

# *Día Sin Compras*



**25 de  
NOV.**

**1 día sin compras,  
364 de consumo  
responsable**

[ecologistasenaccion.org/consumo](http://ecologistasenaccion.org/consumo)



10 actividades para celebrar el  
Día sin compras 2016

# Día sin Compras 2016:

## 10 actividades para realizar en los grupos

Como todos los años desde el Área de Consumo reivindicamos el Día sin compras como una jornada de reflexión, generación de alternativas y para visibilizar los impactos que la sociedad consumista.

Somos conscientes de lo difícil que es para los grupos de Ecologistas, inmersos en mil urgencias de defensa del territorio, sacar tiempo para sumarse a actividades para el Día sin compras.

Es por ello que os proponemos 10 actividades, recogidas de una forma sencilla a modo de ficha, para animaros a realizar alguna acción al hilo del Día sin Compra. Las 10 fichas son:

- Ficha 1: **Cómo montar un ciclo de cine-documental anticonsumista**
- Ficha 2: **Cómo organizar una mesa redonda sobre consumo crítico**
- Ficha 3: **Cómo realizar una exposición de contrapublicidad**
- Ficha 4: **Cómo organizar una jornada de trueque**
- Ficha 5: **Cómo montar un “todo Gratix”**
- Ficha 6: **Cómo organizar una feria de alternativas sostenibles**
- Ficha 7: **Cómo realizar talleres prácticos de saberes sostenibles**
- Ficha 8: **Cómo realizar una acción de respuesta a la publicidad**
- Ficha 9: **Cómo realizar una acción “Excursión al Carritour”**

*Si os animáis a montar algo relacionado con el Día sin compras 2016 agradeceríamos que lo comunicéis al correo del Área de Consumo para dar mayor difusión a las cosas que se hagan desde los distintos territorios*

*[consumo@ecologistasenaccion.org](mailto:consumo@ecologistasenaccion.org)*

# 1. Ficha DSC 2016

## Cómo montar un ciclo de cine-documental anticonsumista

**Objetivo:** Cuestionar el modelo de consumo y sus efectos sociales y ambientales a través del cine.

**Público:** Adulto en el caso de los documentales. Jóvenes para recopilación de vídeos contrapublicitarios.

### Metodología:

Hacer una pequeña presentación de los cortos, documentales o películas que se vayan a proyectar.  
Enmarcar la actividad en el Día sin Compras  
Hacer la proyección.  
Dinamizar el debate que surja después de la proyección.

**Difusión:** Dependiendo del tipo de público al que nos queramos dirigir. Carteles colocados en sitios estratégicos que se tenga constancia de que van a durar cierto tiempo (bares, asociaciones), convocatorias vía mail, Redes sociales,...

### Materiales disponibles:

- \* DVD Documental Gran Superficie. ConsumeHastaMorir (60')
- \* DVD Recopilación de vídeos contrapublicitarios ConsumeHastaMorir (20')

Estos vídeos pueden descargarse en: <http://www.lettra.org/spip/spip.php?rubrique77>

### Otras recomendaciones:

- \* DVD Documental La Deuda ecológica. Ekologistak Martxan (28') (Peticiones a bizkaia@ekologistakmartxan.org)
- \* De consumidor a Persona (25'), UnSoloMundo Producciones Sociales.  
<https://archive.org/details/006videoCCR>
- \* YOMANGO, acciones de SCCPP (Sabotaje contra el Capital Pasándose Pipa).
- \* "Peatón Bonzo, el **documental**", del colectivo Zemos 98, Sevilla.  
<http://www.zemos98.org/producciones/audiovisual/pb/>
- \* ANTI-SPOT: Una respuesta a la publicidad, su lenguaje y sus mentiras", Laboratorio de Audiovisuales del Dpto. de Escultura de Valencia (BBAA-UPV).
- \* Plastic Planet (2009), Werner Broote. Austria. 99 min
- \* My stuff (2013), Petri Luukkainen (Finlandia), 83 min
- \* Stop! rodando el Cambio (2013). Blanca Ordoñez, Alba González de Molina, 90 min
- \* Mañana (Demaine) (2015). Cyril Dion y Melanie Laurent de Karmafilms, 118 min

## 2. Ficha DSC 2016

### Cómo organizar una mesa redonda sobre consumo crítico

**Objetivo:** Presentar las formas de ejercer el consumo crítico que tienes en tu ciudad o en tu entorno.

**Público:** Convocatoria a público interesado en otras formas de consumo.

**Metodología:**

Convocar a una mesa redonda o breve exposición a:

- . organizaciones de comercio justo
- . asociaciones / cooperativas de consumo de productos ecológicos
- . recicladores y recuperadores
- . cualquier iniciativa que haya en la ciudad para de consumo alternativo

**Difusión:**

- . Contactar con distintas asociaciones locales.
- . Elaborar una nota de prensa, radio, etc. especialmente a medios locales.
- . Utilizar también redes informales de información.
- . Anuncio en la página WEB de Ecologistas en Acción y de otros colectivos.

**Material:**

- . Un espacio amplio donde poder celebrar una mesa redonda

## 3. Ficha DSC 2016

### Cómo realizar una exposición de Contrapublicidad

**Objetivo:** Mostrar, a través de carteles contrapublicitarios, una crítica a la publicidad y el modelo de consumo.

**Público:** Colegios, instituciones, asociaciones de vecinos/as, colectivos sociales...

**Metodología:** Descargar de Internet los carteles de contrapublicidad, imprimirlos y colocarlos. También es posible solicitar la exposición a Ecologistas en Acción, previa reserva y por un periodo de 30 días.

**Difusión:** Dependiendo del tipo de público al que nos queramos dirigir. Carteles colocados en sitios estratégicos que se tenga constancia de que van a durar cierto tiempo (bares, asociaciones), convocatorias vía mail...

**Material del que se dispone:**

Exposiciones de contrapublicidad de ConsumeHastaMorir. (ver carteles en [www.consumehastamorir.org](http://www.consumehastamorir.org) )  
Exposición de contrapublicidad Malababa (ver carteles en [www.malababa.org](http://www.malababa.org))

**Cómo conseguir el material:**

Para solicitar la descarga de los materiales o la cesión de una exposición, escribe a [consume@letra.org](mailto:consume@letra.org)

## 4. Ficha DSC 2016

### Cómo realizar una jornada de trueque

**Objetivo:** Mostrar de manera práctica otras formas de economía alternativas.

**Público:**

Convocatoria a un público local con cierta sensibilización.

Contactos previos con personas de colectivos sociales, ecologistas, etc. para asegurar una participación suficiente en el mercadillo.

También se podría organizar un mercadillo de trueque infantil.

**Metodología:**

Elaborar un documento de difusión en el que se justifique el objetivo del trueque y vincularlo a la Campaña DSC.

Difundir ese documento entre los colectivos cercanos para fomentar la participación.

Como complemento, en la medida de las posibilidades y circunstancias locales, se puede dar una charla previa (el por qué del trueque, normas de intercambio, cómo funciona una cooperativa de trueque, etc.).

También se puede proyectar previamente un documental o una película sobre el tema del trueque...

Acordar el horario del mercadillo con hora de comienzo y finalización.

Finalizar la jornada con una fiesta, actuación, cuentacuentos, comida colectiva, etc. Si a estas actividades se les da un contenido sobre el DSC, mejor.

Necesidad de que haya una o varias personas que se encarguen de dinamizar y contabilizar los intercambios que se efectúen.

**Difusión:**

- Contactar con distintas asociaciones locales.
- Elaborar una nota de prensa, radio, etc. especialmente a medios locales.
- Utilizar también redes informales de información.
- Anuncio en la página WEB de Ecologistas en Acción y de otros colectivos.

**Material necesario:**

- Un espacio, al aire libre (lo más céntrico posible) o un local cerrado.
- Telas, papel y/o alfombrillas para instalar los objetos del mercadillo.
- Tarjetas y rotuladores para dar valor a los objetos.
- Lo necesario para la actividad de cierre/fiesta.

## 5. Ficha DSC 2016

## Cómo montar un todo Gratix

**Objetivo:** Mostrar, a través una acción divertida para los activistas que la llevan a cabo, una crítica al modelo de consumo.

**Público:** para todos los públicos, aunque sugerimos llamar la atención del público joven a través de música ambiente.

**Metodología:** Pedir permiso municipal para montar una mesa en la calle con 10 días de anticipación al acto, en la mesa se deben presentar todo tipo de objetos que aportemos e incluso algún producto cómo Coca-cola o similares. En la mesa es importante desplegar un cartel grande que indique: TODO GRATIS

Los activistas serán contravendedores, los compradores que quieran algo de la mesa deberán convencernos de la necesidad del producto para poderlo coger Gratix. Se repartirán trípticos y documentos que hagan una crítica al actual modelo de hiperconsumo.

**Difusión:** Carteles, alguna pequeña nota de prensa para medios locales. Quizás sea interesante si se dispone de medios y tiempo el poder dar difusión en institutos a través de carteles.

**Material del que se dispone:**

Tríptico sobre consumo , lo podéis descargar en:  
<https://www.ecologistasenaccion.org/rubrique262.html>

## 6. Ficha DSC 2016

### Cómo organizar una feria de alternativas

**Objetivo:** dar a conocer alternativas sostenibles que ya funcionan en nuestros territorios

**Público:** para todos los públicos

**Metodología:** Hacer una recopilación de alternativas de consumo que hay en nuestra localidad: grupos de consumo de productos agroecológicos, cooperativas de energía renovable, asociaciones de comercio justo, etc. Solicitar su colaboración para participar en la feria.

Organizar el espacio con mesas de exposición de las distintas entidades de consumo alternativo

Se puede completar con una mesa redonda para dar a conocer las experiencias participantes

Pedir permiso municipal si organiza la feria en un espacio público

**Difusión:** carteles, nota de prensa para medios locales, etc.

## 7. Ficha DSC 2016

# Cómo organizar talleres prácticos de saberes sostenibles

**Objetivo:** Lanzar un mensaje anticonsumista a través de actividades más prácticas, aprovechando que es una forma de llegar a públicos menos concienciados y de hacer pedagogía de una forma amena.

Vivimos en una sociedad en la que la primera opción para satisfacer alguna de nuestras necesidades es el consumo, talleres que muestren otras formas de hacerlo que requieran menos recursos (reparaciones textiles o diseño de nuevas prendas a partir de ropa vieja...), o que tengan menor impacto ambiental (cosmética natural...), etc. contribuyen a trasladar un mensaje anticonsumista.

Además, organizar estas actividades muchas veces no requieren grandes esfuerzos, pues podemos aprovechar las habilidades, conocimientos o aficiones de algún/a miembro del grupo.

**Público:** O se dirige la actividad a niños y niñas, o por lo general estará dirigido a todos los públicos.

**Metodología:** Cada taller tendrá su propia metodología. Para contextualizar la actividad, puede ser importante realizar una pequeña introducción, hablando de los objetivos con los que se organiza. Puede estar bien terminar con una actividad lúdica, una merienda colectiva o "de traje", así se fomenta el conocimiento entre los/as participantes.

Para contar con los materiales que sean necesarios, o los aporta el grupo, o se debe pedir a los /as participantes que los lleven.

Conviene que haya un proceso de inscripción previa para evitar que se junte demasiada gente.

**Difusión:** Se podrán usar los medios habituales para la difusión de la actividad (correo electrónico, carteles, redes sociales...) Si se destina a un colectivo concreto, la difusión será más efectiva si se dirige específicamente al mismo.

**Material del que se dispone que se dispone:** De la página web de los IPC se pueden obtener múltiples recursos

**Aprendiendo a embotar y conservar alimentos**

<http://www.letra.org/spip/spip.php?article4112>

**Paneles termosolares sencillos**

<http://www.letra.org/spip/spip.php?article5214>

**Crea tus productos de limpieza naturales**

<http://www.letra.org/spip/spip.php?article4630>

**Hazte una cocina solar**

<http://www.letra.org/spip/spip.php?article5141>

**Recicla la basura haciendo compost**

<http://www.letra.org/spip/spip.php?article4632>

**Taller de reparación de bicis**

<http://www.letra.org/spip/spip.php?article4026>

**Taller de apaños textiles**

<http://www.letra.org/spip/spip.php?article4192>

A parte, puede ser un momento para tratar de dar un mensaje un poco más profundo a los/as asistentes, para ello puedes repartir el tríptico sobre consumo , que se puede descargar en:

<https://www.ecologistasenaccion.org/rubrique262.html>



## 8. Ficha DSC 2016

# Cómo organizar una acción: “respondiendo a la publicidad”

**Objetivo:** una forma lúdica de responder a los mensajes publicitarios en soportes urbanos que día tras día nos muestran un modelo de consumo edulcorado e insostenible. Si los modelos de las vallas publicitarias hablaran...

**Público:** para todos los públicos, personas cansadas de recibir impactos publicitarios

**Metodología:** La acción consiste en pegar sobre la publicidad unas pegatinas en forma de “bocadillo” de comic. Las pegatinas, en blanco, se colocan sobre algún modelo publicitario con el fin de que, posteriormente, cualquier viandante pueda escribir encima lo que el modelo dice al público.

Esta propuesta surge de una iniciativa llamada The Bubble Project, con la pretensión de crear un debate entre la publicidad que inunda nuestras calles y los ciudadanos .

Pasos a seguir:

1) Imprimir en una hoja autoadhesiva los “bocadillos” que sirven a los personajes de los comics para hablar.

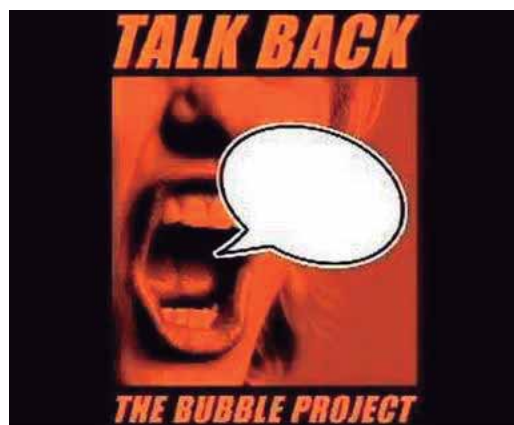
2) Pegar sobre una publicidad el *bocadillo* sobre algún modelo publicitario.

Ya solo queda esperar a que algún viandante deje su impronta en el bocadillo. Sería interesante hacer un seguimiento del lugar y fotografiar el resultado para luego poderlo difundir.

**Material del que se dispone:** Podéis encontrar información y materiales sobre este proyecto en la página Web de The Bubble Project: [www.thebubbleproject.com](http://www.thebubbleproject.com)

También en la página de ConsumeHastaMorir podeis encontrar algunos ejemplos:

<https://www.letra.org/spip/spip.php?article5011>





## 9. Ficha DSC 2016

### Cómo realizar una acción “Excursión al Carritour”

**Objetivo:** Aportar un enfoque crítico al papel de los centros comerciales y grandes supermercados, aprendiendo algunas de las tácticas de venta y marketing que estos espacios desarrollan.

**Público:** Consumidores habituales, amas de casa, adolescentes, asociaciones de vecinos, colectivos sociales...

**Metodología:** El taller consiste en visitar un centro comercial o supermercado con el fin de analizar algunas de las estrategias que utilizan para que el consumidor compre más de lo que previamente había pensado.

Las personas que participan se dividen en grupos de tres. Una persona por grupo lleva un cuadernito para ir apuntando. En el supermercado o centro comercial y se van anotando las estrategias que se perciben. Para hacerlo se invierten unos 20 minutos.

Luego, una vez fuera, se ponen en común las estrategias recopiladas y se intenta ordenarlas de más a menos efectivas.

**Difusión:** Dependiendo del tipo de público al que nos queramos dirigir. Carteles colocados en sitios estratégicos que se tenga constancia de que van a durar cierto tiempo (bares, asociaciones), convocatorias vía mail...

**Material del que se dispone:** En la página de ConsumeHastaMorir se pueden encontrar algunas recomendaciones y ejemplos para realizar el taller:

<http://www.letra.org/spip/spip.php?article1938>



## 10. Ficha DSC 2016

### Cómo realizar actividades para niñas y niños

**Objetivo:** vivenciar impactos sociales y ambientales del modelo de consumo exacerbado y dominante.

**Público:** grupos de niñas y niños aunque pueden participar adultos, mezclándose con los peques en grupos intergeneracionales. Actividades a desarrollar tanto en el aula como en entornos afines (asociaciones, movimientos sociales, etc.).

#### **Metodología: dos propuestas**

**Teatro infantil:** Se dividen a los participantes en pequeños grupos. A cada grupo se le asignará un tema a trabajar y los roles a representar con un mínimo de pautas para que se reflejen los aspectos que queremos trabajar en las representaciones. Es aconsejable que el monitor siga de cerca el proceso creativo para guiar y motivar al grupo y evitar dispersiones. Ejemplos de temas: consumo y residuos, consumo en familias de diferentes países, consumo y necesidades, etc.

Después se llevarán a cabo las representaciones por grupo, ejerciendo el resto de grupos como público. Finalmente se hará una puesta en común de lo vivenciado como actores y actrices, como de público. Disponer de ropas para disfraces, pinturas, máscaras, etc., facilitará el desarrollo de la actividad. Una variante es pintarse las palmas de las manos con ceras manley y representar un guiñol sólo con las mismas. Lo ideal es que esta actividad se enmarque dentro de un proyecto para complementar con otras actividades que aporten mayor contenido teórico.

**Taller de análisis de la cadena completa de un producto:** Se puede realizar el análisis individual o en pequeños grupos y luego con puesta en común, dependerá del número y edades de los participantes:

Se seleccionan uno o varios productos de consumo cotidiano (si se hace en una excursión aprovechar lo que haya en mochilas)

El monitor va realizando preguntas acerca del ciclo de vida de dicho producto. (Siempre adaptándonos a edades y conocimientos previos del grupo sobre el tema). Ejemplos de preguntas: Dónde se produce, fuentes de energía para producirlo, quién lo fabrica, dónde se envasa, (tipos envases), cómo se transporta, dónde se almacena, dónde se adquiere, precio/valor producto, usos-relación con necesidades, fin del producto (duración, residuos, etc.). Importante cerrar el ciclo del producto. Algunos ejemplos de productos: chocolate, un yogurt, un bollo de bollería industrial, ... etc.

Con las aportaciones que se vayan haciendo al responder las preguntas, el monitor irá aportando información relevante acerca de los impactos sociales y ambientales

Cerrar con una síntesis colectiva a modo de conclusiones.

**Difusión:** Se pueden organizar las actividades en los centros educativos, en asociaciones juveniles, grupos infantiles previa convocatoria a listados de contactos, etc.

# Día sin Compra 2016: alternativas para transformar

Ecologistas en Acción se une al Día Mundial Sin Compras proponiendo alternativas que supongan avanzar hacia un modelo sostenible y justo

El próximo 25 de noviembre, se celebra el Día Sin Compras, una jornada internacional a la que Ecologistas en Acción se une con los Ingenios de Producción Colectiva (IPC) que recopilan muchas de esas alternativas frente a un modelo de producción y consumo que agota los recursos y aumenta las desigualdades.

A lo largo de las últimas décadas el consumo de bienes, servicios y recursos naturales ha aumentado de forma exponencial a nivel mundial, ignorando la imposibilidad de crecer sin límites. Además este incremento ha disparado las desigualdades, siguiendo la llamada Ley de Pareto: el 20% de la población mundial consume aproximadamente el 80% de los recursos del planeta.

Más allá de lo cuantitativo, el consumismo toma cada vez más protagonismo en la vida de las personas y las sociedades enriquecidas, hasta convertirse en una ideología. No es solo la actual crisis económica la que está poniendo en jaque este modelo. Otras dos crisis, la social y la ambiental, están dando la voz de alarma y pidiendo un cambio de rumbo.

Frente a este escenario marcado por un modelo de consumo social y ecológicamente insostenible, cada día son más numerosas las iniciativas colectivas que promueven la reflexión crítica, denuncian los impactos y construyen alternativas para un consumo consciente, crítico y responsable. Los proyectos IPC cumplen varios criterios, como son dar respuesta a algunas necesidades de consumo locales, proponer cambios en nuestros hábitos de consumo, aportar soluciones con ciertas dosis de innovación, ser colectivos y crear herramientas de participación, generando redes.

Reivindican, entre otras cosas, que es necesario otro modelo que priorice el pequeño comercio frente a las grandes superficies, la agricultura ecológica frente a la industria de la alimentación intensiva, la cultura de la reutilización frente a la cultura del "usar y tirar". Su margen de negocio no es muy grande, pero el comercio justo, la banca ética o las tiendas de productos ecológicos han conseguido hacerse un hueco y, a la vez, poner en entredicho el comercio convencional (no justo), la banca convencional (no ética) y la industria de la alimentación intensiva (no sostenible).

Sin embargo, para transformar verdaderamente el modelo socioeconómico insostenible e injusto socialmente, estas iniciativas tendrían que generalizarse, ir sumando mayorías y trascender la escala del activismo y la implicación de personas concienciadas.

El proyecto de Ingenios de Producción Colectiva (IPC) son una recopilación de distintas alternativas en diferentes sectores (alimentación, comunicación, cuidados, empleo/trabajo, financiación, ocio, textil, vivienda y transporte) que pretenden ser una herramienta de apoyo para una transformación de mayor escala, generando sinergias y dentro del marco de la economía social y solidaria. Recogen, de manera didáctica y sencilla, multitud de fichas que muestran cómo resolver las necesidades que se dan en estos ámbitos de una manera diferente.

**ipc** INGENIOS DE PRODUCCIÓN COLECTIVA *Alternativas de consumo* ecologistas en acción

INICIO LOS IPC CRITERIOS DE CONSUMO FICHAS PRÁCTICAS ENLACES COMPARTIR CONTACTAR

**Para Ciudadanes Ritas**

OBJETIVOS El movimiento Slow Show en inglés es una corriente cultural que promueve una mejora en la calidad de vida basada en calmar las actividades humanas, tomando el control del tiempo...

El actual modelo de consumo es social y ambientalmente insostenible. Sin embargo, ya están en marcha proyectos que, a pequeña escala, ensayan una forma más sostenible de consumo. Los Ingenios de Producción Colectiva o IPC son una recopilación de proyectos que cumplen los siguientes criterios sociales y medioambientales. Los IPC se organizan en estas fichas.

- Alimentación
- Trabajo
- Movilidad
- Cuidados
- Vivienda
- Financiación
- Comunicación
- Textil
- Hogar
- Ocio
- Salud
- Educación

Apoyo mutuo  
Aprende habilidades  
Decrecentistas  
Ecologistas  
Entorno rural  
Niños, niñas y bebés  
Si te va el riesgo  
Talleres educativos

Sectores

- Alimentación
- Comunicación
- Cuidados
- Educación
- Empleo/trabajo
- Financiación
- Hogar

Si queréis participar en el proyecto aportando ideas para fichas IPC o bien para mejorar os contenidos, no dudéis en poneros en contacto con el Área de Consumo

[consumo@ecologistasenaccion.org](mailto:consumo@ecologistasenaccion.org)