

6 consejos para consumir menos y cuidar al planeta, según especialista



Gabriel Cué Guerrero, catedrático del Tec de Monterrey, comparte claves para repensar la forma en que consumimos y adoptar hábitos más responsables y sostenibles

01/12/2025

Shutterstock

La **temporada navideña** trae **descuentos** y **compras rápidas** que, aunque parecen inofensivas, alimentan un consumismo que afecta tanto al planeta como al bienestar personal, dijo **Gabriel Cué Guerrero**, profesor del [Tec de Monterrey](#).

El docente de la **Escuela de Humanidades y Educación** en campus Ciudad de México, señaló que el problema va más allá de adquirir productos: está en la manera en que se ha **enseñado a desear, poseer y medir la felicidad a través de lo material**.

*“Se nos ha convencido de que **consumir es igual a comodidad, estatus y felicidad**, pero es un modelo que el planeta ya no puede sostener”,* explicó.

El especialista, con maestría en medio ambiente, desarrollo y política pública, compartió a **CONECTA acciones** para tomar decisiones más conscientes, especialmente en estas fechas de alto consumo.

“Se nos ha convencido de que consumir es igual a comodidad, estatus y felicidad, pero es un modelo que el planeta ya no puede sostener”.



Acciones para consumir menos y vivir mejor

1. Pregúntate: ¿realmente lo necesito?

Uno de los hábitos más poderosos para **frenar el consumismo** comienza con una **pausa**.

Según el académico, **muchas decisiones de compra ocurren sin reflexión**, impulsadas por emociones momentáneas o por ofertas que parecen irrepetibles.

*“Cada vez que levantamos una pregunta, se abre un espacio de reflexión entre el **deseo y la compra**”, comparte.*

Ese pequeño intervalo permite distinguir entre una **necesidad real y una compra impulsiva**.

"Si no lo usarás más de una vez, si no lo habías pensado antes o si lo quieres solo porque está en oferta, probablemente no lo necesitas".

Pensar antes de comprar no solo reduce gastos: también disminuye residuos y te ayuda a consumir con mayor intención, agregó.

2. Sigue las 3R... y agrega una cuarta: regenerar

Las 3R -**reducir, reutilizar y reciclar**- siguen siendo un pilar básico, pero el especialista invita a dar un paso más: **regenerar**.

*“Agregar la R de la **regeneración** implica devolverle algo al planeta”, mencionó.*

Regenerar significa comprometerse con acciones que restauren lo que el consumo desgasta: apoyar a productores locales, participar en reforestaciones, integrarte a proyectos comunitarios o elegir marcas con prácticas responsables.

La sostenibilidad **ya no es solo evitar el daño**; también es reconstruir lo que hemos afectado, recalcó.

3. Evita cambiar dispositivos constantemente

La **actualización constante** de celulares, tabletas o computadoras está entre las prácticas de consumo más dañinas, expresó el experto.

Cué señala que esta tendencia se alimenta por la obsolescencia programada y por campañas que promueven el **reemplazo continuo**.

*“Resistamos la tentación de reemplazar el teléfono cada vez que sale un modelo nuevo; **hay que usarlo hasta que la actualización realmente lo exija**”.*

Recordó que incluso en países como Suecia existen movimientos ciudadanos para **regular la obsolescencia y defender el derecho a reparar**.

Extender la vida útil de tus dispositivos no solo reduce tu huella ambiental: también es una forma de romper con el ciclo de consumo acelerado, afirmó.

Conoce acciones para evitar caer en el consumismo, recomendadas por el profesor Gabriel Cué.



4. Únete a cooperativas de consumo o grupos de intercambio

El consumismo se combate también en cooperativas de consumo y grupos vecinales donde las personas se prestan herramientas, electrodomésticos e incluso autos,

señaló.

*“Antes las cosas se **reparaban, se prestaban, se cuidaban** entre todos”, recordó.*

Cué dijo que volver a estos modelos reduce gastos, evita compras innecesarias y fortalece la participación comunitaria.

"Compartir es un acto político y ambiental: demuestra que no todo tiene que comprarse para ser accesible".

5. Elige productos locales

Optar por productos locales reduce la huella ambiental asociada al transporte, apoya a pequeñas economías y fortalece las cadenas de producción responsables, expresó Cué.

Comprar en mercados, tianguis o directamente con productores permite conocer el origen real de aquello que se consume. Además, favorece una economía más justa y cercana, donde tu compra tiene un impacto directo en la comunidad, señaló.

"Consumir local es una forma consciente de decir: quiero que mi dinero beneficie a quienes tengo cerca y no a cadenas globales que generan más residuos y emisiones".

6. Entiende que el reciclaje no lo resuelve todo

En el imaginario colectivo, **reciclar parece suficiente para “compensar” el consumo**, pero esa percepción puede generar una falsa sensación de responsabilidad, dijo Cué.

El profesor Tec aclaró que el reciclaje tiene límites importantes.

“No todo puede reciclarse infinitamente; el reciclaje también consume agua, energía y recursos”.

El verdadero cambio no está en reciclar más, sino en consumir menos, dijo, por lo que antes de comprar algo “para reciclarlo después”, pregúntate si podrías evitar esa compra desde el inicio.

Una comunidad que impulsa hábitos responsables

Cambiar los hábitos de compra no solo reduce la huella ambiental, también transforma la manera en que entendemos el bienestar, dijo Cué.

En el Tecnológico de Monterrey, el docente dijo que estas acciones se integran a la estrategia de sostenibilidad de **Ruta Azul**, que aprovecha momentos como el Día Mundial contra el Consumismo para promover hábitos responsables entre estudiantes, docentes y colaboradores.

También llamado Día Internacional de No Comprar Nada es simultáneo al Viernes Negro; en otros lugares, se realiza al día siguiente, el último sábado de noviembre.

LEE ADEMÁS:

