

# G A I A

Revista de Información sobre Sostenibilidad de la Fundación Atabal

N°10 (Diciembre 2022)

## Navidad ¿Tiempo de Gastar?

### NOTICIAS

Te acercamos los titulares más llamativos de este mes en relación a la sostenibilidad

### CONSULTORIO

Resuelve algunas de las dudas más comunes sobre la sostenibilidad

### ECOSISTEMA

En esta sección encontrarás recomendaciones de música, series, lecturas, recursos y mucho más.

Revista original elaborada por el Equipo de Fundación Atabal



Los símbolos pictográficos utilizados son propiedad del Gobierno de Aragón y han sido creados por Sergio Palao para ARASAAC (<http://www.arasaac.org>), que los distribuye bajo Licencia Creative Commons BY-NC-SA.

Autor pictogramas: Sergio Palao. Origen: ARASAAC (<http://www.arasaac.org>). Licencia: CC (BY-NC-SA). Propiedad: Gobierno de Aragón (España)

El boletín ha sido redactado utilizando lenguaje inclusivo. En aquellos términos en los que no pudimos encontrar un término neutro, utilizamos el femenino para referirnos a personas, comunidad, sociedad o ciudad.

Financiado por:



# Sumario

En el número de este mes os traemos:



NOTICIAS

## NOTICIAS QUE PASAN

p.4

En esta sección os acercamos noticias de interés en materia de sostenibilidad de una manera resumida.



ENTENDER

## NAVIDAD ¿TIEMPO DE GASTAR?

p.6

En esta sección analizamos en profundidad un tema de importancia acerca de la sostenibilidad.



PREGUNTAR

## CONSULTORIO

p.9

En esta sección intentamos resolver las dudas más comunes en relación a la sostenibilidad y los hábitos de vida sostenibles.



RECOMENDACIONES

## ECOSISTEMA

p.10

En esta sección te traemos un miscelánea de información de todo tipo para acercarte a la sostenibilidad desde múltiples campos.

# Noticias que pasan



NOTICIAS



## ¿Te has enterado de lo que está pasando en el barrio?

¿No te has enterado? No te preocupes, nosotras te lo contamos. ¿Te acuerdas de los días de trueque, el mercado de artesanía y cercanía, las charlas, la feria de asociaciones y recursos y todas esas actividades para la vecindad que se realizaron en el casco antiguo durante 2021? Pues resulta que algunas de ellas vuelven en 2023, pero además van a llegar otras nuevas.

Si sois vecinos o vecinas del casco antiguo, si sois una organización o colectivo del barrio, tenéis un papel en su transformación ¡Animaos a participar!  
[ENLACE AL FORMULARIO](#)

**Medio:** sermassostenible.org

**Autoría:** Fundación Atabal

**Fecha de Publicación:** 14 de diciembre de 2022

[Enlace al artículo](#)

## Comercio Electrónico

*"En los últimos años se ha producido un gran aumento del consumo a través del comercio electrónico o comercio on-line, con un incremento aún mayor durante la pandemia. Esta herramienta, que en teoría podría servir para acercar nuevos consumidores a todo tipo de comercios, sin embargo, está produciendo una concentración del mercado sin precedentes, sobre todo en manos de Amazon.*

*Su gran infraestructura hace imposible a otras empresas, más a las pequeñas, competir en cuanto a variedad de oferta, precio, plazos de entrega. Así, Amazon cada vez gana más peso en el mercado minorista, acabando con otras empresas, dedicadas tanto al comercio físico como electrónico".*



**Medio:** Ecologistas en Acción

**Autoría:** Ecologistas en Acción,

**Fecha de Publicación:** 25 de noviembre de 2022

[Enlace al artículo](#)



NOTICIAS

# Noticias que pasan

BADAJOS

## Vecinos del Cerro de Reyes colocan árboles de Navidad y belenes en la calle

Han decidido colocar decoración navideña para animar a los niños ante la falta de iluminación municipal en su barrio



Vecinos del Cerro de Reyes decorando la calle Italia. / [republica](#)

**Medio:** Hoy

**Autoría:** Natalia Reigadas

**Fecha de Publicación:** 11 de diciembre de 2022

[Enlace al artículo](#)

## "La comunidad se encarga de decorar su propio barrio"

*"Vecinos del Barrio del Cerro de Reyes colocan árboles de Navidad y belenes en la calle.*

*Han decidido colocar decoración navideña para animar a los niños y niñas del barrio ante la falta de iluminación municipal en esta zona de la ciudad".*

## "El nuevo código deontológico sobre la publicidad infantil de juguetes entra en vigor el próximo 1 de diciembre"

*"Los anuncios de nueva producción evitarán sesgos y roles de género y la representación sexualizada de las niñas.*

*El código está compuesto por 64 normas deontológicas que, desde este jueves, deberán respetarse en el desarrollo, ejecución y difusión de las campañas y mensajes publicitarios dirigidos a menores de 15 años. Además, no se presentarán los juguetes con la indicación expresa o tácita de que son para uno u otro sexo ni se harán asociaciones de colores. Los anuncios tratarán también de utilizar el lenguaje inclusivo y presentar modelos positivos a seguir para estimular un consumo saludable, responsable y sostenible."*



**Medio:** Ministerio de Consumo

**Autoría:** Ministerio de Consum

**Fecha de Publicación:** 30 de noviembre de 2022

[Enlace al artículo](#)

# Navidad ¿Tiempo de gastar?



ENTENDER

La Navidad cada vez se adelanta más, y no es casualidad que la fecha elegida para el encendido de las calles se alinee con el Black Friday. **¿Te has dado cuenta lo difícil que es encontrar una actividad navideña que no implique gastar? ¿Será que entre todos los valores que se asocian a estas fiestas, el que realmente prima es el un consumismo descontrolado?** En este artículo nos proponemos abordar con mayor profundidad una de las festividades más insostenibles del calendario.

## LA NAVIDAD EN CIFRAS

2 de cada 3 personas devuelven alguno de los regalos que recibe en Navidad.

Las devoluciones se duplican en Navidad.

El 26 de diciembre y 07 de enero los días con más devoluciones del año.

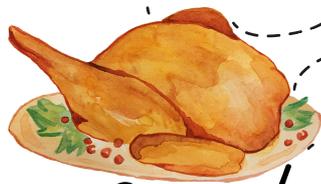
2 de cada 10 regalos se devuelven.

El 50% de las devoluciones online ocurren en enero.



Regalos

El gasto en productos de gran consumo sube un 20% en el mes de diciembre.



Comida

El 81'5% de los hogares reconoce tirar alimentos tal y como los compró, sin haberlos manipulado.

El 20% de la comida que compramos en Navidad va a al basura.

El 43% de las personas asegura que compra alimentos que no le gustan solo por el hecho de ser típicos navideños.

La mitad de los consumidores compran más comida para que haya variedad.

Vigo cuenta con 3.000 motivos lumínicos, 11 millones de led que se presentan en 400 calles adornadas donde hay 1.000 árboles que resplandecen.

El coste en iluminación de las ciudades oscila entre los 100 mil y los 4 millones de euros.

100 km de luminarias en Barcelona.



Luces

# Navidad ¿Tiempo de gastar?



## ¿NECESITAMOS TODO ESTO PARA DISFRUTAR DE LAS FIESTAS? EL MODELO DE DESARROLLO A ESCALA HUMANA

El **Modelo de Desarrollo a Escala Humana** pone el foco en las personas y sus necesidades en lugar de en los objetos. Así, este modelo hace una distinción entre necesidades y satisfactores.

Como argumenta Del Río (2015): "*Las necesidades humanas son pocas, delimitadas y clasificables. Son las mismas en todas las culturas y en todos los periodos históricos. Lo que cambia a través del tiempo y de las culturas es la manera o los medios utilizados para su satisfacción*". En el siguiente árbol podéis

Los satisfactores sirven para cubrir esas necesidades, sin embargo no todos los satisfactores se alinean con el modelo de desarrollo a escala humana. Podemos encontrar satisfactores violadores, pseudosatisfactores y satisfactores inhibidores, que a pesar de estar cubriendo una necesidad, la forma de hacerlo pone en riesgo la cobertura de otras necesidades. Durante las fiestas podemos encontrar muchos ejemplos al respecto:

**Satisfactores Violadores:** "*Satisfacer una necesidad destruyendo otra*".

La *globalización de las actividades* que se realizan durante estas fechas ofrece oportunidades para la satisfacción de las necesidades de ocio de las personas, pero amenazan las costumbres y hábitos locales imprescindibles para construir nuestra identidad.

**Pseudosatisfactores:** "*Satisfactores que crean una falsa sensación de cobertura de necesidad*".

Durante las navidades se suele equiparar *los regalos materiales* con el afecto. A mayor número de regalos mayor afecto, pero nada más lejos de la realidad. La necesidad de afecto se cubre a base de compartir momentos, cuidados y expresión de emociones.

**Satisfactores Inhibidores:** "*Satisfacción de una necesidad inhibiendo otra*".

La *feminización de los cuidados* está sosteniendo las subsistencia, la protección, el ocio, el afecto... mientras que inhibe la necesidad de libertad, el ocio o la participación de las mujeres. Para el bienestar de todas las personas es imprescindible un reparto igualitario de estas tareas.

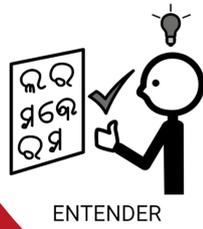
Afortunadamente, también existen **Satisfactores Sinérgicos** que conducen, de manera simultánea, a la satisfacción de varias necesidades. Es hacia este tipo de satisfactores a los que debemos recurrir para alcanzar una sostenibilidad, ambiental, social y económica.

## HACIA UNA CELEBRACIÓN + SOSTENIBLE

Siguiendo la propuesta de "**Hogares Verdes**" de **ADEGA** (Asociación para a Defensa Ecolóxica de Galiza) podemos poner en práctica una serie de actuaciones que van a contribuir a la sostenibilidad de las fiestas. A continuación os dejamos un resumen de sus principales recomendaciones. Si os interesa podéis encontrar el resto en la categoría de materiales del apartado "Ecosistema" de este mismo número.



# Navidad ¿Tiempo de gastar?



ENTENDER

**PREGÚNTATE** ¿Mi consumo en estas fiestas satisface una necesidad real?

**INFÓRMATE** sobre las repercusiones ambientales y sociales de los diferentes productos que vas a comprar.

**ENTÉRATE** si tienes alternativas ecológicas, de comercio justo o artesanales en tu localidad.

## Alimentación

Planifica la compra y calcula bien la comida que se va a necesitar.

Las bolsa de tela, cestas y los carros son tus aliados para ir a hacer la compra.

Intenta consumir productos locales, frescos y de temporada. Apostando por la gastronomía tradicional, además, contribuirás a mantener el medio y la cultura local.

Huye de los cultivos tropicales insostenibles como los langostinos o las piñas.

Evita los productos sobrepaketados y aquellos que vengan desde muy lejos, así estarás evitando generar residuos y emisiones de Co2.

## Energía

Prescinde de las luces del árbol, hay muchísimas más formas de decorarlo. Si finalmente optas por ponerlas, asegúrate de que sean eficientes y evita encenderlas si no hay nadie presente.

Acuérdate del calor residual al cocinar en el horno y la vitrocerámica. Siempre puedes apagar un poquito antes y que se termine de cocinar solo.

No abuses de la calefacción, entre 18° y 21° es más que suficiente.

Huye de las horteradas /dispositivos/juguetes eléctricos, Santa Claus bailarines, renos parlanchines, nacimientos luminosos, etc.

## Residuos

Evita los productos con envases mixtos (mezcla de materiales) o sobrepaketados. Intenta comprar a granel y elige envases familiares antes que los pequeños e individuales.

Envuelve los regalos con papeles reutilizados de otros años o con papel de periódico viejo, creatividad al poder.

Evita los productos de usar y tirar (mantel, vasos, platos, cubiertos o servilletas).

## Regalos

Un regalo no tiene porque ser material, puedes optar por regalar experiencias, tiempo o cultura.

Puedes poner en práctica tus habilidades creativas y crear tus propios regalos. Los regalos más personales y emotivos resultan ser los más significativos y los que acabamos guardando con cariño con el paso de los años.

Piensa que no tienes porque recibir regalos año tras año. Puedes expresar que no precisas recibir objetos para celebrar estas fiestas.

*¡Felices y sostenibles fiestas!*

## Referencias

Del Río, J. (2015). *Guía del Movimiento de Transición. Cómo transformar tu vida en la ciudad*. Catarata.

Chuet-Misse, J. P. (2022). *Las Luces de Navidad más impactantes de España (a pesar de las restricciones)*. Recuperado de: [Enlace](#)

La Alimentación No Tiene Desperdicio. (2022). *El riesgo del desperdicio alimentario se intensifica en Navidad*. Recuperado de: [Enlace](#)

Magnet (2022). *Las ciudades españolas están compitiendo por la iluminación navideña más estridente y costosa. Otra vez*. Recuperado de: [Enlace](#)

Álvarez, J. I. (2021). *El 20% de la comida que compramos en Navidad va a la basura*. Recuperado de: [Enlace](#)

# CONSUTORIO

## de Sostenibilidad



En esta sección intentamos resolver las dudas más comunes en relación a la sostenibilidad y los hábitos de vida sostenibles.



### ¿Qué gasto supone el alumbrado navideño de las calles?

La iluminación extraordinaria durante el tiempo que dura la Navidad en Badajoz va a suponer al ayuntamiento unos 7.000 euros en su factura eléctrica, que se suman a los 190.000 euros que supone todo el alumbrado. La tecnología led de toda la iluminación navideña reduce considerablemente el consumo eléctrico, pero podemos estar ante un típico ejemplo de la paradoja de Jevons.

[+info](#)



### ¿Cuánta basura se genera en Navidad?

Ecologistas en Acción señala que, la mayor parte de lo que se compra son residuos. Una vez sacas el producto, el resto es basura. Durante el mes de diciembre los residuos diarios aumentan un 30 %.

Con el incremento navideño, los residuos generados se elevan a casi 20.000 toneladas diarias aproximadamente. Un 48 % de los residuos que se generan se producen en los domicilios, por un 26 % en los comercios y otro 14 % en los servicios.

[+Info](#)



### ¿Cómo organizar la navidad de manera más igualitaria?

Las Navidades son una conocida época de estrés. Para las mujeres es una época de discriminación directa e indirecta. "Ayudar" de forma puntual eligiendo la tarea, lugar y momento según conveniencia, no es corresponsabilizarse de las tareas de cuidados derivadas de la Navidad.

Coged un papel y cread dos listas. En una se especifican las tareas que hay que realizar y en la otra las personas implicadas en las fiestas. Teniendo esto claro se trata de repartir de forma equitativa ¿Parece fácil, no?

[+info](#) [+info](#) [+info](#)



### ¿Cuáles son los hábitos más insostenibles de la Navidad?

La Navidad es per se uno de los momentos más insostenibles del año. La lista de acciones negativas para el planeta es larga pero aquí te especificamos algunas de ellas:

- Aumento del consumo de carnes y pescados.
- Aumento de desperdicio de comida.
- Aumento de generación de residuos.
- Aumento de los desplazamientos.
- Aumento del consumo energético.

Puedes mandarnos tus dudas al correo electrónico [epdfatabal@gmail.com](mailto:epdfatabal@gmail.com) para que les demos respuesta en nuestro próximo número. No te quedes con la duda ¡Pregunta!

En esta sección te traemos un miscelánea de información de todo tipo para acercarte a la sostenibilidad desde múltiples campos.

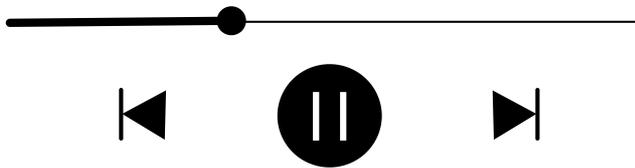


RECOMENDACIONES

## Consumo Gusto

Ska-P

"Comprar  
Cosas que no valen pa na  
Comprar  
Para olvidarlas en el desván  
Contar  
Es un placer excepcional  
Comprar  
Cómo me gusta despilfarrar"



## Música

En este apartado musical nos hemos propuesto compartir temas musicales que nos hablen de la defensa de un mundo mejor. Puedes suscribirte a nuestra lista de Spotify "[Música para la Sostenibilidad](#)" donde iremos incorporando temas nuevos cada mes.



### MAN Y MAN 2020

*Steve Cutts creó este corto para concienciar sobre el conjunto de actividades nocivas del ser humano contra el planeta y las tremendas consecuencias que sus actos ocasionan sobre el mismo. En 2020 lo amplió con algunas escenas nuevas que invitan a la reflexión en relación a la pandemia y el confinamiento*

### Para reflexionar

Os lanzamos algunas preguntas:  
¿Pensamos en el impacto de nuestras acciones diarias? ¿Qué ocurre en Man 2020 cuando el humano está en su casa? ¿Qué ocurre cuando vuelve a salir?

## Lectura

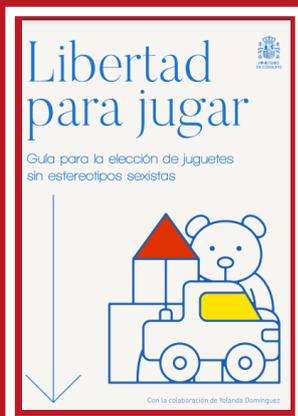


### TU CONSUMO PUEDE CAMBIAR EL MUNDO

Brenda Chávez

*"Este libro nos concierne a todas las personas, ya que con cada acto de consumo emitimos un voto de confianza, apoyamos una forma de producción y activamos una cadena de abastecimiento con la que beneficiamos a empresas que tal vez estén contribuyendo al abuso social, medioambiental, económico, laboral, cultural y/o político. Estamos ante un caballo de Troya crítico en el corazón mismo del sistema que tiene como objetivo ayudar a aliviar el cambio climático y la brecha social, y promover una economía humanizada que persiga el bien común global. Algo a lo que irónicamente podemos contribuir, a diario, a través de nuestras decisiones".*





## GUÍA PARA LA ELECCIÓN DE JUGUETES SIN ESTEREOTIPOS SEXISTAS

Cada navidad se repite la misma escena: los centros comerciales y las jugueterías multiplican las luces, los colores y la decoración, pero dividen sus pasillos en partes minuciosamente diferenciadas. A un lado, están los juguetes para niñas con colores rosas y texturas suaves, dirigidos a la belleza, al cuidado de las demás personas y las tareas domésticas. Al otro, los juguetes para niños llenos de colores vivos y contrastados, centrados en la acción, la violencia y la competición



## CALCULADORA DE LA HUELLA DE LA PERSONA CONSUMIDORA

La calculadora de huella de la persona consumidora te va a permitir saber cuál es el impacto ambiental de tu patrón de consumo. Además, comprobarás cómo los cambios en tu estilo de vida pueden modificar tu huella e impacto personal.



## HOGARES VERDES. POR UNA NAVIDAD MÁS VERDE

La finalidad de este cuaderno es hacernos reflexionar sobre nuestro papel como habitantes de este pequeño y limitado planeta, especialmente en la Navidad. La actual situación del planeta es tan compleja y estamos tan inmersos en nuestro papel de consumidoras (y cada vez menos en el de ciudadanía), que no somos capaces de percibir la magnitud de los problemas, ni nuestras posibilidades de acción.

# ecossistema

Esta revista forma parte del proyecto Ser Barrio + Sostenible

Un proyecto de:



Financiado por:

