

Batxillerat

1º i 2º de Batxillerat.

12 PRODUCCIÓN
Y CONSUMO
RESPONSABLES



És temps de cultivar
JUSTÍCIA

Materials SED 24-25



Solidaritat | Educació | Desenvolupament



Actividad

DESCRIPCIÓN DE LA SESIÓN

Títol:

Per què tenim la necessitat compulsiva de consumir?

Espais:

Aula

Etape:

Bachillerat

Curs:

1º i 2º de Bachillerat.

Materials:

Projector i Tablet /ordinador, telèfon intel·ligent

Temp necessari:

50 minuts.



DESENVOLUPAMENT DE LA SESSIÓ

Contextualització

Es proposa una activitat en la qual l'alumnat de Batxillerat treballarà els aspectes de producció i consum responsable, des de l'origen d'aquesta necessitat de consumir fins a haver obtingut el producte desitjat. Es faran una anàlisi de les possibles conseqüències mediambientals, vulneració dels DD.HH. i problemes de salut propis, i se'ls proposarà difondre-ho a través de les RRSS del centre.

Introducció (15 min aprox)

A) Pluja d'idees:

Es llançaran una sèrie de preguntes per propiciar una pluja d'idees.

¿Sabem com afecten les compres al nostre cervell? És a dir, què ens impulsa a comprar més enllà del que necessitem? (Es pot fer una reflexió relacionada amb el Black Friday).

En la pluja d'idees s'espera que l'alumnat parli de **la lliberació** de dopamina i serotonina en el nostre cervell. Compartim amb ells la següent informació:

Les hormones dopamina i serotonina influeixen en el comportament de compra, convertint a vegades una compra en una necessitat percebuda, encara que no ho sigui. La dopamina, coneguda com **la** "hormona del plaer", activa el circuit de recompensa al cervell, creant una sensació de necessitat de comprar. Quan es completa

la compra, **es lliberen** serotonina, cosa que genera una sensació de felicitat i satisfacció.

Aquest procés és fonamental per entendre per què algunes persones desenvolupen addicció a les compres. Aquest trastorn, denominat oniomania, és més freqüent en persones amb alteracions en l'estat d'ànim i alta impulsivitat. La diferència clau entre algú que és addicte a les compres i algú que no ho és resideix en l'activació ràpida i freqüent del circuit de recompensa al cervell. Les persones amb baixa autoestima o problemes emocionals són més susceptibles a caure en aquest cicle addictiu.

L'article també destaca la importància de buscar ajuda professional per tractar aquesta addicció, ja que pot ser difícil de superar sense assistència adequada. L'oniomania pot amagar problemes emocionals més profunds i, per això, es recomana la intervenció d'un especialista en salut mental per abordar l'arrel del problema i oferir solucions efectives.

B) Projecció de **vídeo sobre la societat de consum i obsolescència programada.**

C) Reflexió general sobre com controlar els nostres impulsos i estar per sobre d'això per consumir de manera responsable

Dinàmica grup d'expertos.

Es divideix la classe en 6 grups i cadascun treballa un dels 6 capítols (vídeos) de l'exposició de SED "El laberint del consum".

1. L'engany

El vídeo titulat "EL LABERINT (Capítol 1) | ONGD SED" parla sobre diferents estratègies de màrqueting que fan que adquirim productes que no són de primera necessitat.

2. El cost del consum en les nostres vides

El vídeo titulat "EL LABERINT (Capítol 2) | ONGD SED" parla sobre el cost del consum en les nostres vides.

3. Aliments

El vídeo titulat "EL LABERINT (Capítol 3) | ONGD SED" parla sobre el desaprofitament d'aliments i proposa webs i aplicacions interessants per reduir-lo.

4. Creixement

El vídeo titulat "EL LABERINT (Capítol 4) | ONGD SED" parla sobre el creixement econòmic i els problemes generats pel mateix.

5. Com mesurar el progrés?

El vídeo titulat "EL LABERINT (Capítol 5) | ONGD SED" parla sobre diferents indicadors per mesurar el desenvolupament des d'un punt de vista ecològic i sostenible.

6. Explotació

El vídeo titulat "EL LABERINT (Capítol 6) | ONGD SED" parla sobre la cara oculta del "Low cost".

Cada equip treballa sobre el tema assignat i grava un Reel de 1 minut com a màxim responent les preguntes que apareixen a continuació (de la manera més original que se'ls acudeixi i no és necessari que apareguin ells) perquè el/la tutor/a ho envii a l'equip de Comunicació i Màrqueting del centre i es publiqui a les RRSS durant la setmana en què es desenvolupi la tutoria de SED.

Preguntes:

- **TOTS ELS GRUPS:** Quin és el problema que planteja el vídeo?
- **TODOS ELS GRUPS:** Es vulneren els DD.HH. y/o el Medi Ambient?
- **TOTS ELS GRUPS:** Com podem conscienciar als altres sobre això i donar-li solució? A part dels que es poden proposar en el vídeo.
- **SOLAMENT GRUP 6:** Quin ha estat el procés i quines han estat les mans per les quals ha passat el dispositiu electrònic amb el qual estic gravant això per aconseguir tots els seus components i que funcioni tan bé?

Conclusions

Exposició dels reels a la resta de l'aula i conclusió final per part del tutor/a, que aporta una sèrie d'accions i consells que podem prendre respecte a l'ODS 12.

- **Informa't sobre els productes:** Abans de comprar, investiga sobre l'origen dels productes, les condicions laborals en la seva producció i el seu impacte ambiental. Opta per aquells que són sostenibles i èticament produïts.
- **Redueix, reutiliza i recicla:** Intenta reduir la quantitat de productes que compres i reutilitza els que ja tens. Quan ja no puguis utilitzar-los més, assegura't de reciclar correctament per minimitzar l'impacte ambiental.
- **Compra local i de temporada:** Dona suport als productors locals comprant productes frescos i de temporada. Això no només redueix la petjada de carboni associada al transport, sinó que també enforteix l'economia local.
- **Opta per productes duradors i de qualitat:** Inverteix en productes que tinguin una vida útil més llarga i que estiguin fets de materials duradors. Encara que pugui ser més car inicialment, a llarg termini resulta més econòmic i reduirà la quantitat de residus.
- **Evita el consum impulsiu:** Abans de realitzar una compra, pregunta't si realment necessites el producte. Evita les compres impulsives i planifica les teves adquisicions per assegurar-te que realment estàs comprant alguna cosa necessària i útil.