursos naturales etc...)

Además la publicidad y los medios inculcan en los consumidores la necesidad permanente de consumir. Lo que mas se consume en los países del Norte es la denominada "energía cultural" (electrodomésticos, vehículos, nuevas tecnologías...)

“Lograr un desarrollo sostenible requiere eficiencia en los procesos de producción y cambios en los patrones de consumo y es una tarea donde todos debemos involucrarnos: los gobiernos, las organizaciones y empresas y los ciudadanos”



en los países del Sur...

Alrededor de 1500 millones de personas viven con menos de 1 dólar al día y más de mil millones son incapaces de cubrir sus necesidades básicas de consumo.

El consumo total de la quinta parte más rica del mundo es 16 veces mayor a la de la quinta parte más pobre.

Aunque los países del Norte contribuyen en mayor medida a aumentar los niveles de contaminación y al calentamiento global, son los países del Sur los que sufren con mas intensidad las consecuencias (riesgos para la salud, pérdida de tierras por degradación del suelo, desertificación, deforestación etc...)

En los países del Sur prácticamente no se consume la conocida "energía cultural" y la sociedad del bienestar es sustituida por la mera supervivencia.

Sabías que...

Según la OCDE de seguir el modelo de consumo actual en 2030, unos 3.900 millones de personas en el mundo vivirán en áreas con graves problemas de abastecimiento de agua en lugar de los 2.800 millones de personas actualmente.



04. Actuando en Consumo Responsable

¿En qué sectores podemos actuar?

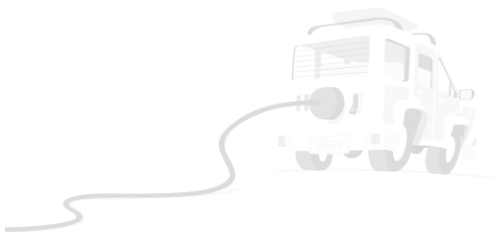
Desde 1992, la Agenda 21 y las Recomendaciones de las Naciones Unidas durante la Cumbre de la Tierra en Río de Janeiro, se insta a los gobiernos a actuar, adquiriendo los siguientes **compromisos**:

- ⊙ **Minimizar el uso de recursos:** procurar mayor eficiencia en el uso de energía y recursos y menor generación de residuos.
- ⊙ **Fomentar el liderazgo de los gobiernos** a través de políticas, normas, estrategias y programas específicos en materia de transporte, energía, vivienda, etc...
- ⊙ **Reforzar los valores del consumo responsable** a través de programas informativos y educativos a la ciudadanía sobre el impacto ambiental de sus pautas de consumo, el uso eficiente de los recursos, la energía, el agua y el reciclaje.

TRANSPORTE: El sector del transporte lleva aparejado el empleo de gran cantidad de materiales y energía, causando además la producción de numerosos residuos. Los medios de transporte que más energía consumen son el transporte por carretera y el avión.

Además causan un deterioro de la salud debido a los elementos contaminantes que se emiten a la atmósfera y a los elevados niveles de ruido a los que está sometida un gran porcentaje de la población.

Por todo ello se hace necesario potenciar medios de transportes más ecológicos y de menor consumo energético minimizando en lo posible los efectos nocivos de estos para la salud y el medioambiente.



Un consumidor puede actuar responsablemente en todos los ámbitos del consumo, incorporando pautas sencillas a su modo de vida. **A continuación te indicamos brevemente algunos de los sectores más importantes donde debemos actuar:**

ALIMENTACIÓN: Si optamos por alimentos que provengan de la agricultura y la ganadería ecológicas consumiremos alimentos frescos y naturales de temporada o productos sin aditivos artificiales. Además reduciremos el consumo de energía, las emisiones de CO₂ y ayudaremos a mantener la biodiversidad propiciando el cultivo de variedades autóctonas.



AGUA: Constituye uno de los recursos naturales más necesarios y utilizados por el ser humano. Es un recurso renovable, pero limitado. Por ello, debemos ejercer un consumo responsable del mismo. Además, debemos ser conscientes de la creciente contaminación del agua vinculada no sólo a la actividad industrial y agrícola, sino también a la actividad doméstica.



ENERGÍA: Con sólo el 23% de la población mundial, los países industrializados consumimos el 80% de la producción mundial de energía. El cambio climático tiene su causa en el efecto invernadero producido por el incremento de CO₂ en la atmósfera y está directamente relacionado con el excesivo consumo energético del que debemos ser conscientes y contribuir al mayor desarrollo de fuentes de energías limpias y renovables, tales como, la solar, eólica, hidráulica o geotérmica.



¿Cómo podemos Actuar?



INVOLÚCRATE en Estilos de Vida Responsables

Una vez entendido en qué consiste el Consumo Responsable y el poder que tenemos cada uno de nosotros para contribuir al cambio, te mostramos cómo podemos actuar. Sólo con **pequeños gestos** podemos lograr grandes cosas.

La mejor forma de **pasar a la acción** y llevar a cabo prácticas transformadoras es incorporar a tu estilo de vida las cinco **eRRes** del Consumo Responsable:

Reciclar

Reemplazar

Reparar

Reducir

Reutilizar



Sabías que...

Los consumidores más responsables son los jóvenes

- ⊙ Según los datos que arrojó el estudio "**The Global, Socially Conscious Consumer**" realizado en 2011 entre 28.000 consumidores online de 56 países: Los consumidores socialmente responsables son jóvenes, usan redes sociales y les interesan las causas ambientales, educativas y sociales. Un 63% de los consumidores socialmente responsables tienen menos de 40 años.
- ⊙ El 51% de los jóvenes de 18 a 39 años afirmó que pagarían un extra para obtener un producto elaborado por una empresa socialmente responsable.
- ⊙ Para tomar decisiones sobre sus compras, los jóvenes confían en las recomendaciones de las personas que conocen (95%) y se informan a través de internet (76%).
- ⊙ En general, los consumidores asiáticos, de Latinoamérica y África son más propensos a comprar productos hechos por compañías responsables, aunque cuesten más, que los que viven en Europa y EEUU.

¿Es difícil cambiar a un Estilo de Vida Responsable?

No es necesario transformar tu estilo de vida de la noche a la mañana.

Al principio es suficiente con adoptar pequeños actos y decisiones diarias. Cuando éstos ya formen parte de tu conducta habitual, te parecerá natural seguir el camino hacia un consumo más responsable.

¿Por dónde empezar?

Para INVOLUCRARTE en un Estilo de Vida Responsable y **ser realmente el cambio** te proponemos actuar en los siguientes ámbitos:

Agua

Alimentación

Energía

Residuos

Ocio y tiempo libre

INVOLÚCRATE en Estilos de Vida Responsables

Agua

- ⊙ Reducir el consumo
- ⊙ Reutilizar y no contaminar

Algunos actos sencillos que puedes hacer son:

- ⊙ Sustituye el baño por la ducha, ya que consume en torno a 6 veces menos agua que el baño.
- ⊙ Cierra el grifo de agua al cepillarte los dientes, fregar los platos o enjabonarte en la ducha.
- ⊙ Introduce botellas llenas de agua en la cisterna del inodoro. Este sistema puede conllevar un ahorro de uno o dos litros cada vez que se tire de la cadena.
- ⊙ Arregla, en cuanto se aprecie la avería, los grifos que goteen (1 gota por segundo equivale a 30 litros por día).
- ⊙ Escoge electrodomésticos que ahorren agua, al permitir el lavado sólo con media carga.
- ⊙ Reutiliza el agua para fregar el suelo, regar las plantas, etc...
- ⊙ Lava la vajilla lo antes posible para que no sea más difícil de limpiar (lo que supone inevitablemente un aumento del consumo de agua).
- ⊙ No tires plásticos ni materiales no orgánicos en el inodoro para evitar la contaminación.
- ⊙ Utiliza dispositivos de ahorro de agua para grifos, cisternas, etc.

Sabías que...

España es el país más árido de toda la Unión Europea (UE), el consumo de agua roza de forma continua el límite de las reservas.

Un ciudadano medio de un país en vías de desarrollo utiliza para beber, cocinar y lavar diariamente la misma cantidad de agua que un occidental cada vez que descarga la cisterna del inodoro.





Alimentación

- ⊙ **R**educir el consumo excesivo de carne
- ⊙ **R**eemplazar tus alimentos por otros más naturales y saludables

Algunos actos sencillos que puedes hacer son:

- ⊙ Reduce el consumo de carne y pescado en exceso sustituyéndolo por una dieta rica en vegetales y legumbres.
- ⊙ Compra productos locales y de temporada.
- ⊙ Consume alimentos ecológicos, sustituyéndolos por aquellos no ecológicos procedentes de terrenos que utilizan plaguicidas y otros productos tóxicos.
- ⊙ Consume productos frescos y que requieran menor proceso industrial.
- ⊙ Consume productos de comercio justo (café, té, chocolate, etc.)
- ⊙ Usa recipientes reutilizables en lugar de papel aluminio a la hora de conservar los alimentos.
- ⊙ Rechaza los transgénicos revisando etiquetados y ayudándote de la [Guía Roja y Verde de alimentos transgénicos de Greenpeace](#).
- ⊙ Rechaza los productos con mayor cantidad de embalaje y plastificado.

Sabías que...

La alimentación es la tercera actividad de los ciudadanos que más emisiones genera, llegando a representar más de un 15% de nuestra huella de carbono.

Puedes participar en huertos comunitarios o solidarios apoyándote en asociaciones que llevan a cabo este tipo de iniciativas.



INVOLÚCRATE en Estilos de Vida Responsables

Energía

- ⊙ Reducir el consumo
- ⊙ Reemplazar tu medio de transporte
- ⊙ Reparar aparatos antes que comprar

Algunos actos sencillos que puedes hacer son:

- ⊙ Fíjate en la etiqueta energética que todos los electrodomésticos tienen que incluir.
- ⊙ Aprovecha la luz natural, sin hacer uso de luz artificial en las horas del día en las que no es necesario y cuando lo sea opta por bombillas de bajo consumo y una vez acabada su vida, entrégalas a tu comerciante o deposítalas en un "punto limpio".
- ⊙ No dupliques los electrodomésticos, arregla las averías en lugar de comprar aparatos nuevos y evita los aparatos de un solo uso y los de poca duración.
- ⊙ Fíjate en el consumo y emisiones de diferentes vehículos a la hora de comprar un nuevo coche.
- ⊙ Reduce tus viajes en avión y opta por medios de transporte menos contaminantes, realizando los trayectos cortos a pie o en bicicleta y utilizando el transporte colectivo cuando sea posible.
- ⊙ Conduce de manera responsable, utilizando el coche lo necesario, compartiendo los trayectos con otras personas y evitando los frenazos y aceleraciones bruscas.
- ⊙ Cierra puertas y ventanas del lugar que estés refrigerando o calentando, ya sea en casa o en el coche.
- ⊙ En verano no pongas el aire acondicionado tan bajo que tengas frío o la calefacción tan alta en invierno que no necesites vestir un jersey o dormir con un edredón.



Sabías que...

Las energías renovables podrían abastecer 56 veces la demanda de electricidad de la Península proyectada para 2050. El mayor recurso energético es el sol, y con las tecnologías actuales se podría satisfacer 45 veces la demanda de electricidad en 2050.

INVOLÚCRATE en Estilos de Vida Responsables

Residuos

- ⊙ Reducir los residuos
- ⊙ Reutilizar
- ⊙ Reciclar

Algunos actos sencillos que puedes hacer son:

- ⊙ **En los envases y embalajes:**
 - Evitar las bolsas de plástico, que no se reciclan.
 - Elige productos a granel en lugar de empaquetados.
 - Evita el tetrabrik por su difícil reciclado.
 - Reutiliza los frascos y botellas de vidrio.
 - Evita los envases de PVC y PET, que producen sustancias que pueden ser cancerígenas.
- ⊙ **En el papel:**
 - Usa papel reciclado.
 - Reutiliza las cajas de cartón varias veces antes de tirarlas.
 - Aprovecha los folios que tienen una cara sin usar para escribir en sucio.
 - No tires los papeles y cartones a la basura.
- ⊙ **En los productos domésticos:**
 - Sustituye los limpiacristales, ambientadores, desatascadores, detergentes, lejías, etc. por jabones ecológicos o neutros. El vinagre y el limón son buenas alternativas.
 - No viertas el aceite de cocina en el desagüe para no contaminar el agua.
 - Opta por la cosmética ecológica o biológica, que es la que usa ingredientes procedentes de cultivo ecológico.
 - Utiliza pilas recargables y nunca las arrojes directamente a la basura.
 - Recicla siempre a través de los sistemas de recogida selectiva, también llamados puntos limpios, que diferencian entre: vidrio, envases ligeros, latas, papel y cartón, pilas, aceites domésticos, cartuchos de tinta y tóner, fluorescentes, medicamentos, radiografías...

Sabías que...

El 93% de los materiales utilizados para la producción de los bienes que consumimos no se transforman en bienes de consumo sino en residuos y que la tierra tarda un año y dos meses en regenerar los recursos que consumimos en un año.





Ocio y tiempo libre

- ⊙ Reemplazar productos y medios de transporte
- ⊙ Reducir el consumo

Algunos actos sencillos que puedes hacer son:

- ⊙ **En viajes y vacaciones:**
 - Elige viajes ligados al concepto de Ecoturismo, Agroturismo y Geoturismo, a través de organizaciones con certificación de Ecoviajes.
 - Utiliza los medios de transporte menos contaminantes (tren, autobús o barco) o comparte coche.
 - Realiza viajes solidarios de voluntariado en vacaciones.
- ⊙ **En electrónica:**
 - Aprovecha o repara los aparatos existentes en lugar de comprar nuevos. También puedes encontrar productos interesantes de segunda mano.
 - Elige un modelo cuya potencia se adapte a tus necesidades reales, cuanto más sofisticado es, más consumo energético realiza. Los portátiles consumen menos que los ordenadores de sobremesa.
 - Apaga el ordenador siempre que no lo utilices y para descansos cortos, utiliza el modo de espera en vez del salvapantallas.
 - Utiliza los programas de recogida y reciclaje para equipos electrónicos que piensas tirar, o bien ofrécelos a alguna entidad benéfica local u ONG que pueda usarlo en algún proyecto de desarrollo.
 - Desenchufa el cargador cuando se complete la carga.
- ⊙ **En música y libros:**
 - Usa las bibliotecas para compartir el uso de libros y traspasa los que ya no quieras.
 - Compra libros impresos sobre papel reciclado y ecológico.
 - Participa en conciertos solidarios.
- ⊙ **En los regalos:**
 - Emplea materiales naturales para hacer manualidades o artesanía.
 - Regala productos de Comercio Justo.
 - Para envolver los regalos puedes utilizar materiales reciclables como una cesta de picnic, una lata reutilizable o una caja de zapatos. Puedes encontrar algunas ideas buscando en YouTube vídeos que contengan la palabra "furoshiki".



Sabías que...

Un Boeing 777 consume 23 litros de combustible y emite 0,06 toneladas de CO₂ por pasajero y hora de vuelo.

Test de Estilo de Vida Responsable

¿Crees que eres un Consumidor Responsable?

Realiza este Test y lo descubrirás...

1. En mi casa se recicla siempre el papel, los envases y plásticos, los productos orgánicos y el vidrio.

sí NO

2. Cuando me cepillo los dientes, cierro siempre el grifo.

sí NO

3. Compró productos de marcas reconocidas aunque no tenga información sobre las condiciones en qué sus trabajadores los han fabricado.

sí NO

4. Llego a casa, enciendo la luz, el ordenador y me pongo a hacer otra cosa.

sí NO

5. Prefiero comprar productos que tengan regalos o promociones, aunque luego no los use.

sí NO

6. En mi casa compramos productos de Comercio Justo.

sí NO

7. Cuando voy a comprar siempre elijo la comida y la ropa más barata.

sí NO

8. Me preocupan las condiciones de fabricación y el origen de los productos que compro.

sí NO

9. Cuando voy al supermercado llevo una mochila, un carro o una bolsa reciclable para meter los productos que compro.

sí NO

10. Si en invierno hace mucho calor en casa, abro un poco la ventana para refrescar.

sí NO

11. Soy consciente de que comprar productos que vienen de lejos tiene repercusiones sobre las personas y sobre los países de donde proceden.

SÍ NO

12. Dejo enchufado el cargador del móvil, para tenerlo en su sitio cuando me quede sin batería.

SÍ NO

13. A veces compro cosas que realmente no necesito.

SÍ NO

14. Conozco productos certificados con sellos de comercio justo.

SÍ NO

15. Cuando algo se rompe y/o deja de funcionar, prefiero arreglarlo antes de comprar otro nuevo.

SÍ NO

16. Prefiero ir en coche que utilizar el transporte público o ir a pie cuando tengo que ir a un sitio que esté cerca de casa.

SÍ NO

17. Conozco tiendas de comercio justo en mi ciudad.

SÍ NO

18. Si supiera que existe la posibilidad de comprar productos que no dañasen el medio ambiente y que pagasen de forma justa a sus trabajadores, los compraría seguro, aunque fueran más caros.

SÍ NO

19. Apago el televisor con el interruptor y no con el mando a distancia.

SÍ NO

20. En la cocina no utilizo fuegos demasiado grandes, porque dejan escapar el calor por los bordes del recipiente cuando éste es más pequeño.

SÍ NO

PUNTUACIÓN:

1. Sí – 1 Punto NO – 0 Puntos	6. Sí – 1 Punto NO – 0 Puntos	11. Sí – 1 Punto NO – 0 Puntos	16. Sí – 0 Puntos NO – 1 Punto
2. Sí – 1 Punto NO – 0 Puntos	7. Sí – 0 Puntos NO – 1 Punto	12. Sí – 0 Puntos NO – 1 Punto	17. Sí – 1 Punto NO – 0 Puntos
3. Sí – 0 Puntos NO – 1 Puntos	8. Sí – 1 Punto NO – 0 Puntos	13. Sí – 0 Puntos NO – 1 Punto	18. Sí – 1 Punto NO – 0 Puntos
4. Sí – 0 Puntos NO – 1 Punto	9. Sí – 1 Punto NO – 0 Puntos	14. Sí – 1 Punto NO – 0 Puntos	19. Sí – 1 Punto NO – 0 Puntos
5. Sí – 0 Puntos NO – 1 Puntos	10. Sí – 0 Puntos NO – 1 Punto	15. Sí – 1 Puntos NO – 0 Puntos	20. Sí – 1 Punto NO – 0 Puntos

RESULTADOS:

De 0 a 3 puntos:	De momento eres un consumidor descuidado, pero no te preocupes, en tus manos está el poder para "Ser el cambio". Sigue algunos de los consejos de la guía e incorpóralos poco a poco a tus hábitos diarios.
De 4 a 8 puntos:	Conoces sólo por encima lo que podemos hacer para que nuestro estilo de vida influya en un mundo más responsable y sostenible, pero hace falta pasar a la acción. Sabes que puedes formar parte del cambio, sólo tienes que actuar.
De 9 a 14 puntos:	Conoces y haces cosas por mejorar el mundo en el que vivimos. ¡Felicidades! Continúa aportando tu granito de arena y sigue sumando pequeños grandes actos que cambian las cosas.
Mas de 15 puntos:	¡Enhorabuena! Conoces y actúas a favor de un consumo más responsable y sostenible. Eres el cambio que quieres ver en el mundo. Sigue así.

Tiendas online de Comercio Justo

- ⊙ [Alternativa 3](#)
- ⊙ [Ayuda en Acción](#)
- ⊙ [Espanica:](#) (Sólo para tiendas/hostelería)
- ⊙ [Fundación Adsis-equimercado](#)
- ⊙ [Fundación COPADE](#)
- ⊙ [Fundación Vicente Ferrer](#)
- ⊙ [Ideas](#)
- ⊙ [La Ceiba](#)
- ⊙ [SETEM](#)
- ⊙ [Intermón Oxfam](#)

Tiendas online de productos ecológicos(*)

- ⊙ **Ecopasión:** Cosmética ecológica, relajación, cocina sana, productos de limpieza ecológicos, mundo infantil, complementos, aire puro, mascotas, productos para huerto y jardín ecológicos. www.ecopasion.com
- ⊙ **Ecotendencia:** Productos éticos y ecológicos para un Consumo Responsable. www.ecotendencia.com
- ⊙ **Ekoideas** Productos ecológicos y sostenibles para la casa y la vida diaria. Cuidado personal, productos infantiles y regalos ecológicos. www.ekoideas.com
- ⊙ **Soy-eco.com** Venta y distribución de productos y accesorios que ayudan a reducir nuestro consumo energético en el hogar. www.soy-eco.com
- ⊙ **Mejorsiesnatural** Tienda online de productos ecológicos y naturales: Hogar (Productos de limpieza para suelos, ropa, vajilla, ambientadores) y Botiquín natural. www.mejorsiesnatural.com
- ⊙ **150bio.com** Tienda de comida ecológica: aceites, patés, cereales, legumbres, frutos secos etc...
(*www.ecototal.com)

Marcas

Cosmética:

- ⊙ **The Body Shop** tiene una línea con geles de ducha 100% naturales (Higo & Romero) ,100% biodegradable y sin jabón, sulfatos, parabenos ni colorantes.
- ⊙ **Ives Rocher** no utiliza en sus productos ingredientes de origen animal
- ⊙ **Néctar** empresa de cosmética natural para tratamientos faciales, corporales etc...

Alimentación: Algunas empresas licenciatarias y que tienen productos propios certificados con el Sello FAIRTRADE

- ⊙ **Alliance Vending S.A.** Distribución de café
- ⊙ **Ben & Jerry's** Distribución de helado con la marca Ben & Jerry's
- ⊙ **Starbucks Coffee ESPAÑA S.L.** Distribución de café con marca ESTIMA en sus establecimientos
- ⊙ **Mocay (Grupo Pascual)**.Distribución de café con la marca MOCAY

Ropa:

- ⊙ **ECOALF.** Comercializa la primera generación de tejidos 100% reciclables y 100% libres de PVC, con propiedades técnicas, textura y aspecto de máxima calidad.
- ⊙ **Iniciativa "Conscious" (H&M)**, lanzada en 2010. Entre algunos de sus principios podemos encontrar el de "ser respetuosos con el clima" o "utilizar los recursos de manera responsable".
- ⊙ **ABSOLUTE ORGANIC.** Marca de ropa ecológica española. Tiene colecciones de algodón orgánico y bambú para chicos y chicas. www.absoluteorganic.es.
- ⊙ **IDEO.** La empresa nació en 2002 en la India, siguiendo criterios de comercio justo y especializándose en la confección de ropa de algodón ecológico. www.ideo.com/
- ⊙ **CONSCIENT.** Centrada en la venta de zapatos de la firma Vegetarian Shoes que utiliza para su fabricación materiales biodegradables y no productos animales. www.tiendaconscient.es.
- ⊙ **DECATHLON** y **ZARA** suelen incluir en sus colecciones prendas procedentes de materias primas cultivadas sin pesticidas ni agentes químicos.

Música y conciertos:

- © **REVERB** (ONG que proporciona información sobre medio ambiente en los lugares de celebración de las actuaciones), que han contribuido a intensificar esfuerzos para "hacer más verde" la industria de la música.
- © **ONG Greenpeace** ha lanzado una campaña bajo el nombre de "Music Wood Campaign" para promover el uso de la madera buena o good Wood, certificada y producida de forma responsable por el Consejo de Administración Forestal (FSC).

Viajes:

- © **COMETTA:** Entidad española que te facilita experiencias dentro de programas que promueven el desarrollo social y la protección medioambiental y contribuyen a tu desarrollo profesional y personal.
- © **TRAVELER'S PHILANTHROPY:** Incluye vínculos a un amplio abanico de oportunidades de ayuda filantrópica.
- © **GLOBE AWARE:** Organización sin ánimo de lucro, que desarrolla varios proyectos de voluntariado en todo el mundo. La duración es de una o dos semanas y la finalidad es la promoción de la conciencia cultural y la sostenibilidad del medio ambiente.

Iniciativas:

AGRICULTURA ECOLÓGICA:

- TranXgenia Documental del Colectivo Serindípiá sobre agricultura ecológica <http://vimeo.com/5017506>
- Huertos urbanos ecológicos <http://redhuertosurbanosmadrid.wordpress.com>

INICIATIVA ROPA LIMPIA: Puesta en marcha por SETEM <http://www.ropalimpia.org>

TRANSPORTE SOSTENIBLE:

- CeroCO₂ <http://ceroco2.org/>
- Tukki la huella ambiental. Documental <http://www.fundacion-ipade.org/tukki/tukki-la-huella-ambiental-fragmentos>

CAMPAÑA DE GREENPEACE, MODA SIN TÓXICOS: Marcas españolas, como Agatha Ruiz de la Prada, La Casita de Wendy, Jocomomola, Antonio Pernas, Mango y Josep Abril, se sumaron a la campaña.

CONSUMO RESPONSABLE: Comprar, tirar, comprar.

Documental de Cosima Dannoritzer. <http://vimeo.com/19682455>

Enlaces de interés

REAS: Red de Redes de Economía Alternativa y Solidaria: www.reasnet.com

ASOCIACION ESPAÑOLA DE RECUPERADORES POR UNA ECONOMIA SOCIAL SOLIDARIA (AERESS): www.aeress.org

RED DE ÚTILES FINANCIEROS ALTERNATIVOS Y SOLIDARIOS: <http://www.consumoresponsable.org/criterios/rufas>

COORDINADORA ESTATAL DE COMERCIO JUSTO: www.e-comerciojusto.org

SODEPAZ: www.sodepaz.org

ALTERNATIVA3: www.alternativa3.com

IDEAS: www.comerciosolidario.com

AGRIECO: Portal de Agricultura ecológica: www.agrieco.com

EFTA (ASOCIACION EUROPEA DE COMERCIO JUSTO): www.eurosur.org/EFTA

TRUST: (Promueve la banca social y medioambiental en España): www.proyectotrust.net

REVISTA THE ECOLOGIST: www.theecologist.net

SOCIEDAD ESPAÑOLA DE AGRICULTURA ECOLÓGICA (SEAE): www.agroecologia.net

PANGEA INTERNET SOLIDARIO: www.pangea.org

ECOLOGISTAS EN ACCIÓN: www.ecologistasenaccion.org

ECOLOGÍA VERDE: www.ecologiaverde.com

EN BUENAS MANOS: www.enbuenasmanos.com

GREENPEACE ESPAÑA: www.greenpeace.org/espana/es

RED ANDALUZA DE CONSUMO RESPONSABLE: www.consumoresponsable.com/

FUNDACION ENTORNO: www.fundacionentorno.org

FAIRTRADE: www.sellocomerciojusto.org/es

FORUM EMPRESA: www.empresa.org

INSTITUTO ETHOS: www.ethos.org

FORO ESTILO SOSTENIBLE: www.estilosostenible.es

FUNDACION IPADE: www.fundacion-ipade.org

GOOD PLANET: www.goodplanet.org

ETHICAL CONSUMER: www.ethicalconsumer.org

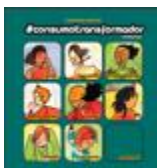
ECODES: www.ecodes.org

ESPACIO POR UN COMERCIO JUSTO: www.espaciocomerciojusto.org

SETEM: www.setem.org

FORETICA: www.foretica.org

Otras guías que puedes consultar



Fundación IPADE. Cuaderno sobre el Consumo Transformador.



Youth X Change. Manual de educación para un consumo sostenible. Programa de Naciones Unidas para el Medio Ambiente (PNUMA), Organización de las Naciones Unidas para la Educación, Ciencia y Cultura (UNESCO)



Guía sobre el Comercio Justo. Universidad de Cantabria. Cacho, Y., Llano L. y Polanco A. Universidad de Cantabria, 2011.



Coordinadora Estatal de Comercio Justo y EMAÚS Fundación Social: El ABC del Comercio Justo. El Comercio Justo como herramienta de cooperación al desarrollo.



Consuma responsabilidad. Guía de consumo responsable y solidario en la Comunidad de Madrid. COLECTIVO CONSUMA RESPONSABILIDAD.



Guía para el consumo responsable de ropa. SETEM



¿Qué es el Comercio Justo?. COMIC. ESPACIO POR UN COMERCIO JUSTO, SODEPAZ y otras organizaciones.

- ∴ Caballero, A. (2006): *Unas relaciones comerciales más justas*, Coordinadora de ONGD para el Desarrollo.
- ∴ Campaña de Consumo Responsable. "Guía para el Consumo Responsable, la Otra Cara del Consumo".
- ∴ COLECTIVO CONSUMA RESPONSABILIDAD. *ConSuma responsabilidad. Guía de consumo responsable y solidario en la Comunidad en Madrid*.2006.
- ∴ Confederación Española de Consumidores y Usuarios, (2010): *Por un consumo responsable, cambiemos nuestros hábitos. Y yo, ¿hago todo lo que puedo?* CECU, Madrid.
- ∴ Coordinadora Estatal de Comercio Justo y EMAÚS Fundación Social: *El ABC del Comercio Justo. El movimiento de Comercio Justo*, Madrid.
- ∴ Coordinadora Estatal de Comercio Justo (CECJ). "Dosier Informativo Comercio Justo".
- ∴ Coordinadora Estatal de Comercio Justo y EMAÚS Fundación Social: *El ABC del Comercio Justo. El Comercio Justo como herramienta de cooperación al desarrollo*, Madrid
- ∴ Coordinadora Estatal de Comercio Justo y SETEM, (2010): *El Comercio Justo en España. Cuestión de género*. 2009, CECJ, Barcelona
- ∴ Cuéllar, M.; Reintjes, C. (2009): *Los sellos y sistemas de garantía para el Comercio Justo. Compra responsable*, Icaria, Barcelona
- ∴ European Free Trade Association (EFTA). "Anuario 2001 EFTA".
- ∴ Fairtrade España. "Dossier Fairtrade. Oportunidades en la Crisis", 2011.
- ∴ FAIRTRADE Labelling Organizations International. "Monitoring the scope and benefits of fairtrade". Tercera edición, 2011.
- ∴ FINE, (2009): *Carta de los principios del Comercio Justo*.
- ∴ Fundación Española para la Innovación de la Artesanía "Guía de Comercio Justo para Artesanos y Artesanas de América Latina".
- ∴ GREENPEACE. "Guía roja y verde de alimentos transgénicos". Quinta edición, Abril 2012.
- ∴ IDEAS, (2005): *Guía de Consumo Responsable de Córdoba*, Ayuntamiento de Córdoba.
- ∴ IDEAS, (2010): *Teoría y Práctica del Comercio Justo*. IDEAS
- ∴ INGENIERIA SIN FRONTERAS, "Cuando el olmo pide peras, el insostenible consumo energético del modelo alimentario". Asociación Catalana de Ingeniería sin Fronteras, Abril 2010.
- ∴ Intermon Oxfam, (2002): *Cambiar las reglas- Comercio, globalización y lucha contra la pobreza*, OXFAM internacional, Barcelona
- ∴ IPADE. "Cuaderno para un consumo transformador". Genia, Diciembre 2011.
- ∴ IPADE, CECU. "El planeta, las personas, el futuro". Financiado por AECID, Octubre 2008.
- ∴ LODEIRO, Toni. "Consumir menos, vivir mejor". Txalaparta, Mayo 2011.
- ∴ NATIONAL GEOGRAPHIC. *Guía verde, los mejores consejos para el consumo responsable*. National Geographic society. Ed.Española, 2008.
- ∴ OBSERVATORIO DE RSC, HISPACOOOP. *Guía para un consumo responsable, el papel de los y las consumidoras en la Responsabilidad Social de la Empresa*. Secretaría General de Empleo, Dirección General de economía social del trabajo autónomo y del fondo social europeo (financiador).2006.
- ∴ Parlamento Europeo, *Resolución del 16 de junio de 2006 del Parlamento Europeo sobre comercio justo y desarrollo (2005/2245(INI))*.
- ∴ SETEM. "Revista nº 20: "De un Comercio Esclavo a un Comercio Justo: Monográfico sobre el Comercio Internacional", Editorial Icaria, Diciembre 2011.
- ∴ SETEM, (2010): *El Comercio Justo en España 2009: Cuestión de género*, Icaria Editorial, Barcelona
- ∴ Sichar, G. y Cabrera, P., coord. (2002): *Comercio justo: ¿una alternativa real?*, CIDEAL.
- ∴ UNESCO (Organización de las Naciones Unidas por la Educación, la Ciencia y la Cultura) y PNUMA (Programa de Naciones Unidas para el Medio Ambiente).
- ∴ UNIVERSIDAD DE CANTABRIA. *Guía sobre Comercio Justo de la Universidad de Cantabria* (2011)
- ∴ WWF Adena, (2007): *Más compromisos, menos riesgos: Guía de consumo responsable de MADERA, PAPEL Y CORCHO para empresas y Administraciones públicas*, WWF/Adena, Madrid
- ∴ YOUTH FOR CHANGE. "La Guía: Manual de Educación para un consumo Sostenible".



-No hay Pasajeros en la nave espacial "Tierra":
"Todos somos Tripulantes"

Marshall McLuhan, Sociólogo

¡¡Involúcrate!!

w w w . i s e i b t h e c h a n g e . o r g



<http://www.facebook.com/iseibthechange>



<https://twitter.com/#!/ISEiBtheChange>

ISEi europe

Instituto Europeo de

Sostenibilidad

Empleabilidad

innovación



MINISTERIO
DE ASUNTOS EXTERIORES
Y DE COOPERACIÓN



Agencia Española
de Cooperación
Internacional
para el Desarrollo

Esta publicación ha sido realizada con el apoyo financiero de la Agencia Española de Cooperación Internacional para el Desarrollo (AECID), con cargo al proyecto 11-CAP2-1188-Campaña de sensibilización y movilización en comercio justo y consumo responsable: Involúcrate de forma responsable. El contenido de dicha publicación es responsabilidad exclusiva del Instituto Europeo de Sostenibilidad, Empleabilidad e innovación (ISEi europe) y no refleja necesariamente la opinión de la AECID.

Copyright © 2012 ISEi europe