



**COSTUMBRES**



*La costumbre es la práctica o el modo habitual y frecuente de hacer o pensar de una persona, cultura o tradición.*

*Entre los sinónimos de costumbre se puede encontrar: hábito, tradición, rutina, usanza.*

Costumbre mexicana que no puede faltar en ninguna celebración importante. Sobre todo en bodas, celebración de quince años, graduación y aniversarios.

Cocula en Jalisco, es conocido como la Cuna Mundial del Mariachi. En esta población hay recibos que datan del año mil 700, con los que le pagaban a un grupo musical, para que le cantara al santo patrón del pueblo.



**MARIACHI**



VOLADORES DE  
**PAPANTLA**

*Otra de las tradiciones y costumbres más famosas del territorio nacional son los llamados “Voladores de Papantla”.*

*La realidad es que son diversas comunidades en México y Centroamérica las que realizan este ritual.*

*Según la UNESCO su objetivo es expresar el respeto profesado hacia la naturaleza y el universo espiritual.*

Ceremonia conocida como  
**“La Quinceañera”** está muy  
extendida en la cultura y  
costumbre mexicana.

Suele incluir tradicionalmente  
una misa de agradecimiento y  
una gran fiesta para celebrar la  
puesta de largo o paso desde la  
infancia a la vida adulta.



**QUINCEAÑERA**

# CHILE



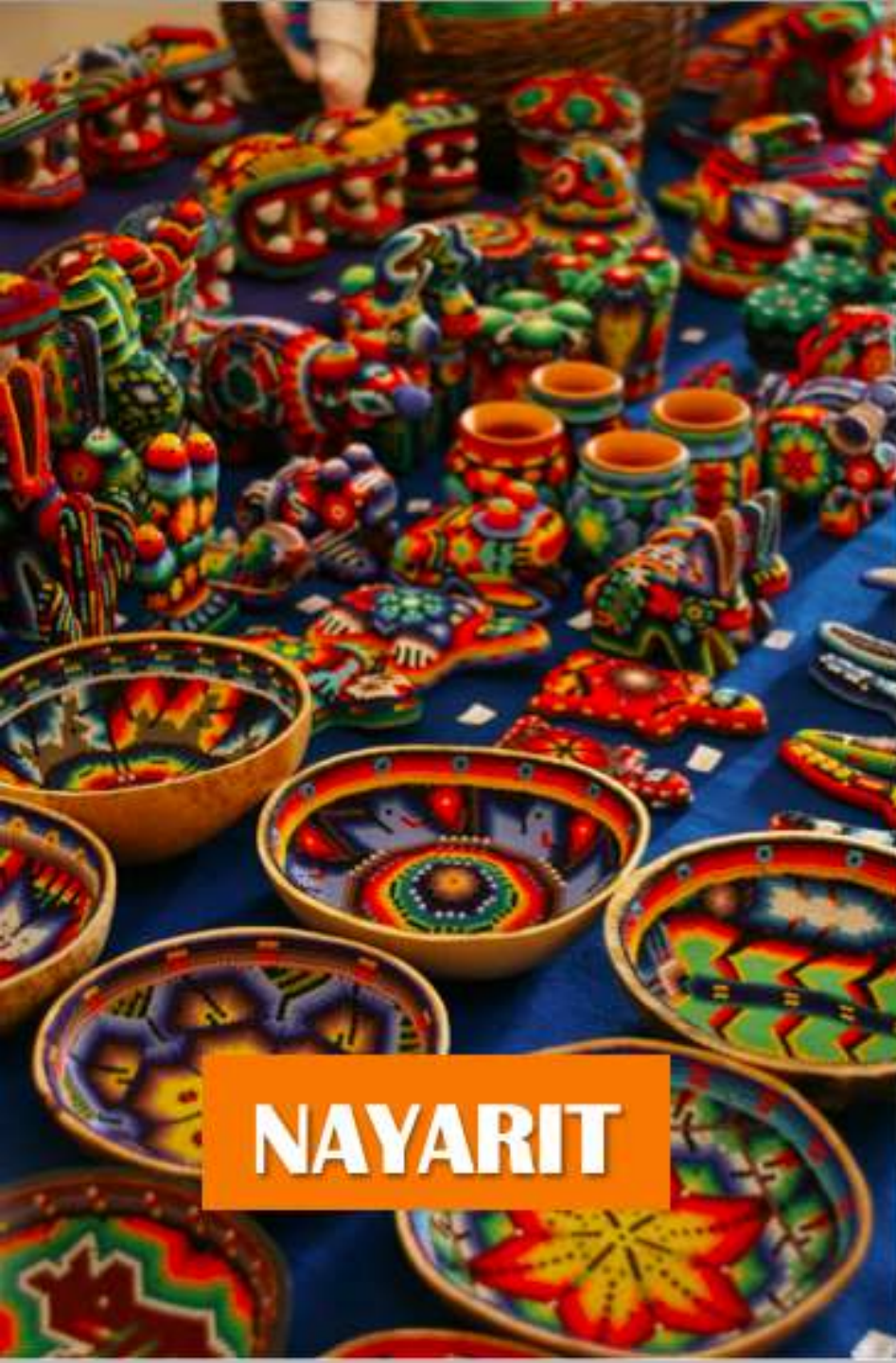
Es una costumbre y tradición, muy utilizada en México para dar sabor a cualquier plato.

El chile es el condimento mexicano por excelencia. Mientras en México existen más de cien tipos de chile planta herbácea de origen americano. Y recuerda, si te dicen que casi no pica, es bajo tu propio riesgo.

*Es una de las costumbres mexicanas más esperadas en el año y se realiza los días 15 y 16 de septiembre. Además la noche del 15 de septiembre, el presidente de la república emula desde Palacio Nacional el Grito de Dolores. Nombre con el que se le conoce al histórico llamado que hizo el cura, Miguel Hidalgo, desde la parroquia de Dolores, incitando a la rebelión popular en busca de la independencia de México.*

## INDEPENDENCIA DE MÉXICO





### ***Plato típico: Pescado Zarandeado***

*Además del turismo, la pesca forma parte de la economía de Nayarit. El Pescado Zarandeado es un plato típico proveniente de la isla de Mexcaltitán (localidad del municipio Santiago Ixcuintla).*

*Este plato consta del pescado abierto en forma de mariposa y luego bañado con salsa (jugo Maggi, limón, sal, pimienta, jugo de naranja y Ketchup).*

### ***Feria Nayarit***

*La Feria Nayarit es un evento anual que se realiza en Tepic desde 1989. Originalmente este evento se denominaba “Feria de la Mexicanidad”, pasando por otros nombres como “Feria Nacional Tepic” y “Festival Internacional Amado Nervo”; hasta que en el año 2012 se cambió a “Feria Nayarit”.*

*Este evento se realiza dos semanas previas a Semana Santa, y cuenta con varias actividades como juegos, conciertos, rodeos, exposiciones (ganaderas e indígenas), entre otras.*



A photograph of a musician in traditional attire, possibly a mariachi, playing a trumpet. The musician is wearing a dark jacket with gold buttons and a dark skirt with intricate white embroidery. The background is softly blurred, showing warm lights and greenery. The word "TRADICIONES" is overlaid in white text on a red rectangular background.

**TRADICIONES**



*La tradición es la transmisión de costumbres, comportamientos, recuerdos, símbolos, creencias, leyendas, para las personas de una comunidad, y lo que es transmitido se convierte en parte de la cultura.*

*Para que algo sea establecido como una tradición se necesita mucho tiempo, de manera que se cree el hábito.*

*Las diferentes culturas e incluso las diferentes familias tienen diferentes tradiciones.*

*La tradición, por lo tanto, es algo que se hereda y que forma parte de la identidad.*

*El arte característico de un grupo social, con su música, sus danzas y sus cuentos, forma parte de lo tradicional, al igual que la gastronomía y otras cuestiones.*





# Importancia

*Las tradiciones son conocimiento vivo y existente. Un conjunto de ideas relacionadas que han permanecido a través de los años.*

*La razón por la que las tradiciones son importantes es que transmiten valores compartidos, historias y objetivos de una generación a otra.*

**La Feria Nayarit**

**La feria del Elote  
(Xalisco)**

**Las danzas  
El jarabe nayarita.  
Baile del machete.**

**Plato típico: Pescado Zarandeado**

**La feria de la primavera  
(Santiago)**



# Tradiciones y Costumbres más importantes de México

*México aún conserva elementos de las culturas aborígenes que poblaron originalmente este territorio, lo que ha permitido que este país mantenga su integridad cultural y se diferencie de las demás naciones de América.*



**Día de muertos**

**La catrina**

**Día de la Revolución**

**Fiesta de Santa Cecilia**

**Día de la Virgen de Guadalupe**

**Posadas**

**Noche buena y Navidad**

**Día de los Santos Inocentes**

**Epifanía**

**Día de la Candelaria**  
2 febrero

**Carnaval de Veracruz**

**5 de Mayo**

**La Morisma**

**Día de la Independencia**  
16 de Septiembre

**La piñata**

**Tamales**

**Los mariachis**


**Danza de los voladores**





# ESTILO DE VIDA



A person wearing a light-colored hoodie and dark pants is sitting on a dark, jagged rock. They are facing away from the camera, looking out over a vast expanse of white, fluffy clouds that stretch to the horizon. The sky is filled with warm, golden and orange light, suggesting a sunset or sunrise. The overall mood is contemplative and serene.

*El consumo es parte de un proceso de intercambio necesario, donde también se mezcla el placer, diversión y ocio.*

*En 1986 la Organización Mundial de la Salud (OMS) definió el concepto de estilo de vida como una forma general de vida basada en la interacción entre las condiciones de vida en un sentido amplio y los patrones individuales de conducta determinados por factores socioculturales y características personales.*





*Un estilo de vida sostenible va mucho más allá de lo relativo a un modelo de consumo sostenible. Forma parte de una identidad que elegimos y decidimos.*

*Es un concepto social y transformador; su fin es ayudarnos a ser y vivir mejor, de una manera responsable con la sociedad y con las generaciones futuras.*

*Son varios los factores, internos y externos, que contribuyen a crear un estilo de vida:*

**Factores individuales o de conducta:** *Son las necesidades, deseos, motivaciones, valores o los conflictos que tenemos cada una de las personas de forma individual. Por ejemplo, el ritmo de vida actual muchas veces trae consigo unos estilos de vida menos saludables relacionados con la falta de actividad física y una alimentación deficiente.*





***Factores colectivos:** La forma de relacionarnos, nuestra cultura, educación, las tecnologías y el entorno en el que vivimos. Por ejemplo, las nuevas tecnologías e internet han cambiado la forma de relacionarnos. El grado de concienciación que haya en nuestra sociedad acerca de estas cuestiones, y el nivel de capital social y confianza que exista en la comunidad son factores determinantes a la hora de fomentarlo. Hay sociedades donde la colaboración está más asentada que en otras sociedades lo que facilita que se propaguen fácilmente acciones sostenibles como por ejemplo, el car sharing.*

***Factores externos:** La regulación vigente, la situación geopolítica, económica y la capacidad de innovación, pueden fomentar o limitar la adopción de un estilo de vida sostenible. Por ejemplo, la oferta ampliamente disponible de productos responsables como coches eléctricos o simplemente detergentes para lavar con agua fría, son innovaciones que nos facilitan vivir nuestro día a día de forma más responsable.*





## ***Estilos de vida sustentables***

- Evitar y reducir residuos, y aumentar la reutilización y el reciclaje.*
- Gestionar y tratar residuos de acuerdo con los criterios de buenas prácticas.*
- Evitar el consumo de energía innecesario y mejorar la eficiencia en el uso final de la energía.*
- Comprometerse a hacer adquisiciones sostenibles*





CONSUMISMO

El consumismo se refiere a la tendencia de adquirir, consumir o acumular bienes y servicios que, en muchas ocasiones, no son necesarias para las personas.



*Es un fenómeno económico, social y político que se ha desarrollado a lo largo del siglo XX como consecuencia de los diversos modelos de producción y consumo implementado tras el capitalismo y reforzados por la publicidad.*





*La tendencia del consumismo desmedido está generando graves **problemas ambientales, económicos, culturales, políticos y sociales**, es una actividad de impacto negativo que compromete el bienestar de las personas.*

*Ya que ha implementado un modelo de derroche en el cual se desechan los productos muy rápidamente, bien sea porque no cumplen con su función, no se consumen a tiempo y se vencen o son de baja calidad.*





## ***Tipos de consumismo***

***Consumo racional:*** se refiere al tipo de consumo de productos y servicios que son necesarios en el día a día.

***Consumo experimental:*** es la adquisición de productos o servicios nuevos que llaman la atención y resultan desconocidos.

**Consumo sugestionado:** consumo de ciertos productos a partir de la credibilidad que refleja y expone la publicidad del mismo.

**Consumismo ocasional:** consumo casual de ciertos productos o servicios según una determinada necesidad.

**Consumo impulsivo:** se da cuando el consumidor está influenciado directamente por la publicidad y considera que necesita de tal producto o servicio para sentirse mejor.





## *Causas del consumismo*

- *Las campañas publicitarias que incitan al consumo continuo y, a la adquisición de bienes y servicios.*
- *La necesidad de las personas por alcanzar un estatus social determinado.*
- *Las diversas tendencias de la moda como parte de la expresión cultural de la sociedad.*
- *Sistemas políticos que no fomentan el consumo responsable y consiente.*



- La producción de productos de baja calidad y corta durabilidad.
- Pocos incentivos y políticas de reutilización y reciclaje de productos.
- Algunas patologías psicológicas como las carencias afectivas, la depresión o la ansiedad, entre otras.
- Facilidad de adquisición de créditos financieros.



## Efectos del consumismo



- Desequilibrio ecológico y graves daños ambientales por el consumo excesivo de recursos naturales.
- Distribución irregular de los recursos económicos en las sociedades.
- Desajuste en el presupuesto familiar.
- Altos niveles de contaminación.
- Estimula la economía de los países con gran potencial industrial.
- Adopción de costumbres extranjeras al consumir productos importados sobre los nacionales.

## Mexicanos, consumidores más activos del mundo

*Los mexicanos registran el nivel más alto de consumo de artículos de uso masivo en el mundo, y sus compras se dirigen principalmente a refrescos, galletas y los conocidos “snacks”.*

*De acuerdo con la firma internacional Kantar Worldpanel, el promedio mundial de visitas de compra de artículos de consumo masivo es de **100 al año**, mientras que el mexicano realiza en promedio **260 visitas anuales** y su competidor más cercano Chile, nación que reporta un promedio de **140 visitas**.*





*Lo anterior revela que el mexicano es el que mayor número de veces en el mundo acude a realizar una compra, principalmente, para adquirir algún alimento o líquido.*

*En Country Manager de la firma internacional, Fabián Ghirardelly, dijo que de acuerdo con estudios el mexicano registra en promedio 8 momentos de consumo diario, en tanto que el promedio mundial es de 4.*