

# Plántale cara a la crisis

Manual de supervivencia  
para tiempos difíciles

eSediciones

# Plántale cara a la crisis

Manual de supervivencia  
para tiempos difíciles

Lucrecia Pérsico

eSediciones

*Plántale cara a la crisis.*  
*Manual de supervivencia para tiempos difíciles*  
© Lucrecia Pérsico, 2008  
© Actis production S.L., 2008  
Calle Alto del León, 3-2ºB  
28038 Madrid  
Teléf.: 915 308 554 - Fax: 913 281 032  
[www.esediciones.es](http://www.esediciones.es)

Diseño de colección: Alejo Ruocco  
Ilustración de portada: Iván Solbes  
Servicios editoriales: Actis  
ISBN: 978-84-936773-0-5  
Depósito Legal: XXXXXXXXXXXXX  
Impresión: Creapress

Todos los derechos reservados. Esta publicación no puede ser reproducida, ni en todo ni en parte, ni registrada en o transmitida por un sistema de recuperación de información en ninguna forma ni por ningún medio, sea mecánico, fotomecánico, magnético, electroóptico, por fotocopia, o cualquier otro, sin el permiso por escrito del editor.

Impreso en España

# Índice

PRESENTACIÓN	
¿Cambio o crisis?	7
INTRODUCCIÓN	
Para qué sirven las crisis	9
CAPÍTULO 1	15
¿Quién le teme al lobo feroz?	
CAPÍTULO 2	21
La verdad de la mentira	
CAPÍTULO 3	29
Comprar o ir de compras esa es la diferencia	
CAPÍTULO 4	35
¿En qué nos gastamos el dinero?	
CAPÍTULO 5	39
¿Compras o alquilas?	
CAPÍTULO 6	43
Hogares y bolsillos sostenibles (ahorrar en luz y gas)	

CAPÍTULO 7	53
El agua es un bien escaso	
CAPÍTULO 8	67
Desacelera tu vida (ahorrar en transporte)	
CAPÍTULO 9	71
Somos lo que comemos	
CAPÍTULO 10	79
Comer y beber fuera pero con prudencia	
CAPÍTULO 11	85
Hacia una comunicación inteligente	
CAPÍTULO 12	93
La salud es un tesoro	
CAPÍTULO 13	99
Ocio y cultura al alcance de tu bolsillo	
CAPÍTULO 14	103
Solidaridad y creatividad en tiempos de crisis	
CAPÍTULO 15	107
Busca asesoramiento. No estás solo	
EPÍLOGO	117
Hacia una nueva forma de vida	

## Presentación

### ¿Cambio o crisis?

A lo largo de la historia, nos hemos podido dar cuenta que el secreto de la felicidad no radica en poseer más, sino en desear menos y apreciar lo que tenemos.

Bien por necesidad o por conciencia, la gente está comenzando a interesarse por toda una serie de recursos y alternativas que ayuden a mejorar el actual estilo de vida. Algunas de estas herramientas son las que pretende transmitir el libro que tienes en tus manos; una información útil y práctica que te ayude a reaccionar de manera inteligente en tiempos difíciles y, sin miedo, plantarle cara a la crisis.

En primer lugar, debemos analizar con objetividad la realidad que estamos viviendo y ser conscientes de ello es fundamental para generar el cambio. A partir de ahí, aprenderemos a ver cómo funciona la actual sociedad de consumo, reconociendo las verdaderas necesidades del individuo frente a las que se generan artificialmente.

La felicidad no puede depender de la adquisición de un coche último modelo o del último grito en prendas

de diseño. Es algo mucho más simple, por mucho que los profesionales del marketing se empeñen en contradecirlo con sus «orwellianos» lavados de cerebro. En definitiva, lo que pretendemos es fomentar un cambio de hábitos que nos permita enfrentar estos tiempos difíciles.

En tal sentido, son innumerables las iniciativas que a diario proliferan y cuyo objetivo es luchar contra el consumismo, aglutinando de una forma localizada, concentrada y organizada toda una serie de recursos gratuitos e información relevante, que en muchas ocasiones tenemos a nuestro alcance y no conocemos y que nos facilitan el acceso a un estilo de vida menos esclavizante y dependiente del dinero.

Al final del libro encontrarás un amplio listado de páginas web que proporcionan una gran variedad de recursos y técnicas de «supervivencia» que se han ido recopilando, en parte gracias a la desinteresada contribución de muchos usuarios que nos han enviado información sobre trueque, ocio, viajes... y en definitiva, sobre valiosas estrategias para afrontar la crisis.

Pero sería una lástima quedarse ahí. No se trata de capear el temporal en espera de tiempos mejores. No es sólo eso. Se trata de detectar una gran oportunidad para cambiar de forma definitiva nuestro insostenible modo de vida.

JUAN MANUEL SÁNCHEZ GUIJO  
Creador de la web [sindinero.org](http://sindinero.org)

## Introducción

### Para qué sirven las crisis

*«Las crisis se producen cuando  
lo viejo no acaba de morir  
y lo nuevo no acaba de nacer».*  
Bertolt Brecht

**E**n los últimos meses una de las palabras que ocupa más espacio en las tertulias de sobremesa, en los debates de televisión y en la mente de casi todos los habitantes de los países industrializados es *crisis*. El aumento del paro y la subida de los artículos de primera necesidad nos ha hecho ver las orejas al lobo y, con razón o no, desde los medios de comunicación nos anuncian que lo peor está no sólo por llegar sino, también, por instalarse durante unos cuantos años.

Según los últimos datos, la venta de pisos ha descendido aproximadamente un 80%, la de coches más de un 40% y en el comercio general, las ventas han caído alrededor de un 8%.

Aunque en los diferentes países la culpa de esta situación ha sido echada al gobierno de turno por no haber sabido gestionar adecuadamente la economía, lo cierto es que los efectos de la crisis afectan a todo el mundo, sin excepción.

En el diccionario de la Real Academia, la palabra *crisis* tiene varias acepciones entre las cuales cabe destacar:

- MUTACIÓN IMPORTANTE EN EL DESARROLLO DE PROCESOS, YA DE ORDEN FÍSICO, YA HISTÓRICOS O ESPIRITUALES.
- SITUACIÓN DE UN ASUNTO O PROCESO CUANDO ESTÁ EN DUDA LA CONTINUACIÓN, MODIFICACIÓN O CESE.

De igual manera, el diccionario de María Moliner aclara que dicha palabra proviene del griego, *krisis*, vocablo emparentado con *decisión*. Según la definición que expone, en español se refiere al *momento en que se produce un cambio muy marcado en algo*.

En el campo de la psicología se ha visto que las crisis que periódicamente afectan al individuo se presentan antes de que este se enfrente a un cambio de maduración importante. Son momentos en los que los intereses y valores que se han venido sosteniendo hasta el momento se cuestionan y se modifican, desechando aquellos que ya no sirven o que han quedado obsoletos.

Las crisis, tanto personales como generales, pueden ser útiles o inútiles. Si se sabe aprovechar la llamada de atención que representan, se sale de ellas con una mayor fortaleza, con una mejor disposición a encontrar la felicidad. Pero si se desatienden, si no se producen los cambios necesarios que reclaman, se hacen crónicas y se produce el estancamiento.

Un antiguo proverbio dice:

«ÉL QUE ESTÁ VIGILANDO EL VIENTO NO SEMBRARÁ; Y EL QUE ESTÁ MIRANDO LAS NUBES NO SEGARÁ».

Así es. La incertidumbre y la indecisión pueden ser paralizantes, de modo que sustituir los pensamientos negativos por acciones constructivas contribuirá a reducir

el estrés causado por las crisis, porque a pesar del miedo que pueda provocar, recordemos que la palabra crisis remite, simple y llanamente, a un proceso de cambio y, tal y como hemos escuchado tantas veces, la peor suerte puede brindarnos la mejor oportunidad para un cambio afortunado.

En tal sentido, lo que queremos con este libro es que juntos podamos darle la vuelta a la realidad e ir construyendo una perspectiva más positiva y cercana a los verdaderos valores que nos definen como seres humanos.

Frente a las señales que indican la proximidad de tiempos difíciles, se nos encienden todas las alarmas y perdemos fuerza y tiempo luchando en nuestra imaginación contra el fantasma de la pobreza, del desahucio, de la pérdida de empleo. Creemos estar haciendo algo por nosotros mismos al buscar soluciones para problemas que aún no se han presentado, pero no cambiamos las pautas de comportamiento que son, en definitiva, las que los están generando. La confusión y el miedo nos hacen desperdiciar energías combatiendo los pensamientos negativos, cuando sería más rentable emplearlas en comprender las razones que nos han situado en este peligroso filo y, desde la lucidez, estructurar inteligentemente el cambio que la nueva situación reclama.

Las crisis, tanto personales como generales, pueden ser útiles. Si se sabe aprovechar la llamada de atención que representan, se sale de ellas con una mayor fortaleza.

Nos hemos preocupado demasiado por tener y, en el camino, nos hemos ido olvidando, poco a poco, de los valores que nos definen como seres humanos.

Luchamos contra fantasmas enormes pero no prestamos atención a los pequeños demonios que deterioran, minuto a minuto, nuestro futuro inmediato.

Hoy vivimos más cómodamente que hace medio siglo y, al parecer, tenemos más bienes que nuestros abuelos. Sin embargo, si se analiza la situación, se llega a la conclusión de

que jamás hemos sido más pobres que ahora. Basta mirar lo que nos rodea para darse cuenta de que la mayoría de los objetos que poseemos difícilmente lleguen en buen estado a manos de nuestros nietos. Por poner dos ejemplos simples: la mayoría de las fotos que sacamos son digitales y es de suponer que, de aquí a veinte o treinta años, los sistemas de almacenamiento habrán cambiado lo suficiente como para no poder ser leídas por los dispositivos en uso (de la misma manera que hoy ningún ordenador tiene lector de disquetes flexibles). En la actualidad, aún se pueden pasar las cintas de vídeo a CD, pero en unos pocos años, eso será o imposible o muy caro; con lo cual, el recuerdo de una boda celebrada en la década anterior sólo servirá para tirarlo a la basura.

Gran parte de lo que nos rodea es sintético, plástico. Eso equivale a decir que es como *de papel* pero más bonito, con mejores colores y un poco más resistente. Los materiales nobles (madera, metal, vidrio, paja,

plumas, etc.) o no están en el mercado o resultan imposibles para el bolsillo medio. Todo lo que tenemos es lamentablemente *barato*, con todo lo que esta palabra encierra; y parte de nuestro sueldo se va, precisamente, en la compra de *baratijas*.

Nos hemos preocupado demasiado por tener y, en el camino, nos hemos ido olvidando, poco a poco, de los valores que nos proporcionan el verdadero bienestar. Como el mercado nos ofrece tanto y a tan bajo precio, el compartir, elemento esencial para la vida en grupo, se ha acabado; ya no es necesario. Eso ha minimizado el contacto con las personas de nuestro entorno, nos ha convertido en solitarias burbujas que flotan mareadas, incapaces de comunicarse profundamente con sus semejantes y consigo mismas.

En el reportaje *Regreso a la austeridad* escrito recientemente por F. Manetto y C. Pérez se plantea:

«LA CUESTIÓN GIRA EN TORNO A SI TODAVÍA ES POSIBLE EDUCAR PARA CONSEGUIR UN CONSUMO DISTINTO, MÁS REDUCIDO Y RESPONSABLE. POR ESTA RAZÓN NECESITAMOS INVENTARNOS OTRA MANERA DE RELACIONARNOS CON EL MUNDO, CON LA NATURALEZA, LOS OBJETOS Y LOS SERES HUMANOS. SE DICE QUE LAS SOCIEDADES QUE CONSIGUEN LIMITAR SU CAPACIDAD DE PRODUCCIÓN DE FORMA VOLUNTARIA SON TAMBIÉN LAS SOCIEDADES MÁS ARMÓNICAS Y EQUILIBRADAS...».

El propósito de este libro es invitar al lector a observar la realidad desde un ángulo diferente que le permita capear la crisis y salir reforzado de ella. Porque si bien es cierto que los mayores responsables de esta situación son los que, durante años, se han beneficiado del consumo

indiscriminado, también es verdad que todos tenemos parte de culpa en lo que se nos viene encima.

Los primeros capítulos están dedicados a explorar las características de nuestra sociedad, a mostrar cómo, en gran medida, somos víctimas de un sistema que, para el hombre medio, resulta esclavizante.

El resto del libro analiza en qué nos gastamos el dinero y da soluciones para disminuir el consumo sin que, con ello, se pierda calidad de vida. La comprensión de estos puntos nos motivará para realizar un cambio de hábitos con los que podremos capear la crisis que se avecina.

Definitivamente, consumir menos es contaminar menos. Menos gasolina y menos electricidad disminuye los gases contaminantes en la atmósfera y es importante que seamos conscientes de que en nuestro planeta, el 20% de la población consume el 80% de la energía y esos consumidores de energía son los habitantes de los países más industrializados.

## Capítulo 1

### ¿Quién le teme al lobo feroz?

**H**oy, el mundo entero está frente a una gran crisis económica; y si bien es cierto que, como ciudadanos de a pie, poco o nada podemos hacer para modificar el rumbo de las fuerzas que nos gobiernan, sí podemos ser capaces de modificar nuestras vidas adaptándolas a una realidad tangible en lugar de intentar encajarla en el mundo virtual que nos ofrece la televisión y los medios de comunicación de masas en general. Para estos solamente somos un rebaño ciego que se alimenta insaciablemente de los miles de productos inútiles que ellos fabrican.

No se trata, como postulan muchos, de renunciar a pequeños placeres que nos hacen la vida más cómoda y agradable; lo fundamental es, sencillamente, abrir los ojos, ver lo que está ocurriendo en nuestras vidas, y obrar en consecuencia.

Por esa razón insistimos en la necesidad de reinventarnos el presente y el futuro, así como otras maneras de relacionarnos con el mundo.

Hay un dato estadístico que debería servir como punto de partida para hacer una seria reflexión acerca de

la forma en que vivimos: según el mismo, recogido en el libro *Vivir mejor con menos*, de A. Arrizabalaga y Daniel Wagman, el porcentaje de población que se define muy contento con su vida se mantiene en un 30% desde el año 1957. Desde entonces hasta el presente, el consumo se ha, literalmente, más que duplicado; pero la sensación de felicidad o satisfacción, se mantiene estable. La primera deducción que se puede desprender de ello es que el *tener más* no aporta la felicidad prometida.

No es cometido de este libro analizar profundamente las complejas razones por las que el mundo entero sufre una crisis; sí, en cambio, entender lo que está ocurriendo y diseñar algunas medidas para que la situación no nos afecte de forma negativa.

Un antiguo refrán nos dice que «no es más fuerte el que no se cae nunca, lo es quién se cae miles de veces y siempre se levanta». Con él se quiere reflejar que las caídas y los obstáculos son parte inherente a nuestra existencia, con los que hay que contar y a los que hay que hacer frente porque con ellos iremos ganando en experiencia, fortaleza y recursos.

### **Por qué estamos donde estamos... y hacia dónde queremos dirigirnos**

En la década de los 70, cuando en el mundo industrializado todos tenían su nevera, su cocina y montones de objetos que habían podido adquirir, surgió una nueva orientación del consumo: ya no era suficiente tener *lo que tenía todo el mundo*, lo importante era *tener algo diferente*. No bastaba con que el objeto en cuestión fuera útil; también debía ser atractivo y estar a la moda. Eso abrió las puertas a la diversificación.

Hace sesenta años, la variedad de botellas y frascos era ínfima. Hoy, si observamos las estanterías de los supermercados, podemos contabilizar miles de envases diferentes tanto en forma como en tamaño y color. Otro tanto puede decirse de los bolígrafos, de los electrodomésticos, de los vehículos y de todo. Y no se trata de pequeñas diferencias, de adornos que los distingan a unos de otros, sino de diferencias estructurales que hacen necesaria la creación de máquinas específicas que los fabriquen.

Para dar salida a esta gran proliferación de objetos, es necesario orientar a los consumidores mediante la publicidad y el marketing, utilizando resortes psicológicos para incitar al consumo: la competencia «lave más blanco que su vecina»; la envidia que se puede provocar, comúnmente representada por la cara de frustración y enfado de quien no posee el objeto que se anuncia; el éxito con el sexo opuesto; la admiración popular, etc. De ahí que uno de los principales elementos del consumo sea sentir que participamos, que formamos parte de lo que está de moda, de actualidad. Cuando uno no está ahí, parece que no existe.

Para que el actual modelo económico funcione es imprescindible que la gente no deje de comprar ya que para los empresarios es mucho más fácil producir que vender.

Un buen ejemplo de ello es que desde hace muchos años es posible crear un automóvil que dure cien años. Pero muchos arguyen que, si así fuera, miles de obreros del sector automotriz se quedarían en la calle.

Sin embargo, esto no tiene por qué ser así; imaginemos que la vida útil de los objetos que consumimos se duplicara. ¿Qué podría ocurrir?:

- Se reduciría el uso indiscriminado de los recursos del planeta.
- Las empresas que los fabrican, no ganarían tanto, pero sus empleados podrían reducir su jornada laboral por el mismo salario, ya que aun vendiendo la mitad, los beneficios de las fábricas continuarían siendo enormes. Eso redundaría en bien de la estructura familiar, de la educación de los hijos, de la calidad de vida de los operarios.
- La cantidad de desperdicios acumulados sería, sin duda, mucho menor, lo cual beneficiaría también al medio ambiente.

De allí que el escritor francés Pierre Jakez Hélias afirmara:

«LA SABIDURÍA DE LA TIERRA ES UNA COMPLICIDAD TOTAL ENTRE EL HOMBRE Y SU ENTORNO».

### **Aprende a reconocer las verdaderas necesidades**

El modelo económico de la sociedad en la que se viva, no sólo afecta al bolsillo sino, también, a las relaciones y patrones culturales. Estos, a su vez, determinan en gran medida qué es deseable y qué es imprescindible. Por ello, lo que una persona experimenta como necesidad básica para vivir tranquila, cómoda y sin dolor, cambia de una época a otra del mismo modo que cambian los valores y cualidades que hacen que un individuo sea respetado.

Hace poco más de medio siglo era relativamente poca la gente de los países industrializados que tenía cuenta corriente en un banco; hoy, resulta imposible recibir algunos servicios más o menos básicos sin ella, ya que muchos recibos se pagan por transferencia. Hace tan sólo veinte años, no resultaba *necesario* que en el hogar hubiera, al menos, un ordenador personal. En la actualidad, esta herramienta ha dejado de ser un objeto útil para ser un objeto casi imprescindible, sobre todo si hay estudiantes en la familia.

Obviamente, podemos vivir sin ordenador, sin teléfono, sin cuenta bancaria y sin agua caliente; no nos moriremos por ello. Sin embargo, si nos faltan estas comodidades, nuestra existencia se vuelve más complicada debido al ritmo de vida que nos vemos obligados a llevar. Calentar agua todas las mañanas para lavarse antes de ir al trabajo supondría una pérdida de tiempo que no estamos dispuestos a asumir (ni tenemos por qué hacerlo); pasar las tardes en las bibliotecas es mucho más incómodo y menos rentable que hacer consultas por internet; mandar un mail es más rápido y barato que una carta por correo, etc. Pero muchos de los objetos y

Es necesario desarrollar el sentido de *cuánto es suficiente*.

Se trata de encontrar un punto de equilibrio más allá del cual, tener más no mejora nuestras vidas.

No es sencillo pues partimos de la cultura del *nunca es suficiente*.

servicios que habitualmente consumimos, están lejos de poder ser considerados *de primera necesidad*.

El hecho de acostumbrarse a no satisfacer ciertas necesidades, no va a hacer nuestra vida más penosa o complicada aunque el cambio en los hábitos en un principio pueda resultar difícil.

Todavía nos queda mucho por evolucionar. Hemos creado una cultura en la que nunca estamos satisfechos con lo que tenemos, a pesar de que vivimos en un período histórico de sobreabundancia de bienes materiales. Las repercusiones en la salud de las personas de esta forma de vida insostenible aumentan rápidamente: estrés, depresión, cansancio...

Es absolutamente necesario desarrollar el sentido de «cuánto es suficiente». Se trata de encontrar un punto de equilibrio más allá del cual, tener más no mejora nuestras vidas. No es sencillo pues partimos de la cultura del «nunca es suficiente», pero es importante que reflexionemos sobre ello porque es mucho lo que está en juego (nada menos que nuestra salud y la del planeta).