

RESIDUO CERO, BIENESTAR Y VALORES



RESIDUO CERO, BIENESTAR Y VALORES

Preguntas introductorias para el lector antes de la lectura:

- Why do you dedicate your time to zero waste or other environmental issues?
- What do you value the most in life?
- What kind of connections do you see between your core values and zero waste?
- What are the reasons why people get interested in zero waste?
- How can zero waste solutions make our lives happier?

Las principales ideas de este capítulo se basan en la teoría de la autodeterminación de E.L. Deci y R. M. Ryan¹

Para aquellas personas implicadas en el movimiento residuo cero y en cuestiones medioambientales en general, resulta bastante evidente que el residuo cero nos ayuda a preservar los recursos naturales y favorece la protección del medio ambiente, que es el principal motor de nuestro trabajo. Para nosotros, la naturaleza y un medioambiente limpio son importantes. Sin embargo, el movimiento residuo cero también se relaciona con el bienestar y los valores de otras maneras que quizá no sean tan obvias a simple vista.

Los valores y las actitudes forman parte de la naturaleza humana e influyen en todas nuestras acciones. También hay ciertas actitudes que se engloban en las competencias tanto del Embajador como del Formador Zero Waste, pero, por supuesto, no podemos enseñarlas en un curso de formación. De hecho, quizá ni siquiera se puedan enseñar de una forma directa. Lo que podemos hacer en nuestros cursos de formación es reforzar valores ya presentes y abrir un debate sobre su importancia. No hemos incluido ninguna sesión específica sobre valores o actitudes en ninguno de los modelos de formatos de formación, ya que consideramos que es algo transversal y se puede integrar en diferentes actividades, como, por ejemplo, temas de debate o ejercicios grupales o individuales. No obstante, también se podría incluir en una sesión independiente, por supuesto.

Abordar los valores no es sencillo. Estaremos de acuerdo en que todos tenemos determinados valores y que estos guían nuestras acciones, especialmente en situaciones difíciles. Al mismo tiempo, es muy difícil cambiar los valores, ya que estos empiezan a construirse en nuestra infancia y se desarrollan durante un largo período de tiempo, y no siempre está claro qué es lo que determina nuestros valores.

Una teoría sobre los valores es la teoría de las aspiraciones de vida.²

En primer lugar, analicemos los tipos de aspiraciones u objetivos de vida de la gente. Lee las afirmaciones que aparecen más abajo. ¿Qué dos o tres opciones de la lista son para ti objetivos importantes en tu vida?

1. Tener muchas cosas bonitas
2. Poder crecer como persona
3. Ser conocido por mucha gente
4. Aportar tu granito de arena para hacer del mundo un lugar mejor
5. Ejercer poder e influencia sobre otras personas
6. Tener relaciones cercanas con amistades/familia



¹ Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2017). *Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness*.

² La teoría de las aspiraciones, oficialmente teoría del contenido de objetivos, forma parte de una teoría motivacional más amplia denominada teoría de la autodeterminación, formulada por Ryan, R. M., y Deci, E. L.

Se han llevado a cabo múltiples investigaciones³ sobre las aspiraciones de vida y, en términos generales, se pueden identificar dos tipos. Las opciones 1, 3 y 5 están dentro de lo que denominamos objetivos extrínsecos, mientras que las opciones 2, 4 y 6 son objetivos intrínsecos, también denominadas aspiraciones hedónicas y eudaimónicas respectivamente. Es probable que hayas seleccionado todas las afirmaciones de un mismo grupo, no de los dos. Y si estás leyendo estas líneas y te interesa la formación sobre el movimiento residuo cero, es probable que hayas seleccionado las afirmaciones de los objetivos intrínsecos.

Aspectos generales de los dos tipos de valores:

Objetivos de vida intrínsecos (eudaimónicos)	Objetivos de vida extrínsecos (hedónicos)
Satisfacción al sentir que estás haciendo lo correcto.	Satisfacción al buscar emociones positivas y evitar las emociones negativas.
Principales tipos de objetivos: <ul style="list-style-type: none"> • Establecer y mantener relaciones cercanas • Crecimiento personal • Aportar en la comunidad 	Principales tipos de objetivos: <ul style="list-style-type: none"> • Éxito económico, tener riqueza material • Fama, ser popular • Imagen, tener un aspecto atractivo

Puede que todo el mundo quiera verse guapo y valore a su familia de manera simultánea, pero, cuando hablamos de objetivos y de aquello que más valoramos en la vida, las personas tenemos valores intrínsecos o extrínsecos, pero no una mezcla de ambos⁴. Uno de los dos tipos de valores siempre prevalece sobre el otro.



Y ahora, la parte más interesante:

¿te imaginas cuál de los dos grupos tiene menores índices de ansiedad, depresión e insatisfacción, así como una menor huella ecológica?

El grupo de los objetivos de vida intrínsecos. Por tanto, valorar la comunidad, las relaciones y trabajar por una causa común (como el medioambiente, por ejemplo) en realidad es sinónimo de una vida más satisfactoria. ¿Por qué? Porque los objetivos de vida intrínsecos satisfacen mejor nuestras necesidades psicológicas (relación, autonomía y competencia),⁵ mientras que los objetivos de vida extrínsecos se basan en la comparación con los demás, lo cual hace que otras personas tengan mayor capacidad de control sobre nosotros. Diferentes estudios realizados en diferentes rincones del mundo y en diferentes culturas han arrojado los mismos resultados.⁶

³ Kasser, T., & Ryan, R. M. (1993). A dark side of the American dream: Correlates of financial success as a central life aspiration. *Journal of Personality and Social Psychology*, 65(2), 410–422.

⁴ Grouzet, F. M. E., Kasser, T., Ahuvia, A., Dols, J. M. F., Kim, Y., Lau, S., et al. (2005). The structure of goal contents across 15 cultures. *Journal of Personality and Social Psychology*, 89(5), 800–816.





⁵ Más información al respecto en el capítulo *Motivación para el aprendizaje*.

⁶ Algunos de ellos son: Grouzet, F. M. E., Kasser, T., Ahuvia, A., Dols, J. M. F., Kim, Y., Lau, S., et al. (2005). The structure of goal contents across 15 cultures. *Journal of Personality and Social Psychology*, 89(5), 800–816; Williams, G. C., Hedberg, V. A., Cox, E. M., & Deci, E. L. (2000). Extrinsic life goals and health-risk behaviors in adolescents. *Journal of Applied Social Psychology*, 30(8), 1756–1771; Utrær, B. K. S., Hammervold, R., & Haugan, G. (2014). Aspiration Index in vocational students: Dimensionality, reliability, and construct validity. *Education Inquiry*, 5(3), 359–383.

Por tanto, trabajar en soluciones del movimiento residuos cero y mejorar nuestro entorno de vida es positivo para nuestra salud mental.

¿Y qué ocurre con las personas que tienen objetivos de vida intrínsecos? ¿Podrían cambiarlos por objetivos intrínsecos? Quizá, la pregunta que deberíamos formularnos es otra: ¿cómo se ven afectados nuestros valores?

Aunque son muchos los factores que afectan a nuestros valores, la infancia y el entorno familiar desempeñan un importante papel. No obstante, también hay elementos en nuestro entorno que pueden afectarnos con el paso del tiempo. Algunos de los elementos que afectan a nuestros valores son:

- **Qué valoran las personas que nos rodean (familia, amistades, compañeros de trabajo, profesores...):** 
 - Qué tiene más peso, la cooperación o la competición.
 - Qué es más importante, obtener resultados rápido o tomarse el tiempo necesario para aprender mucho.
 - Agradar a otras personas o encontrar la satisfacción propia.
- **La cultura, el régimen político, el tono y el estilo periodístico:** 
 - Cómo de restrictivas son las leyes y las normas.
 - Qué se considera aceptable e inaceptable en la sociedad.
 - Qué se ensalza con un buen comportamiento en la sociedad.
 - Grado de libertad de expresión.
- **Las palabras que utilizamos en nuestro día a día:** 
 - Hablamos más sobre valores extrínsecos o intrínsecos (por ejemplo, nos referimos a las personas como consumidores o como ciudadanos).⁷
 - Hablamos más de dinero o sobre cómo podemos invertir en el bienestar de las personas.
- **Nuestro entorno de cada día.** 



¿Cómo afecta el entorno en el que vivimos (nuestras ciudades) a nuestros valores y los hace avanzar?

¿Qué papel pueden desempeñar las soluciones residuo cero?

⁷ Puede haber diferencias en el comportamiento de las personas dependiendo de si nos referimos a ellas como consumidores o como ciudadanos: Consumerism and its antisocial effects can be turned on-or off, Association for Psychological Science (2012)

Todo empieza en la planificación urbana: qué medios de transporte y movilidad son más sencillos (caminar e ir bicicleta o desplazarse en coche), qué posibilidades de ocio se ofrecen a los ciudadanos (centros comerciales o espacios culturales y zonas verdes), en qué medida estas elecciones favorecen la participación ciudadana, etc. Y la gestión de residuos también es importante: aspectos básicos como la limpieza y el orden del espacio urbano (cuánto se valoran y cuidan los espacios comunes), pero también cómo tratamos los recursos que ya no necesitamos.

Si pensamos en cuáles son las ideas más importantes que promovemos con el movimiento residuo cero (reducción de residuos, reutilización y centros de reparación, compostaje y jardines comunitarios, food sharing), vemos que no solo se relacionan con la protección del medioambiente y la reducción de costes, sino también con establecer vínculos entre las personas a través del desarrollo de nuevas habilidades (reparación) y la revitalización de las antiguas, siendo creativos y cuidadosos con nuestras cosas. El movimiento residuo cero es sobre más relaciones entre las personas, más trabajos con sentido y, sobre todo, sobre priorizar el bienestar frente al consumismo. El movimiento residuo cero favorece los valores intrínsecos.

A continuación, compartimos una cita de **Carl Jung** sobre valores e interacción humana para seguir reflexionando sobre el tema:

«La soledad no significa no tener personas a tu alrededor, sino ser incapaz de comunicar aquellas cosas que para ti son importantes».

Puedes leer más sobre valores, comunicación y movilizar a las personas a través de iniciativas medioambientales en los capítulos *Comunicación y storytelling* y *Motivación para el aprendizaje*.

Preguntas finales para la reflexión del lector:

- ¿De qué otras maneras se pueden favorecer los valores intrínsecos?
- ¿Cuánto poder de influencia crees que tenemos sobre los valores de otras personas?
- ¿Cómo transmites a otras personas la importancia del movimiento residuo cero?

