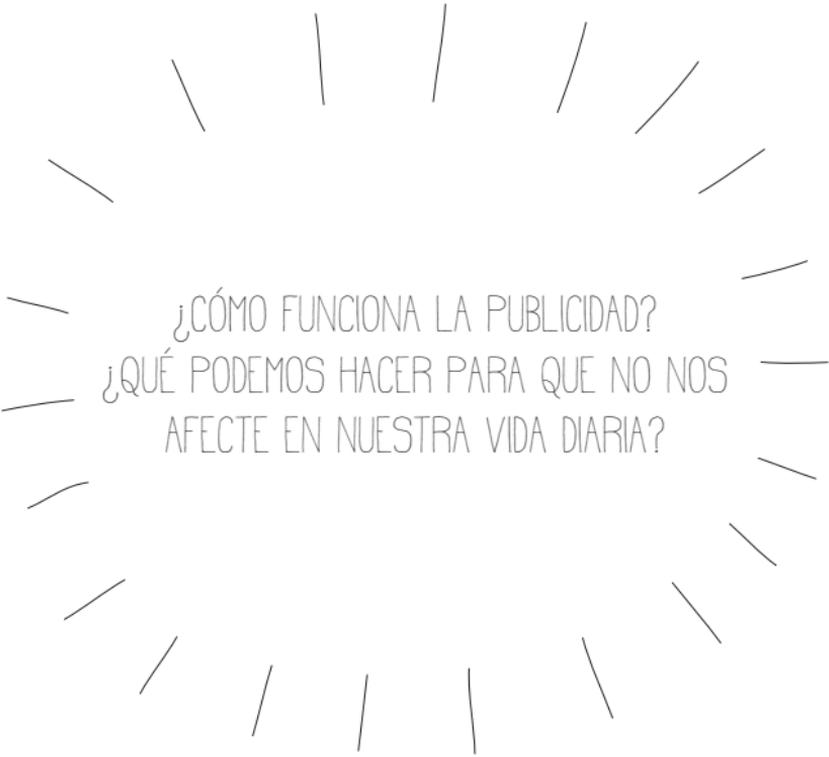


MANUAL PRÁCTICO  
PARA ELIMINAR  
LA PUBLICIDAD  
DE TU VIDA





¿CÓMO FUNCIONA LA PUBLICIDAD?  
¿QUÉ PODEMOS HACER PARA QUE NO NOS  
AFECTE EN NUESTRA VIDA DIARIA?

LA PUBLICIDAD ES  
UNA FORMA DE COMUNICACIÓN COMERCIAL QUE INTENTA  
INCREMENTAR EL CONSUMO DE UN PRODUCTO O SERVICIO.

EL CONSUMISMO

ES EL EJE CENTRAL DEL CAPITALISMO Y LA PUBLICIDAD SU  
ARMA PERSUASORA. SU EXCESO EN EL ESPACIO PÚBLICO  
PROMUEVE UN CONSUMO EXAGERADO E IRREFLEXIVO Y  
CONTAMINA CON RUIDO VISUAL.

SE CALCULA QUE ESTAMOS EXPUESTOS  
APROXIMADAMENTE A UNOS

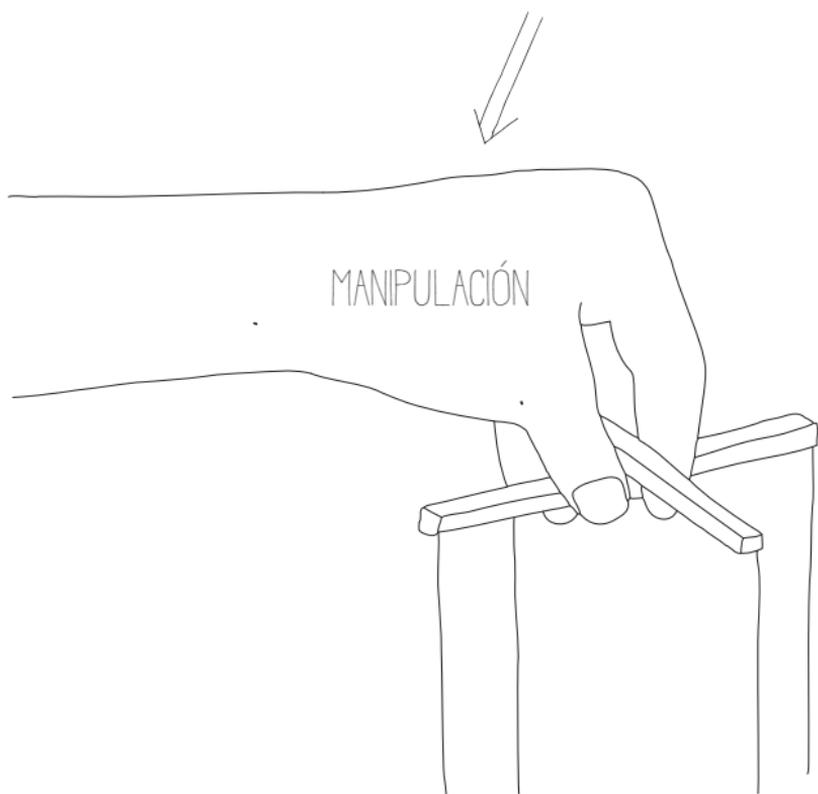
3000

IMPACTOS PUBLICITARIOS DIARIOS

LA PUBLICIDAD TIENE DOS OBJETIVOS

INFORMAR ← → INCLINAR LA BALANZA  
MOTIVACIONAL DEL  
SUJETO

↓  
INTENTA PRODUCIR UNA REACCIÓN  
ALTERADA EN EL COMPORTAMIENTO



EL PROPOSITO DE LA PUBLICIDAD

ESTIMULAR EL AMOR POR LAS  
MARCAS Y DEFINIR ESTILOS DE VIDA

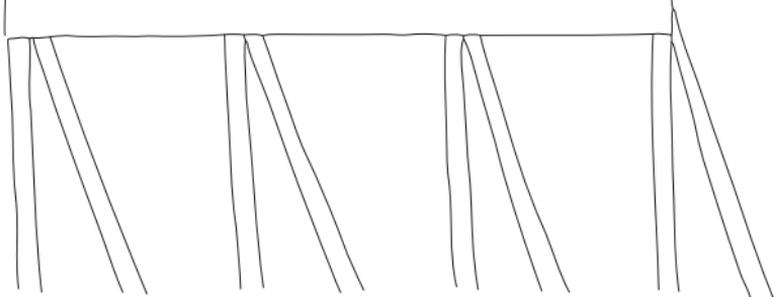


NOS INCITA A CREAR UNA IDEA  
CONTRARIA A NUESTRA REALIDAD



CREAN ESTEREOTIPOS Y PREJUICIOS

(SOBRE TODO SEXISTAS, PERO TAMBIEN DE  
CLASE SOCIAL, EDAD, RELIGIÓN, ETNIA...)



¿CÓMO NOS VENDEN SUS PRODUCTOS?



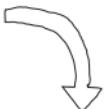
EL ESLOGAN O LEMA PUBLICITARIO SE USA EN UN CONTEXTO COMERCIAL O POLÍTICO COMO PARTE DE UNA PROPAGANDA Y CON LA INTENCIÓN DE RESUMIR Y REPRESENTAR LAS VENTAJAS DE UN PRODUCTO O IDEA.



ESTÁ CLARO QUE SIEMPRE MAQUILLAN LA VERDAD EN SUS LEMAS, PERO HAY UNA TÉCNICA PARA SABER REALMENTE LO QUE HAY DETRAS DE UN ANUNCIO:



UN PAR DE EJEMPLOS...

\* "TE DAMOS MÁS POR MENOS" 

TE OFRECEMOS MENOS  
PERO MÁS CARO

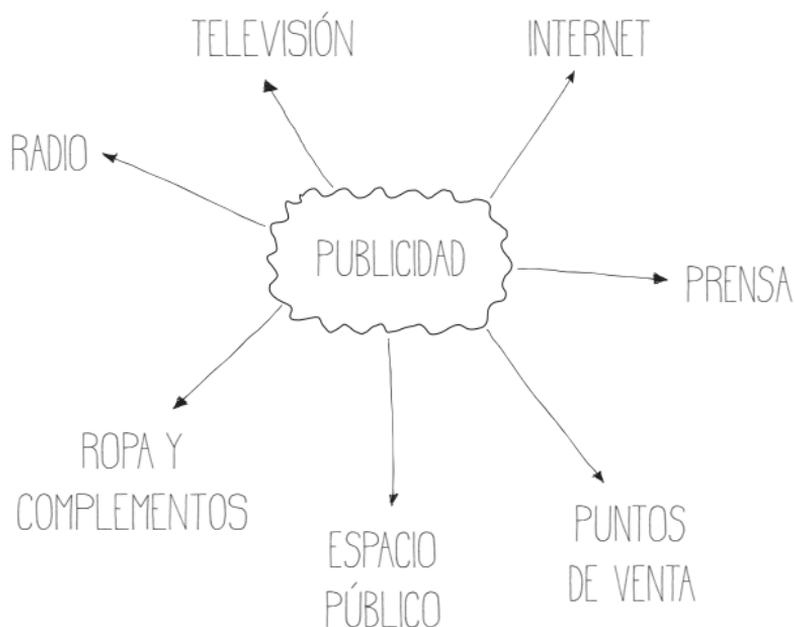
\* "CUIDAMOS EL MEDIO AMBIENTE" 

NOS ESTÁN DICIENDO QUE  
LO ESTÁN ESTROPEANDO



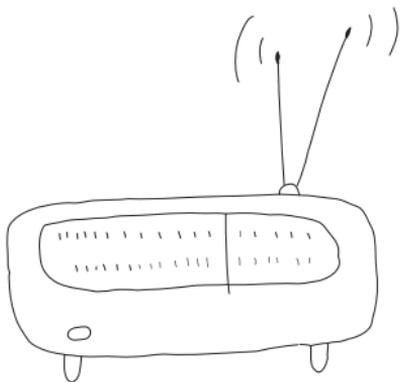
BUENO, AHORA QUE SABEMOS MÁS O MENOS CÓMO FUNCIONA LA PUBLICIDAD, VAMOS A ANALIZAR DÓNDE LA ENCONTRAMOS Y QUÉ PODEMOS HACER PARA QUE NO NOS AFECTE.

PRINCIPALMENTE LA ENCONTRAMOS EN:



## RADIO

LA MAYORÍA DE RADIOS NO PARAN DE LANZAR MENSAJES PUBLICITARIOS SOBRE TODO BASADOS EN LA REPETICIÓN.



ESCUCHA RADIOS LIBRES O QUE SEPAS  
QUE NO EMITEN PUBLICIDAD

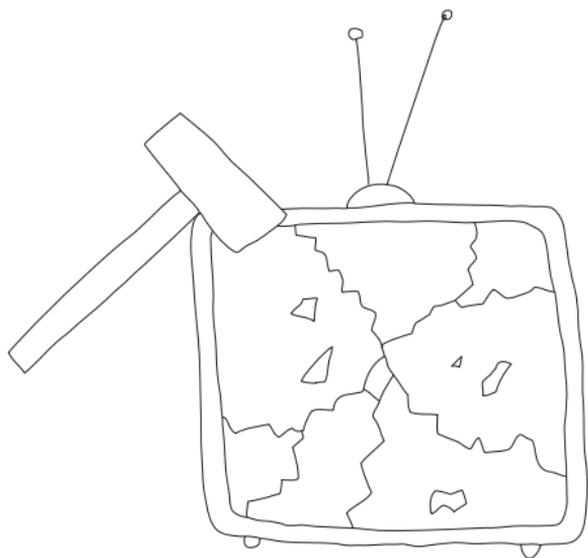
UN DIRECTORIO DE RADIOS LIBRES:  
[HTTP://ALABARRICADAS.ORG/NOTICIAS/NODE/4344](http://alabarricadas.org/noticias/node/4344)

LAS RADIOS NACIONALES NO TIENEN PUBLICIDAD

## TELEVISIÓN

LA SATURACIÓN PUBLICITARIA IMPIDE EL NORMAL DISFRUTE DE CUALQUIER PROGRAMA (SI EXISTE ALGUN PROGRAMA DISFRUTABLE CLARO...)

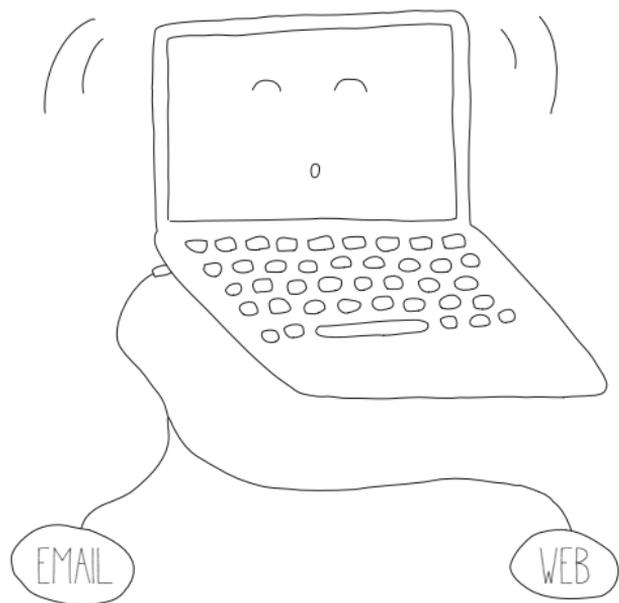
LA LEY AUDIOVISUAL PERMITE 29 MINUTOS DE ANUNCIOS CADA HORA.



DESAZTE DE ELLA

## INTERNET

LA PUBLICIDAD ONLINE SUPERA A LA PUBLICIDAD TRADICIONAL  
(PRENSA, RADIO Y TELEVISIÓN)



USA CLIENTES DE CORREO  
CON BUEN FILTRO DE SPAM

IGNORA LOS MENSAJES QUE  
NO SABES DE QUIEN SON

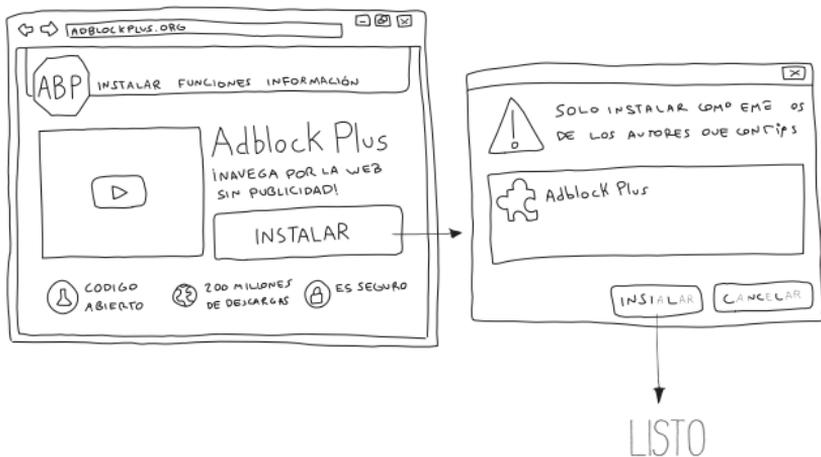
NO USES NAVEGADORES  
QUE VIENEN POR DEFECTO

INSTALA UN BLOQUEADOR  
DE PUBLICIDAD

MUY IMPORTANTE:  
INSTÁLATE UN BLOQUEADOR DE PUBLICIDAD

[HTTP://ADBLOCKPLUS.ORG](http://adblockplus.org)

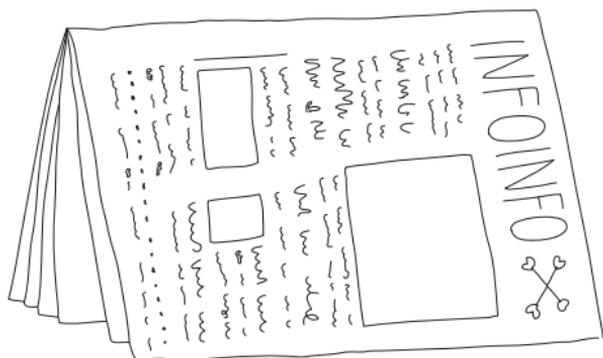
ADBLOCK PLUS BLOQUEA POR DEFECTO TODOS LOS ANUNCIOS MOLESTOS EN LA WEB, Y ES GRATIS.



SE PUEDE INSTALAR EN FIREFOX, CHROME, OPERA Y EN MÓVILES ANDROID

## PRENSA

SU MISIÓN PRINCIPAL ES LA DE VENDER  
AUDIENCIAS A LOS ANUNCIANTES.



LEE PRENSA ALTERNATIVA.  
SI LEES MASSMEDIA, HAZLO POR INTERNET CON  
ADBLOCKPLUS INSTALADO

ALGUNOS MEDIOS ALTERNATIVOS:

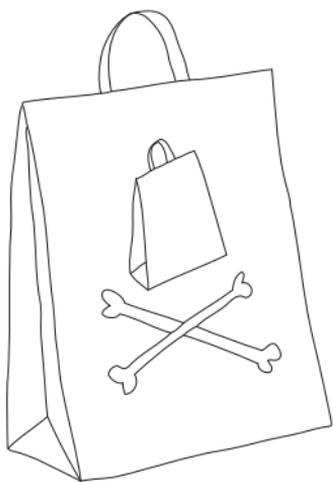
[HTTP://DIAGONALPERIODICO.NET](http://diagonalperiodico.net)

[HTTP://LAHAINE.ORG/](http://lahaine.org/)

[HTTP://SETMANARIDIRECTA.INFO](http://setmanaridirecta.info) (CATALÁN)

## PUNTOS DE VENTA

EN NINGÚN OTRO SITIO COMO LAS TIENDAS, SUPERMERCADOS  
Y CENTROS COMERCIALES NOS PODEMOS SENTIR MÁS  
INVADIDOS POR LAS MARCAS Y SUS MENSAJES.



INTENTA NO COMPRAR EN GRANDES SUPERFICIES O  
SUPERMERCADOS, MEJOR DIRECTAMENTE DEL PRODUCTOR

LLEVA UNA BOLSA SIN MARCAS O DISEÑALA TU

## ESPACIO PÚBLICO

“LA CIUDAD HA REGRESADO AL BARROQUISMO, DONDE EL HORROR AL VACUÍ PROVOCADO POR LA SOBRESATURACIÓN DE ANUNCIOS PROVOCA SU INUTILIDAD....”

OTL AICHER



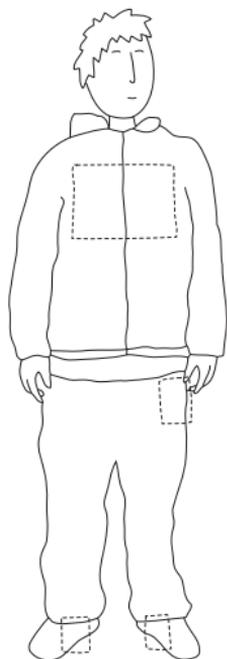
TÉCNICA DEL IGNORING:  
CUANDO TE PILLES MIRANDO UN ANUNCIO, APARTA  
LA MIRADA INMEDIATAMENTE

ACTÍVATE: APRÓPIATE DE LOS ESPÁCIOS PUBLICITARIOS CON  
TUS MENSAJES, QUITA LA PUBLICIDAD QUE PUEDES Y  
TIRALA A LA BASURA, BORRA MARCAS Y ANUNCIOS.

## ROPA Y COMPLEMENTOS

LA GENTE PAGA POR LLEVAR MARCAS EN LA ROPA  
CONVIERTIENDOSE EN PERSONAS ANUNCIO.

SI UNA PERSONA NORMAL LLEVA ALREDEDOR LOS 400 CM<sup>2</sup>  
DE ESPACIO DE MARCAS EN LA ROPA Y LA PUBLICIDAD EN EL  
ESPACIO PÚBLICO SE PAGA A 0,079 EUROS POR CM<sup>2</sup> AL DÍA,  
ESA PERSONA TENDRÍA QUE COBRAR 31,76 EUROS AL DÍA, ES  
DECIR 952,8 EUROS AL MES.



TÉCNICA DEL DEBRANDING:  
ELIMINA O TAPA LAS MARCAS, PARA  
CONVERTIR LOS PRODUCTOS EN  
GENÉRICOS PARA PODER USARLOS  
ACORDE A NUESTROS PRINCIPIOS  
ANTI-PUBLICITARIOS.

DESCOSER, ARRANCAR, VOLTEAR, PONER  
PEGATINAS, CHAPAS, PARCHES...  
SON TÉCNICAS PARA INVISIBILIZAR LAS MARCAS.

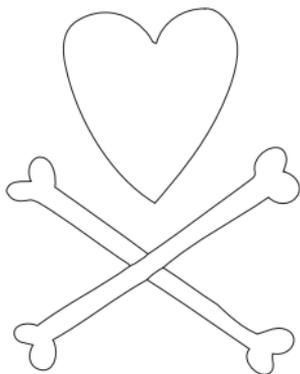
## CONCLUSIÓN

TODAS LAS PERSONAS SE ENCUENTRAN EXPUESTAS A  
LOS EFECTOS DE LA PUBLICIDAD.

POR ELLO TENEMOS LA RESPONSABILIDAD DE  
PROMOVER UNA ACTITUD CRÍTICA SOBRE ELLA, YA QUE  
PROPONE ROLES ESTEREOTIPADOS, ESTILOS DE VIDA  
ALEJADOS DE LA REALIDAD Y UN CONSUMO INNECESARIO.

RESUMIENDO, SIEMPRE NOS DICEN:  
"CONSIGUE LA FELICIDAD..."

...PERO LA FELICIDAD NO SE PUEDE COMPRAR.



UN PAR DE RECOMENDACIONES:

DOCUMENTAL "THE CENTURY OF SELF"  
SOBRE LA MANIPULACIÓN DEL INCONSCIENTE, DESDE FREUD  
HASTA LA ACTUALIDAD. SOBRE EL USO QUE LAS GRANDES  
CORPORACIONES HAN HECHO DE LA PSICOLOGÍA PARA  
CONTROLAR A LAS MASAS.

PRIMERA PARTE: [HTTP://TINYURL.COM/MVS6WAF](http://tinyurl.com/mvs6waf)

SEGUNDA PARTE: [HTTP://TINYURL.COM/MLJZOCs](http://tinyurl.com/mljzocs)

TERCERA PARTE: [HTTP://TINYURL.COM/KMU4KPN](http://tinyurl.com/kmu4kpn)

CUARTA PARTE: [HTTP://TINYURL.COM/K9V7P4G](http://tinyurl.com/k9v7p4g)

LIBRO "NO LOGO: EL PODER DE LAS MARCAS"  
DE NAOMI KLEIN

UN ENSAYO QUE TRATA DE ANALIZAR LA INFLUENCIA DE LAS  
MARCAS EN LA SOCIEDAD ACTUAL.

SE PUEDE DESCARGAR EN [HTTP://TINYURL.COM/K8L2VKA](http://tinyurl.com/k8l2vka)

UN REGALITO PARA  
TAPAR LA MARCA DEL ORDENADOR,  
O LO QUE SE TE OCURRA...





LA REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL DE ESTE FANZINE ES  
LIBRE, APROVECHA Y DIFUNDELO.

SI TE HAN QUEDADO DUDAS PUEDES ESCRIBIR A:  
NOSGUSTA@MOLESTAR.ORG

FANZINE HECHO CON PAPEL ECOLÓGICO, FOTOCOPIA Y  
SERIGRAFÍA DE GUERRILLA.

HEMOS HECHO UNA TIPOGRAFÍA EXPRESAMENTE PARA ESTE  
FANZINE, SI LA QUIERES DESCARGAR ESTÁ EN:  
[HTTP://WWW.MOLESTAR.ORG/2013/07/13/FUENTE-ESTIRADA/](http://www.molestar.org/2013/07/13/fuente-estirada/)

HECHO EN CABRANES, ASTURIAS, EXPAIN.

SALUD Y ANARQUIA DE COLORES..



