



# MANUAL CONSUMO RESPONSABLE

Qué estamos financiando cada vez que compramos  
y cómo recuperar poder sobre nuestras  
decisiones de consumo.



Este manual te ayuda a tomar  
decisiones más conscientes  
a través de:

-  7 preguntas  
antes de comprar
-  Comparar valor,  
no solo precio
-  Evitar impulsos  
y ofertas engañosas
-  Leer etiquetas  
con criterio
-  Fortalecer la economía  
local y comunitaria



Cada decisión  
de consumo  
es un voto por  
el mundo que  
queremos.



# 1. CADA COMPRA CUENTA UNA HISTORIA QUE CASI NUNCA VEMOS

En una tienda vemos:

-  Una camiseta
-  Un teléfono
-  Un tomate
-  Un café
-  Una mesa.

Y vemos un precio, pero detrás existen muchas otras cosas:

Materias primas

Tierra

Agua

Energía

Trabajadores

Transporte

Embalajes

Intermediarios

Impuestos

Publicidad

Residuos

Cuando pagamos, no compramos solamente un objeto. Estamos participando en una cadena económica.

**La pregunta de este manual es:**

**¿Qué tipo de economía estamos  
ayudando a sostener con nuestro dinero?**

**Síguenos**

en nuestras redes

**libreSta**

El Flautista



@librestaelflautista  
@librestaJovenesTalentos



RED MUNDIAL  
MULTITALENTOS  
UN MILLÓN DE ALMAS INTERCONECTADAS

## 2. CONSUMO RESPONSABLE NO SIGNIFICA “COMPRAR TODO ECOLÓGICO”

Ese enfoque tiene dos problemas.

### Primero:

No todas las personas pueden pagar productos más caros.

### Segundo:

una etiqueta “verde” no convierte automáticamente una compra en responsable.

Consumo responsable significa incorporar más información a nuestra decisión.

No mirar solamente:

### **PRECIO**

Sino también:



Duración



Reparabilidad



Impacto



Condiciones de producción



Procedencia



Final de vida



Economía que estamos fortaleciendo.

Y, antes de todo:

## ¿REALMENTE NECESITO COMPRARLO?

# 3. LA PRIMERA HERRAMIENTA: LAS 7 PREGUNTAS ANTES DE COMPRAR

Antes de una compra no esencial, pregunta:

## 1. ¿LO NECESITO?

¿Resuelve una necesidad real o estoy respondiendo a un impulso?

## 2. ¿YA TENGO ALGO QUE CUMPLE ESA FUNCIÓN?

Muchas compras duplican capacidades que ya poseemos.

## 3. ¿PUEDO PEDIRLO PRESTADO, ALQUILARLO O COMPARTIRLO?

Especialmente objetos de uso ocasional.

## 4. ¿PUEDO COMPRARLO USADO?

Segunda mano puede ahorrar dinero y prolongar la vida de productos existentes.

## 5. ¿ES DURADERO Y REPARABLE?

Un producto barato que debemos reemplazar constantemente puede terminar siendo caro.

## 6. ¿SÉ QUIÉN LO PRODUCE Y DE DÓNDE VIENE?

No siempre podremos saberlo todo, pero podemos aprender a preguntar.

## 7. ¿QUÉ PASARÁ CUANDO YA NO LO NECESITE?

¿Reparar?

¿Vender?

¿Donar?

¿Reciclar?

¿Basura?

**Si pensamos en el final antes de comprar, cambia la decisión.**

Si tienes un **emprendimiento** y quieres impulsarlo, haz una **entrevista** con nosotros. Pregúntanos por DM.



@librestaelflautista  
@librestaJovenesTalentos

# 4. PRECIO NO ES LO MISMO QUE COSTE

Imagina dos productos.

## Producto A

**Precio: 20**

**Duración estimada: 1 año.**

## Producto B

**Precio: 50**

**Duración estimada: 5 años.**

Si cumplen una función equivalente:

**A → 20 por año.**

**B → 10 por año.**

El producto aparentemente caro puede tener menor coste de uso. Puedes utilizar una fórmula sencilla:

## COSTE POR USO

**Precio total ÷ número estimado de usos**

### Ejemplo:

Zapatos de 80 utilizados 200 veces:

**$80 \div 200 = 0,40$  por uso**

Zapatos de 30 utilizados 30 veces:

**$30 \div 30 = 1$  por uso**

Esto no significa que siempre debemos comprar lo más caro. Significa:

## Aprende a comparar valor, no solamente precio.

Si tienes grandes **talentos** e historias de vida inspiradoras, ven y cuéntalos con nosotros. Accede a una entrevista. Escríbenos por DM.



@librestaelflautista  
@librestaJovenesTalentos

**libreSta**

El Flautista



RED MUNDIAL  
MULTITALENTOS  
UN MILLÓN DE ALMAS INTERCONECTADAS

## 5. EL PRESUPUESTO TAMBIÉN ES UNA HERRAMIENTA AMBIENTAL

Puede parecer extraño, pero muchas compras innecesarias nacen de:

- Impulso;
- Publicidad;
- Promociones;
- Facilidad de pago;
- Presión social;
- Aburrimiento;
- Compras digitales extremadamente rápidas.

Una herramienta sencilla:

### **LA REGLA DE ESPERA**

Para compras no esenciales establece un periodo previo. Puede ser: 24 horas para compras pequeñas.

Varios días para compras mayores.

Durante ese tiempo pregunta:

- ¿Todavía lo quiero?
- ¿Para qué lo utilizaré?
- ¿Dónde lo guardaré?
- ¿Qué alternativa tengo?

**No existe un periodo universal.**  
**La herramienta consiste en**  
**introducir fricción entre deseo y compra.**

## 6. LAS OFERTAS TAMBIÉN NOS HACEN GASTAR

**“50 % de descuento.”**

Puede parecer ahorro, pero si no necesitabas el producto:

**no ahorraste 50.  
Gastaste el otro 50.**

Antes de aprovechar una promoción pregunta:

**¿Lo compraría si no estuviera rebajado?**

**Si la respuesta es no, probablemente  
la oferta está creando la necesidad.**

# 7. APRENDE A LEER LAS ETIQUETAS... Y TAMBIÉN LO QUE NO DICEN

## Palabras como:

-  **Natural**
-  **Sostenible**
-  **Ecológico**
-  **Consciente**
-  **Verde**

pueden ser informativas cuando responden a criterios claros, pero también pueden utilizarse de forma vaga.

No te quedes solamente con el frontal del producto. Busca:

- 
- **Composición**
- **Materiales**
- **Procedencia**
- **Certificaciones pertinentes**
- **Instrucciones de conservación**
- **Durabilidad**
- **Reparabilidad**
- **Fabricante**
- **Información verificable**

## Pregunta:

¿La afirmación ambiental explica concretamente qué mejora o solamente utiliza palabras bonitas?

## Síguenos

en nuestras redes

**libreSta**

El Flautista



@librestaelflautista  
@librestaJovenesTalentos



RED MUNDIAL  
MULTITALENTOS  
UN MILLÓN DE ALMAS INTERCONECTADAS

# 8. GREENWASHING: CUANDO LA SOSTENIBILIDAD SE CONVIERTE EN PUBLICIDAD

Una empresa puede destacar un atributo pequeño y utilizarlo para construir una imagen completamente “verde”.

**Señales que deberían hacernos investigar más:**

## **Afirmaciones vagas**

“Amigo del planeta.”

¿En qué sentido?

## **Ausencia de datos**

“Reduce el impacto.”

¿Cuánto? ¿Comparado con qué?

## **Destacar algo irrelevante**

Presentar como gran innovación una característica que ya es obligatoria o habitual.

## **Imágenes que sustituyen evidencia**

Bosques, hojas y animales no son certificaciones.

## **Ocultar el conjunto**

Un pequeño cambio sostenible no necesariamente compensa impactos mayores del producto.

**La respuesta no es desconfiar de todo. Es pedir:**

**claridad + evidencia + contexto.**

## 9. COMPRAR LOCAL: ¿SIEMPRE ES MEJOR?

No necesariamente. “**Local**” puede tener ventajas:

- **Menor distancia;**
- **Relación directa;**
- **Circulación del dinero;**
- **Conocimiento del productor;**
- **Fortalecimiento económico territorial.**

Pero un producto local también puede tener impactos negativos, por eso evita reglas absolutas.

**La pregunta correcta es:**

**¿Qué combinación de procedencia, calidad, condiciones, impacto, precio y durabilidad tiene más sentido en este caso?**

**Consumo responsable significa pensar, no sustituir una etiqueta por otra.**

---

Si tienes un **emprendimiento** y quieres impulsarlo, haz una **entrevista** con nosotros. Pregúntanos por DM.



@librestaelflautista  
@librestaJovenesTalentos

# 10. EL PODER DE HACER CIRCULAR EL DINERO

Imagina **100** unidades monetarias gastadas en una comunidad, si el negocio que las recibe compra después a otro productor local, parte de ese dinero sigue circulando.

Ese productor contrata un servicio local. El prestador compra alimentos a otro negocio cercano.

Una misma unidad monetaria puede participar en varias transacciones dentro del territorio.

En cambio, cuando sale inmediatamente del circuito, deja de generar intercambios locales.

**Por eso una pregunta útil es:**

**¿Podemos satisfacer parte de esta necesidad dentro de nuestra propia red económica?**

**No se trata de comprar local a cualquier precio.  
Se trata de crear oportunidades para que el valor circule.**

Si tienes grandes **talentos** e historias de vida inspiradoras, ven y cuéntalos con nosotros. Accede a una entrevista. Escríbenos por DM.



@librestaelflautista  
@librestaJovenesTalentos

**libreSta**

El Flautista



RED MUNDIAL  
MULTITALENTOS  
UN MILLÓN DE ALMAS INTERCONECTADAS

# 11. HAZ TU MAPA PERSONAL DE CONSUMO

Durante un mes clasifica tus gastos, no necesitas registrar cada céntimo. Busca patrones.

| Categoría     | Gasto aproximado | ¿Necesario? | ¿Existe alternativa? |
|---------------|------------------|-------------|----------------------|
| Alimentación  |                  |             |                      |
| Transporte    |                  |             |                      |
| Ropa          |                  |             |                      |
| Tecnología    |                  |             |                      |
| Ocio          |                  |             |                      |
| Suscripciones |                  |             |                      |
| Otros         |                  |             |                      |

Después identifica:

**TRES GASTOS QUE QUIERES REDUCIR.**

**TRES COMPRAS QUE PODRÍAS HACER DE FORMA DIFERENTE.**

**TRES PRODUCTOS QUE PODRÍAS REPARAR,** reutilizar o comprar usados.

No intentes transformar  
toda tu vida en una semana.

# 12. EL ARMARIO ES UN BUEN LABORATORIO

**Haz este ejercicio:**

Cuenta aproximadamente cuántas prendas utilizas habitualmente.  
Después identifica aquellas que:

- **No utilizas**
- **No te quedan**
- **Están dañadas**
- **Olvidaste que tenías**
- **Compraste por impulso**

Clasifícalas:

**USAR MÁS**  
**REPARAR**  
**MODIFICAR**  
**INTERCAMBIAR**  
**VENDER**  
**DONAR**  
**RECICLAR ADECUADAMENTE**

**La primera forma de consumo responsable es aprovechar lo que ya existe.**

# 13. TECNOLOGÍA: ¿NECESITAS OTRO DISPOSITIVO?

Antes de reemplazar un dispositivo pregunta:

¿Qué función necesito que el actual ya no puede cumplir?

Después:

¿puede repararse?

¿puede actualizarse?

¿puedo reemplazar solamente una pieza?

¿existe reacondicionado?

¿qué haré con el anterior?

Una mejora tecnológica debería resolver un problema.  
No simplemente responder al calendario comercial.

Síguenos

en nuestras redes

**libreSta**

El Flautista



@librestaelflautista  
@librestaJovenesTalentos



RED MUNDIAL  
MULTITALENTOS  
UN MILLÓN DE ALMAS INTERCONECTADAS

# 14. ALIMENTACIÓN: PLANIFICAR TAMBIÉN ES CONSUMIR RESPONSABLEMENTE

Una parte del desperdicio alimentario ocurre porque compramos sin planificar.

**Prueba este sistema:**

## **PASO 1**

Revisa qué tienes.

## **PASO 2**

Planifica varias comidas.

## **PASO 3**

Haz una lista.

## **PASO 4**

Compra cantidades realistas.

## **PASO 5**

Organiza los alimentos según cuándo deben consumirse.

## **PASO 6**

Aprovecha sobrantes de forma segura.

Aquí se conectan tres beneficios:



**Ahorro**



**Menor desperdicio**



**Menos residuos.**

# 15. CREA TU SEMÁFORO DE COMPRA

Una herramienta muy sencilla para decisiones no urgentes.

## ● VERDE

Necesario + duradero + reparable + precio razonable + buen uso previsto.

**Comprar tiene sentido.**

## ● AMARILLO

Lo quiero, pero tengo dudas sobre necesidad, durabilidad o alternativa.

**Esperar e investigar.**

## ● ROJO

Compra impulsiva + duplicada + poco uso + difícil reparación + no sé qué haré después.

**Probablemente no comprar.**

## Puedes adaptar los criterios a tu realidad.

Si tienes un **emprendimiento** y quieres impulsarlo, haz una **entrevista** con nosotros. Pregúntanos por DM.



@librestaelflautista  
@librestaJovenesTalentos

# 16. DEL CONSUMIDOR INDIVIDUAL AL CONSUMIDOR ORGANIZADO

Aquí aparece un salto enorme, una persona puede elegir.  
Una comunidad puede **negociar y crear alternativas**.

Por ejemplo:

## Compras colectivas

Varias familias adquieren conjuntamente determinados productos.

## Grupos de consumo

Conexión directa con productores.

## Mercados comunitarios

Productores y consumidores del territorio se encuentran.

## Redes de segunda mano

Productos que ya existen vuelven a circular.

## Bibliotecas de cosas

Herramientas u objetos de uso ocasional pueden compartirse.

## Bancos de tiempo

Parte de las necesidades puede resolverse intercambiando capacidades.

Entonces dejamos de preguntar solamente:

**“¿Qué producto compro?”**

y empezamos a preguntar:

**“¿Cómo podemos satisfacer esta necesidad de otra manera?”**

**Ese es un cambio profundo.**

Si tienes grandes **talentos** e historias de vida inspiradoras, ven y cuéntalos con nosotros.  
Accede a una entrevista. Escríbenos por DM.



@librestaelflautista  
@librestaJovenesTalentos

**libreSta**

El Flautista



RED MUNDIAL  
MULTITALENTOS  
UN MILLÓN DE ALMAS INTERCONECTADAS

# 17. EJERCICIO: MAPEA 20 NECESIDADES DE TU COMUNIDAD

**Escribe necesidades frecuentes:**

Alimentos, transporte, cuidado, reparación, formación, herramientas, ropa, tecnología, ocio...

Ahora crea cuatro columnas:

| <b>Necesidad</b> | <b>Compramos</b> | <b>Podemos<br/>compartir</b> | <b>Podemos producir<br/>/intercambiar</b> |
|------------------|------------------|------------------------------|-------------------------------------------|
| Herramientas     | ✓                | ✓                            | ✓                                         |
| Formación        |                  | ✓                            | ✓                                         |
| Alimentos        | ✓                |                              | ✓                                         |

Este ejercicio puede revelar oportunidades para:

- **Emprendimientos**
- **Cooperativas**
- **Intercambios**
- **Compras colectivas**
- **Redes de servicios**
- **Proyectos comunitarios**

**El consumo puede convertirse  
en información económica.**

# 18. EL RETO DE LOS 30 DÍAS

Durante un mes:

## **SEMANA 1 — OBSERVA**

Registra compras no esenciales.

## **SEMANA 2 — ESPERA**

Aplica la regla de espera.

## **SEMANA 3 — SUSTITUYE**

Busca cinco alternativas:  
reparar, compartir, segunda mano, local o reutilizar.

## **SEMANA 4 — CONECTA**

Realiza al menos una compra, intercambio o reparación dentro de tu economía local/comunitaria.

**Al terminar calcula:**

**¿Cuánto evitaste gastar?**

**¿Qué evitaste desechar?**

**¿Qué aprendiste?**

**¿Qué hábito mantendrías?**

# 19. CHECKLIST DEL CONSUMIDOR RESPONSABLE

- ☐ Diferencio necesidad de impulso.
- ☐ Comparo coste de uso y no solo precio.
- ☐ Investigo afirmaciones ambientales cuando importan.
- ☐ Considero reparación antes de reemplazar.
- ☐ Utilizo segunda mano cuando tiene sentido.
- ☐ Planifico parte de mis compras.
- ☐ Intento reducir desperdicio alimentario.
- ☐ Sé qué productos compro repetidamente.
- ☐ Conozco productores, comercios o servicios locales.
- ☐ Considero compartir objetos de poco uso.
- ☐ Pienso qué ocurrirá con un producto al final de su vida.
- ☐ Entiendo que consumir responsablemente también debe ser económicamente viable.

No necesitas marcar doce casillas mañana.  
Escoge **tres cambios** y conviértelos en hábitos.

Si tienes un **emprendimiento** y quieres impulsarlo, haz una **entrevista** con nosotros. Pregúntanos por DM.



@librestaelflautista  
@librestaJovenesTalentos

## 20. CIERRE — TU DINERO TAMBIÉN CONSTRUYE TERRITORIO

No vamos a resolver los grandes problemas económicos y ambientales escogiendo entre dos marcas de detergente.

Las empresas tienen responsabilidades, los Estados tienen responsabilidades, las instituciones tienen responsabilidades y existen cambios estructurales que ninguna decisión individual puede sustituir.

Pero eso no convierte nuestras decisiones en irrelevantes, porque existe otro nivel mucho más poderoso que el consumo individual:

### el consumo organizado.

Cuando personas, productores, comercios, trabajadores y organizaciones empiezan a conectarse, pueden construir:

- Economías circulares,
- Mercados comunitarios,
- Compras colectivas,
- Redes de intercambio,
- Circuitos de reparación,
- Producción local
- y mecanismos más solidarios y redistributivos

Ahí dejamos de ser únicamente consumidores, empezamos a convertirnos en actores económicos del territorio.

La **Red Mundial Multitalentos** busca precisamente ayudar a tejer ese tipo de conexiones entre personas, capacidades, proyectos y comunidades.

Porque quizá una de las preguntas económicas más importantes **no sea:**

**¿Qué voy a comprar?**

**Sino:**

**¿Qué clase de economía estamos construyendo juntos cada vez que producimos, intercambiamos y consumimos?**

# Libresta

El Flautista



RED  
MUNDIAL  
MULTITALENTOS

UN MILLÓN DE ALMAS  
INTERCONECTADAS

# libresta.org



@LIBRESTAELFLAUTISTA

@LIBRESTAJOVENESTALENTOS

**TU ELECCIÓN  
TIENE IMPACTO.  
TU CONSUMO  
TAMBIÉN CONSTRUYE  
EL MUNDO.**

Cada decisión de compra es un voto por el tipo de economía que queremos construir.



**Piensa antes de comprar.**  
Necesidades reales,  
no impulsos.



**Fortalece lo local**  
y la economía  
de tu comunidad.



**Reduce, repara,  
reutiliza y comparte.**  
Lo que ya existe  
todavía sirve.



**Consumir responsablemente**  
es ejercer tu poder.  
**Organizarnos lo multiplica.**



PIENSA • COMPARA • ELIGE • CONECTA • TRANSFORMA