



# **Valores medioambientales y el concepto de bienestar de la ciudadanía**

**Autor:** Clemente Fernández Crego

**Tutor:** Alberto Martín Pérez

2019-2020

Trabajo Final de Grado

**Grado de Sociología**

**UNIVERSIDAD DE BARCELONA**

*Facultad de Economía y Empresa*



## Agradecimientos

Es necesario dar las gracias a las diferentes partes de mi vida que me han permitido disfrutar de esta experiencia. No me refiero solo a la realización del trabajo final de grado (y todo lo que ello implica), sino también al placer de poder aprender todo lo que puede enseñarte una carrera universitaria. Aunque hay una parte individual importante, no podría haber conseguido nada sin el gran apoyo de mi entorno.

Mucho de esto no sería posible sin mi tutor Alberto Martín, que me ha brindado confianza desde el principio y me ha animado a sacar lo mejor de mí. Gracias por dejarme tanta libertad en la elección de este trabajo. Has sabido amoldarte a mis ideas para que pudiera desarrollarlas y seguir progresando, aportando piezas y consejos fundamentales para tener el rigor necesario. Con el confinamiento todo se hizo más difícil y complicado, y me hubiera gustado poder continuar compartiendo el trabajo cara a cara en la universidad. A pesar de las adversidades me has ayudado a llegar hasta el final con unos resultados que me animan a querer seguir aprendiendo. Gracias.

Tampoco puedo dejar de dar las gracias al grupo de Estudios de Poder y Privilegio, con el que he participado a través de una Beca de Colaboración. Gracias por la confianza y por darme libre acceso a vuestros conocimientos y hallazgos para que pudiera expresar mis capacidades sin restricciones. Sin muchos de los materiales a los que se me ha permitido acceder, además de sus consejos, este trabajo no hubiera podido ser posible. He aprendido mucho y me ha gustado poder vivir esta experiencia, que me ha enseñado –en especial– lo mucho que me queda por aprender.

Y por último, esto no sería posible sin que las diferentes personas y grupos que me rodean no me hubieran animado a ello, desde las relaciones más cercanas a las más formales. Gracias por animarme a seguir y la confianza, así como por involucrarse, escuchando y dando ideas. Durante este recorrido he conocido a gente que recordaré siempre y muchos seguirán ahí inspirándome. Fuera del entorno académico, mi familia y amigos han sido una parte muy importante que me ha dado ganas de seguir y que me ha levantado los ánimos cuando aún podía dar más. Sin su apoyo, tanto en lo material como en lo emocional, nada sería igual.

## **Resumen**

---

En los últimos años las problemáticas medioambientales han sido muy relevantes en nuestra sociedad, con una creciente preocupación de sus posibles consecuencias. Esto ha hecho más presentes en nuestro día a día los posibles riesgos de las crisis climáticas y ecológicas que según los expertos nos afectaran en poco tiempo. A su vez, desde varias disciplinas científicas se han potenciado los estudios sobre la felicidad para medirla y alcanzarla. En consecuencia, a nivel institucional se han definido nuevos objetivos sociales que se basan en la maximización del bienestar. Los objetivos se han visto reflejados en el mercado ofreciendo productos y acciones específicas para ser felices. Junto a estas tendencias también han aparecido estudios que relacionan la felicidad con el medioambiente. El objetivo de este trabajo es explicar la relación entre estos dos conceptos, pudiendo entender mejor desde los discursos de la ciudadanía las diferencias y similitudes en los valores medioambientales y de bienestar. Metodológicamente se ha hecho un breve análisis bibliográfico, análisis de contenido de *las recetas para la felicidad* relacionadas con el medioambiente y se ha realizado un grupo de discusión. La investigación concluye que hay diferencias significativas entre los valores medioambientales y los valores del bienestar.

Palabras clave: Bienestar, medioambiente, naturaleza, crisis ecológicas, valores, industria de la felicidad, análisis de discurso.

...

## **Environmental values and the citizens' concept of well-being**

### **Abstract**

---

In the last years the environmental issues have been quite relevant in our society, likewise there is an increasing concern about its consequences. Hence, the possible risks of the climate and ecological crisis are more present in our daily life, which according to experts they will affect us soon. At the same time, several scientific disciplines have had an increasing interest in the investigation of happiness, trying to measure it and achieve it. Therefore, the institutions define new social objectives based on the maximization of well-being at the institutional level. The objectives are reflected in the market offering products and specific actions to find happiness. In addition to these tendencies there have appeared some studies that relates happiness and natural environment, the aim of this work is to explain the relationship between these two concepts. Analysing social discourses of the citizens we will be able to understand in a proper way the differences and similarities of the environmental and well-being values. The methodology applied on this study consist of a brief bibliometric analysis, a content analysis of *the happiness recipes* related to the environment, and a focus group discussion. The investigation concludes that there is a meaningful dissonance between the environmental values and the well-being values.

Key words: Well-being, natural, environment, nature, ecological crisis, values, happiness industry, discourse analysis.

## ÍNDICE

1. Introducción .....	1
2. Metodología .....	4
3. Marco teórico .....	7
3.1. Marco contextual: Conciencia e instituciones sociales .....	7
3.2. Cambio de paradigma en la sociología del medioambiente .....	9
3.3. La naturaleza como una percepción subyacente del entorno.....	10
3.4. Crisis ecológicas y bienestar .....	11
3.5. La ciencia de la felicidad: Cómo alcanzar el bienestar.....	13
3.6. Valores medioambientales y bienestar .....	15
4. Análisis.....	16
4.1. Relación entre felicidad y medioambiente en el campo académico .....	16
4.2. Recetas para la felicidad: Aproximación a los valores medioambientales.....	18
4.3. Los discursos medioambientales y del bienestar a través del grupo de discusión.....	26
5. Discusión.....	31
5.1. Cambio histórico, política y ciudadanía .....	31
5.2. La felicidad en la Naturaleza: Qué tipo de individuo hay detrás.....	33
5.3. La relación del medioambiente con nuestro bienestar.....	34
5.4. Tensiones estructurales, de lo individual a lo colectivo .....	36
5.5. Crisis ecológicas y pandemias, visiones de futuro .....	36
6. Conclusiones .....	38
7. Bibliografía .....	41
8. Anexo .....	46
8.1. Registro de las recetas para la felicidad.....	46
8.2. Ficha técnica del grupo de discusión.....	48
8.3. Transcripción del grupo de discusión.....	50



## 1. INTRODUCCIÓN

Aunque ya en 1912 se preveían futuros problemas relacionados con el clima y el calentamiento global<sup>1</sup>, no apareció la preocupación hasta décadas más tarde. En los últimos años, los impactos del ser humano sobre el medioambiente han generado gran alarma social y ha despertado incertidumbres sobre nuestro futuro. Desde los nuevos enfoques sociológicos se han centrado en la evolución social hacia el agotamiento de recursos energéticos, tratando de promover una sociedad sostenible que replantee los sistemas y genere cambios a nivel político (De Estaban y Antonovica, 2011). Además, los sistemas político-económicos actuales causan un deterioro en las condiciones de vida materiales y medioambientales de las personas, hay un choque estructural que parece que impide nuestro desarrollo como sociedad según nuestros ideales culturales (Medina, 2016). El elemento más característico que refleja esto son las crisis ecológicas, que auguran una falta de recursos junto a la disminución de nuestro bienestar.

Por otro lado, el nacimiento y desarrollo de “la ciencia de la felicidad” –o psicología positiva– establece un nuevo foco de estudio en lo que se categoriza como “emociones positivas” –separa las emociones entre positivas y negativas, dando superioridad a las positivas–. Esto supone una revolución a nivel social, ya que promete descubrir cómo encontrar e incrementar la felicidad para todo el mundo. En base a esos supuestos, se configuran socialmente metas y objetivos orientados al incremento del bienestar. Sin embargo, las nociones de felicidad que se potencian desde este sector se enfocan en deficiencias psicológicas, por lo que los problemas en nuestro bienestar tienen causas y soluciones individuales. Estas concepciones de felicidad y bienestar están lejos de las explicaciones estructurales, como las crisis climáticas. A pesar de ello, la *industria de la felicidad* establece en la agenda política y ciudadana los objetivos para lograr el bienestar, integrando también los riesgos estructurales relacionados con el medioambiente, a través de acciones y mercados concretos (Davis, 2015; Cabanas e Illouz, 2019).

¿Tiene sentido que las crisis ecológicas, que también afectan a nuestro bienestar, se relacionen con nuestras percepciones de la felicidad? En la actualidad parece que esta relación ha adquirido gran relevancia, llegando a observar asociaciones entre factores ecosistémicos con el bienestar subjetivo (SWB) o la felicidad. Esto parece aportar una dimensión supraindividual al bienestar ya que se operativiza de forma agregada, un ejemplo es el *Happy Planet Index*<sup>2</sup> de la *New*

---

<sup>1</sup> Nos referimos a la revista *Popular Mechanics* publicada en marzo de 1912 (pp. 341), se puede consultar en: <https://books.google.es/books?id=Tt4DAAAAMBAJ&printsec=frontcover#v=onepage&q&f=false> [Consultado el 29/04/20]

<sup>2</sup> Se puede consultar en la web oficial: <http://happyplanetindex.org/>

*Economics Foundation* realizado a partir de elementos económicos, de satisfacción, calidad de vida, y un correcto comportamiento ecológico. El índice usa la felicidad como un factor relacionado con disciplinas tales como la sociología o la ecología, alejándose de componentes más bien psicológicos y permitiendo explicaciones más completas. Esta tendencia por estudiar los niveles de felicidad de forma agregada ha aparecido en otras instituciones supranacionales tales como la ONU con su *Informe Mundial de la Felicidad* publicado anualmente o la OCDE con la publicación de *Guidelines on Measuring Subjective Well-being* (2013) donde se establece un marco metodológico para medir el SWB de grandes muestras poblacionales.

En definitiva, se ven varias interacciones entre el bienestar de las personas y los riesgos que conllevan las diferentes crisis ecológicas, por lo que el estudio de los impactos ambientales en las diferentes estructuras sociales es un proceso que debe ser estudiado. Teniendo en cuenta las concepciones de felicidad y bienestar en las sociedades actuales, se ven claros contrastes con las presiones estructurales que sufrimos desde los ecosistemas. Estas presiones ecosistémicas podrían significar una redefinición de nuestra percepción de bienestar e investigar sobre cómo se viven estas percepciones de riesgo desde la ciudadanía ayudaría a entender futuros cambios. Ante el riesgo medioambiental, ¿Tiene sentido pensar que se configuraran discursos que hablen de cómo cuidar el medioambiente aumenta nuestra felicidad?

Este trabajo se ha llevado a cabo durante la realización de una Beca de Colaboración con el Departamento de Sociología de la Universidad de Barcelona vinculado a la investigación “La industria de la felicidad: Innovación y demanda de un sector emergente”, aprobado por el Ministerio de Ciencia e Innovación (Ref. CSO2016-7748-P), durante los años 2016-2020. Los investigadores principales son José Antonio Rodríguez Díaz y Alberto Martín Pérez. Durante estos meses de trabajo me he encargado de realizar bases de datos relacionadas con la construcción académica de la felicidad, esto me ha permitido acceder a la bibliografía de mayor relevancia sobre estos temas. Por otro lado, también me he encargado de revisar *las recetas para la felicidad* para descargar los textos en documentos analizables y también he empezado una revisión y ampliación de la base de datos de *los gurús de la felicidad*, gracias a ello he podido ver una gran variedad de consejos que se hacen desde el espacio de internet y por quién se legitiman. Además de todas estas tareas también he participado en una investigación sobre el COVID-19 y la felicidad, y también se me ha dado acceso a materiales elaborados en fases anteriores del proyecto. Todo esto me ha permitido desarrollar un buen marco teórico y tener datos secundarios para el análisis, pudiendo desarrollar –desde la perspectiva del proyecto del



Departamento de Sociología– mi propia temática del trabajo final de grado, enfocado más claramente hacia el medioambiente.

En este trabajo primero se encontrará el apartado de *metodología*. A continuación, en el *marco teórico* se introducirá brevemente el recorrido del pensamiento ecológico y las percepciones sociales de los riesgos climáticos en los últimos años, luego se darán elementos para el análisis de los discursos medioambientales, modulando como entender los procesos de *la industria de la felicidad* según las relaciones con el medioambiente. Seguidamente, se expondrán los *análisis* de los materiales y datos recogidos en el trabajo de campo. Y, en el final, encontraremos *la discusión y conclusión* de todo el proyecto.

## 2. METODOLOGÍA

Las preguntas de investigación a las que doy respuesta son: ¿Cómo se materializan las problemáticas ambientales y cómo se expresa en el ideario cultural de los individuos? ¿De qué forma se configura esto en *la industria de la felicidad*? ¿Qué tipo de consejos giran en torno a los factores medioambientales en la búsqueda de mayor bienestar? ¿Qué tipo de individuo se asocia a esos consejos? La hipótesis principal se basa en la percepción de los bienes naturales como algo que está en riesgo y peligro. Esa percepción del riesgo de la subsistencia material puede dar lugar a una conjunción entre bienestar y preservación del medioambiente. De ser cierta, los individuos deberían percibir ante las relaciones con el medio natural cierto sentimiento o sensación de bienestar y felicidad, por un nuevo sistema de valores y comportamiento moral. Además, entrelaza elementos de la macro con la microestructura aportando un marco de análisis para entender las implicaciones de los factores exógenos en las relaciones sociales. La otra hipótesis se centra en que las concepciones medioambientales podrían orientar nuestros actuales valores sociales, más agresivos o competitivos, a otros de cooperación o simbiosis, bajo la idea de que hay que aprovechar la naturaleza, no vencerla (Lensky, 2005).

El objetivo de este trabajo es descubrir y analizar discursos y narrativas sociales relacionadas con el medioambiente que se construyen en *la industria de la felicidad* a través de internet, así como la conceptualización de naturaleza e individuo asociado a ellos. A partir de este análisis organicé un grupo de discusión para poder ver en qué medida las prácticas que se definen para ser feliz se correlacionan con aquello que pueden sentir los individuos en sus estilos de vida. Por ello, la base fundamental de este proyecto se fijará en el análisis del discurso: Estudiar el lenguaje y la interacción en los niveles más micro para entender el contexto social y político en el que se encuentran. Esto también responde a la necesidad de investigar a través de otras técnicas más allá de las encuestas, como dice Pardo (1998, pp. 17) “*después de muchos años de investigación sobre valores y actitudes medioambientales continuamos sin saber las formas en que los actores (re)producen los diversos (y a veces contradictorios) significados de la naturaleza y el medioambiente en las diferentes esferas de su vida diaria*”.

Como introducción al análisis expongo algunos de los datos que he encontrado durante la Beca de Colaboración en la investigación de la construcción académica de la felicidad. En esta investigación observé la existencia de estudios científicos que relacionan variables medioambientales con la felicidad. Estos hallazgos asentaron algunas de mis preguntas de

investigación y enfocaron los objetivos de mi trabajo. Aunque la base de datos para el análisis bibliométrico lo realicé en el proyecto del Departamento de Sociología, para poder ver con más detalle las relaciones con el medioambiente he realizado pequeñas modificaciones en mi búsqueda para enfatizar la relación medioambiente-felicidad. Esto permite ver de qué manera se ha dado el estudio de estas variables en el campo académico con más detalles, desde qué disciplinas, con qué variables y cómo ha evolucionado a lo largo de los años.

A continuación expongo el análisis de *las recetas para la felicidad* –mensajes con consejos para ser feliz– que hago a partir de datos secundarios procedentes de la investigación “La industria de la felicidad: Innovación y demanda de un sector emergente”. Consiste en varias bases de datos con *recetas para la felicidad* recopilada de internet a partir del 1 de mayo de 2017<sup>3</sup>, la base contiene 306 casos *de recetas* en español e inglés<sup>4</sup>. A partir de este contenido, he separado de la base de datos las diferentes recetas que se ofrecían en dichas páginas, para poder filtrar aquellas que guardan relación con el medioambiente y ver qué tipo de imaginarios representan: Son propuestas con acciones específicas relacionadas con el medioambiente y la naturaleza con las que se supone que se consigue mayor bienestar. En total, se analizan 41 recetas (aprox. un 13% del total) que, al desagregarse en varios ingredientes y consejos, son un total de 165 códigos con diferentes implicaciones alrededor del medioambiente. Con la ayuda del programa informático *Atlas.ti*, se extraen dimensiones que configuran el concepto de medioambiente en la sociedad.

Por último, he organizado y realizado un grupo de discusión que nos permite acercarnos a diferentes realidades estructurales plasmadas en las interacciones sociales que nos dibuja un poco mejor diferentes aspectos ya sea de la población, la economía, la política o la cultura (García, 2006):

- Población: Qué motivaciones o percepciones se tiene sobre la preocupación ecológica en el ámbito de la sobrepoblación, preocupación por las migraciones climáticas, etc.
- Economía: Qué visión se tiene de las organizaciones y empresas en las problemáticas actuales, qué rol tienen los hábitos de consumo, etc.
- Política: Qué tipo de preocupaciones hay en relación con el medioambiente, qué regulaciones o conflictos se consideran pertinentes, etc.

---

<sup>3</sup> Siguiendo métodos de encriptación, se han seleccionado los primeros enlaces que han aparecido en el buscador de Google utilizando distintas palabras clave relacionadas con *la industria de la felicidad*.

<sup>4</sup> Hay 111 casos en español y 195 en inglés en dos bases diferentes (120+75).

- Cultura: Qué ideas o conceptualizaciones hay acerca de la naturaleza, qué tipo de tendencias y valores ideológicos hay de fondo, qué genera un vínculo con algunas emociones como puede ser la felicidad y porqué, etc.

Este marco permite realizar un análisis de las motivaciones que llevan a los individuos a pensar y actuar de ciertas maneras. Está muy relacionado con el ideal de calidad de vida de las personas más allá de lo económico, también tiene mucho que ver con las preocupaciones latentes en las sociedades, su percepción del riesgo y sus futuros deseados (Beck, 1998; García, 2006; Gil Calvo, 2009).

Debido a las circunstancias de aislamiento social por el COVID-19, organicé el grupo de discusión vía online con la aplicación de *Skype*. La realización del grupo la planteé en base a las preguntas de investigación y los primeros hallazgos de las recetas para poder relacionar las diferentes etapas de la investigación. El grupo final estuvo conformado por 5 personas de una media de 24 años con perfiles educativos muy variados, el mayor contraste estaba entre una persona con estudios de dirección hotelera con otra de ciencias medioambientales. Algunos de ellos se conocían con anterioridad, aunque no habían compartido antes opiniones sobre estas temáticas, por lo que no conocían las posiciones de los otros compañeros. Además, han vivido en lugares bastante distintos entre Andorra, Barcelona y Madrid. Esta heterogeneidad proporcionó una gran base para la discusión que expuso muchos puntos de vista diferentes. Podemos resumir la estructura de la reunión en el siguiente orden 1. Percepción del medioambiente, donde se comentan aspectos ideológicos y culturales sobre la visión del entorno de cada uno; 2. Relación entre medioambiente-bienestar, aquí se introduce también el concepto de felicidad asociado al medioambiente, para ver de qué forma ven dicho vínculo; 3. Comentarios sobre las recetas para la felicidad, se comentan y analizan algunas de las recetas para comprobar el grado de aceptación de los consejos para sentirse más feliz; y 4. Percepciones sobre las crisis ecológicas y cuestiones sociales, se habló de gran variedad de temas, desde posiciones políticas que debían tomarse hasta cambios en tendencias de consumo.

Para poder empezar, en el siguiente apartado expondré el marco teórico para contextualizar el marco de análisis y entender los conceptos o cuestiones más relevantes que se necesitan saber para interpretar los datos que he extraído del trabajo de campo.

### 3. MARCO TEÓRICO

En el siguiente apartado haré un breve recorrido histórico sobre las percepciones medioambientales por parte de la sociedad, pudiendo contextualizar así la acción que se dirige hacia ésta en las diferentes etapas. A partir de ahí hablaré de diferentes percepciones que existen sobre el medioambiente para tener herramientas para el análisis del discurso, de qué manera se relaciona con el bienestar humano y cómo se traspa a los valores.

#### 3.1. Marco contextual: Conciencia e instituciones sociales

El progreso humano ha tenido impacto en su entorno y el crecimiento económico y demográfico ha causado grandes cambios en el ecosistema, la incidencia es tal que se plantea la distinción de una nueva época con el nombre de *Antropoceno*<sup>5</sup>. Si se entiende el sentimiento ecologista como un movimiento político y social que reivindica la reconsideración y protección del medioambiente, podría parecer que es un fenómeno relativamente nuevo. Sin embargo, en el siguiente apartado realizaré una pequeña panorámica que retratará que no es nada nuevo históricamente y que hace años que la sociedad se moviliza en consecuencia a ello.

En primer lugar, una mínima conciencia ecologista ya existía desde hace por lo menos tres siglos: Por ejemplo, Rousseau y su pasión por la botánica ya trataba varias ideas al respecto; Élisée Reclus con su libro *“Du sentiment de la nature dans les sociétés modernes et autres textes”* (1866) también esbozó varias preocupaciones; Henry David Thoreau ya tenía ideas consideradas ecologistas (1817-1862); también Rachel Carson con el libro de *“Silent Spring”* (1962); Hardin en la *tragedia de los comunes* plantea la idea de los límites de nuestro crecimiento demográfico y la escasez de recursos (siguiendo bases malthusianas), así como Paul R. Ehrlich con *“The population bomb”* (1968); hay otras obras como *la Hipótesis Gaia* publicada por James Lovelock (1969), o autores como Lester R. Brown con su concepto de *ecoeconomía* (2002). Todos estos textos e ideas enseñan que ya existía una visión humano-medioambiente más holística e interdependiente, y que se preveían posibles problemas medioambientales debido a nuestro crecimiento.

Otro indicador de la creciente preocupación desde el siglo XX es la creación de instituciones: En octubre de 1948 se crea la *Unión Internacional para la Conservación de la Naturaleza* (IUCN) con el objetivo de preservar los sistemas naturales a nivel supranacional; luego, la

---

<sup>5</sup> Propuesta por parte de la comunidad científica para definir el final del Holoceno, marcado por la importante influencia del ser humano. La influencia es tan grande que marca una etapa geológica nueva con grandes cambios en los sistemas ecológicos y ambientales.

creación de *The Nature Conservancy* en 1951; en 1961 se crea la *World Wildlife Fund* (WWF) con el objetivo de detener el deterioro medioambiental para mantener la armonía con el ecosistema; en el 1968 se fundó el Club de Roma que fue muy significativo por su publicación del informe *Meadows* (1972), donde se comentaban los límites planetarios según una perspectiva de dinámicas de sistemas ambientales; en 1971 aparece otra organización no gubernamental conocida mundialmente con el nombre de *Greenpeace*, con un carácter mucho más protestante y revolucionario que las anteriores ya que no colabora con gobiernos; poco después, en 1972 se creó el *Programa de las Naciones Unidas para el Medioambiente* (PNUMA) desde el Consejo Económico y Social de la ONU, y en 1988 también fundaron el *Intergovernmental Panel on Climate Change* (IPCC); en 2010 se fundó la *World Nature Organization* para promover el desarrollo sostenible; en el 2011 se creó como una fusión de dos organizaciones la *The Climate Reality Project* con el objetivo de combatir el cambio climático; podría seguir enumerando varias entidades, pero he escogido las más significativas y que perduran hasta el día de hoy. Estos movimientos y organizaciones reflejan la inquietud social que problematiza la relación del humano con el entorno, e impacta en la gestión a varios niveles.

Fruto de todos estos pensamientos, nuevas organizaciones y de las aparentes catástrofes en ciernes, podemos afirmar que en la actualidad se visibiliza el sentimiento ecologista de manera muy significativa. Desde el punto de vista de la sociedad riesgo se observan grandes preocupaciones que forman parte de la opinión pública desde el año 1985 con el agujero de la capa de ozono, y en el 87 se firma el Protocolo de Montreal para evitar el aumento de químicos como el CFC. Progresivamente, los relatos van escalando y los discursos del cambio climático llegan hasta la actualidad, donde personajes como Greta Thunberg (y manifestaciones como los Fridays For Future -FFF-) o eventos como la *Climate Change Conference* (COP25) son conocidos por la inmensa mayoría de las personas<sup>6</sup> (Beck, 1998).

Todo esto ha generado una alarma mediática y el temor a un colapso climático se refleja en los medios de comunicación de masas y conversaciones cotidianas, aun así, algunos estudios afirman que no existe suficiente concienciación ciudadana (Valencia, Arias y Vázquez, 2010). De aquí se extraen dos conclusiones ambivalentes: 1) la responsabilidad individual es patente en la crisis actual ya que todos procesamos estilos de vida consumistas y muy energético-

---

<sup>6</sup> Para más información ver Formoso (2017): pp.317-325

demandantes y 2) la responsabilidad colectiva e institucional es muy importante para cambiar la interacción de la sociedad con el entorno a varios niveles, incluido el global.

### 3.2. *Cambio de paradigma en la sociología del medioambiente*

En la década de 1970 se criticó a los sociólogos clásicos por tener un sesgo analítico “antropocéntrico, optimista tecnológicamente e ineficiente ecológicamente” (Dunlap, 2002, pp. 334), esta tendencia de análisis con un déficit de enfoque ambiental se denominó *Paradigma del Excepcionalismo Humano* (HEP). El HEP tiende a subestimar las relaciones entre los seres humanos y el medioambiente por estar exentos de las fuerzas ambientales gracias a nuestra excepcionalidad cultural, lingüística y tecnológica. Esta visión del mundo parte de un sesgo occidental de la época y del deseo de la sociología de establecerse como una disciplina independiente en contra del “determinismo ambiental racista-biológico”, popular en su periodo de surgimiento. Sin embargo, era necesaria cierta reconceptualización ya que, a pesar de nuestras características como especie, no dejamos de ser un animal (*Homo Sapiens*) que depende de su entorno para sobrevivir, con restricciones basadas en el mundo natural (Mundó y Raventós, 2000).

Catton y Dunlap (1978) hablaron de un importante cambio de paradigma: Ellos decían que se estaba dando una transición hacia una nueva etapa donde se retomarían los valores medioambientales, correlacionándose –en algunos aspectos– con *la Revolución silenciosa* de Inglehart<sup>7</sup>. El *Nuevo Paradigma Ecológico* (Catton y Dunlap, 1978), se definiría por tener supuestos contrarios al HEP: La sociedad tiene potencial innovador (tecnología) pero sigue siendo dependiente del medio para subsistir, vuelve a enfocar el análisis social desde una interacción con el medioambiente donde no solo importan los factores sociales (Dunlap, 2010). Esto subraya como los humanos se ven afectados –y afectan– al ecosistema, siendo esto un factor explicativo del cambio social. *La teoría ecológica* (Lensky, 2005) intenta dar variables del medio (restricciones naturales, límites planetarios, residuos, etc.) y la tecnología para explicar los cambios socioculturales, como por ejemplo el paso de sociedades comunitarias a

---

<sup>7</sup> Inglehart sitúa a los valores ecológicos como un valor posmaterial al que llegan las sociedades económicamente más desarrolladas al despreocuparse de aspectos relacionados con su existencia material. Entre otras cosas, se ha criticado su análisis por considerar el ecologismo un valor posmaterial, ya que se fundamenta precisamente en bases materiales. Además, en sociedades más comunitarias o menos desarrolladas desde el punto de vista industrial, no observa tanta desvinculación con el medioambiente. Lo que indicaría que el ecologismo no es un rasgo de sociedades posmodernas sino una percepción que se ha perdido con procesos de industrialización y se recupera a posteriori.

Todo esto nos hace ver a Inglehart y su posicionamiento como un indicador más del antropocentrismo cultural que coloca la subsistencia física de nuestros cuerpos como el eje materialista principal, olvidando que la supervivencia también está ligada al medioambiente. Considerar el ecologismo como algo posmaterial ignora una visión más holística e interdependiente del humano con el medio natural.



asociativas. A partir de esta perspectiva, se podría pensar que las presiones ecológicas generarán una nueva transición a un nuevo paradigma, al menos en el caso de no conseguir tecnología que reduzca nuestro impacto sobre el medioambiente y sus consecuencias.

Hasta ahora los estudios sociológicos se han centrado hacia el agotamiento de recursos y posibles soluciones a nivel organizativo, proponiendo una reestructuración del proceso de producción y consumo hacia metas ecológicas, fundamentándose en la preocupación por las condiciones planetarias de ahora y del futuro (De Estaban y Antonovica, 2011). Todo esto es un marco de referencia sociológico esencial en este trabajo, donde entenderé a la sociedad como parte del mundo natural y no externo a este: “*La elección misma del término «medioambiente», en lugar de «naturaleza», indica ya un deslizamiento de perspectiva*” (Descola, 2010, pp. 79).

### 3.3. *La naturaleza como una percepción subyacente del entorno*

Platón en uno de sus diálogos con el nombre de *Timeo* (360 a.C.) habla sobre el mundo natural y las especies animales como algo creado por los dioses necesario para conservar el cuerpo humano: “*Formando el cuerpo (del hombre) de esta manera, necesitaba alimentarse*” (pp. 140). Ya entonces, se observa una separación entre “humano” y “Naturaleza”<sup>8</sup> que se relaciona con la tendencia europea de considerar la Naturaleza como una fuente de recursos para el ser humano (Gudynas, 2010). Otras visiones de la Naturaleza se plantean desde el miedo, reflejando distancia y separación, la Naturaleza se ve como algo hostil y peligroso que debemos controlar para sobrevivir. Según esta visión, la humanidad ha desarrollado tecnología y ciencia para medir y controlar “*lo salvaje*”, entendiendo esto como algo negativo –más tarde se empleará el concepto “*silvestre*” para aportar una concepción positiva– (Gudynas, 2010). De aquí destacamos dos características: La concepción antropocéntrica, donde el hombre estaría en el centro y la Naturaleza por debajo de él, y la concepción utilitarista, donde la Naturaleza representa simplemente una cesta de recursos a merced del hombre que se puede controlar para hacerla más eficiente (Feiteiro, 2009; Gudynas, 2010).

Otras concepciones más holísticas se basan en la Naturaleza como sistema o como Madre Tierra (Feiteiro, 2009; Gudynas, 2010): La primera parte de los avances en botánica, zoología y ecología, entiende que la Naturaleza tiene muchas más interrelaciones que se deben estudiar para entender sus procesos y equilibrios; la segunda se refiere a que “lo natural” es todo aquello que no ha sido creado por el hombre y se le da prioridad a su conservación sin que sufra

---

<sup>8</sup> Escrita en mayúscula para referirse a ambientes no artificiales, con atributos físicos y biológicos, o especies nativas. La naturaleza se referiría a cualidades y propiedades de un objeto o un ser (Gudynas, 2010).



irrupciones. Estas formas de entender el entorno dejan de ver a la Naturaleza como una máquina de la que se pueden modificar procesos y se prima su conservación, teniendo una visión más romántica e idílica de ésta. A pesar de ello, no deja de suponer una fragmentación entre humano y Naturaleza.

Con el amenazante cambio climático, se añaden nuevos términos a la concepción del medioambiente desde la crisis ambiental y biodiversidad (Gudynas, 2010). Estos términos tienen connotaciones economicistas que caen en la posibilidad de enfatizar el coste económico que se causaría. Gracias a ello es una percepción que ha calado bastante en instituciones y normativas, llegando hasta la ciudadanía. Este tipo de visiones trae consigo conceptos como el “capital natural” que añade la Naturaleza en los factores de mercado para contabilizarla y valorarla como un bien/servicio más. Las concepciones biocéntricas (Gudynas, 2010) se intentan deshacer del antropocentrismo para dar un valor *per se* al medioambiente, sin que nosotros debamos asignárselo. Esto hace necesario conocer sus características para poder respetar y reconocer unos derechos intrínsecos a él. Aquí existe cierto antropomorfismo que asigna actitudes humanas al medioambiente (Feiteiro, 2009).

En suma, en la cultura occidental se plasma una visión de la Naturaleza como algo vacío, sin gran trasfondo más allá de nuestra valoración. A pesar de que la ciencia ha estudiado las implicaciones del medio sobre el bienestar humano, nuestra sociedad se ha decantado por una visión más utilitarista, dual y antropocéntrica, que nos posiciona como legítimos dominadores de sus procesos. A pesar de ello, podríamos pensar que están cambiando estas concepciones y se está tendiendo hacia una *ciudadanía ecológica* (Feiteiro, 2009; Valencia, Arias y Vázquez, 2010).

#### *3.4. Crisis ecológicas y bienestar*

Hay varias causas sociales que explican las perturbaciones ecológicas, hace tiempo que se preveían y tienen una relación directa con los límites planetarios (Rockström, Steffen, Noone, et al., 2009). El principal motivo es que existe un choque estructural entre economía y medioambiente, por ejemplo, las sociedades occidentales somos muy dependientes del petróleo para realizar procesos como el transporte de mercancías o mantener la movilidad en las ciudades. Esto no solo supone un problema para nuestro futuro por la finitud de las energías que necesitamos, sino que la huella de carbono que dejan estas prácticas es lo suficientemente grande como para modificar ampliamente los sistemas ecológicos (Terradas, 2009; Herrero, 2011; Martínez-Alier, 2013).

Para conceptualizar estos procesos, desde la sociología se pueden usar los conceptos de *metabolismo socio-natural* y *transflujo*<sup>9</sup> (Sempere, 2009) que describirían las relaciones entre humanos y medio natural. Esta relación ha sufrido una ruptura, en tanto que hemos perdido la conciencia del mundo natural y sus capacidades. Esto desbalancea los intercambios económicos entre sociedad y medio, causando daños en el medioambiente por el déficit ecológico: Sobrecarga la *biocapacidad* del sistema para regenerarse y substituir nuestros residuos, eso provoca un desgaste del medio natural que causará la pérdida de las bases del sustento de futuras generaciones. Todo ello sucede por la sobreexplotación de los recursos naturales sin tener en cuenta las externalidades que esto genera, presionando la biosfera.

Polanyi (1944) ya decía que mercantilizar la Naturaleza (tierra) confirma esa separación entre instituciones económicas y sociales que podría causar graves problemas, desigualdades e injusticias. Esto se relaciona con lo que se llama por la literatura como *justicia en la redistribución ambiental* (Martínez-Alier, 2013; Vicens, Bueno-Guerra, Gutiérrez-Roig, Gracia-Lázaro, Gómez-Gardeñez, Perelló, et al., 2018). Este concepto no solo alude a la repartición de recursos extraídos del medioambiente, sino que debe tener en cuenta las consecuencias de nuestras acciones en el entorno y cómo afectarían de manera desigual en la sociedad. Hay propuestas que siguen la estela de Polanyi, como Herrero (2011; 2014) que propone revalorar lo que necesitamos para la vida y volver a una gestión de la economía desde la política, para un progreso más ético teniendo en cuenta nuestra *eco-dependencia*: Somos vulnerables e interdependientes de los demás y del entorno.

Partiendo de la premisa de interdependencia con el medioambiente, los cambios que incidan en alguna de las fases de nuestro metabolismo socio-natural afectarían a nuestras sociedades: Las crisis energéticas y de materiales o el cambio climático son algunos de esos problemas que afectarían a los ecosistemas y sus interdependencias, generando diversos desequilibrios ecológicos (Pardo, 1998). Según *el modelo de determinantes de la salud* de Dahlgren y Whitehead (1991)<sup>10</sup>, se puede deducir como esos aspectos afectarían progresivamente a nuestras estructuras sociales, instituciones, o estilos de vida, finalizando en los individuos y su salud. Por tanto, afectar de manera drástica a partes de los ecosistemas (tanto por factores bióticos

---

<sup>9</sup> Intercambio de materiales y energías entre humano y naturaleza para garantizar el sustento de la especie, hay un retorno en forma de residuos. Varios mecanismos ecológicos reabsorben ese retorno según la *biocapacidad* del ecosistema, estudios empíricos muestran cómo se ha sobrepasado esa capacidad en las dinámicas económicas actuales. Autores como Pardo (1998) se basan en ideas similares para plantear una *Sociedad del Desperdicio* (pp. 13) que cada vez genera más residuos.

<sup>10</sup> Teoría social ecológica que describe como los efectos del medioambiente inciden en nuestra salud, "The Dahlgren-Whitehead rainbow" (ESRC): <https://esrc.ukri.org/about-us/50-years-of-esrc/50-achievements/the-dahlgren-whitehead-rainbow/> [Consultado el 19/05/20]

como abióticos) repercutiría negativamente en el resto –incluyendo a las sociedades humanas– ya sea por no poder obtener suministros o por empeorar la calidad del ambiente.

A nivel social, la actuación de manera tardía causaría un shock sistémico que obligaría a un cambio acelerado de pautas de consumo y estilos de vida, unido a las precariedades que puede generar un cambio social de tanta envergadura. De ahí la percepción del riesgo desde hace varias décadas, que se ha reflejado en políticas de impacto y gestión ambiental. Sin embargo, todas estas medidas se han señalado como una gestión parcial e ineficiente, que no valora algunos aspectos de la justicia social siendo insuficiente para solventar el problema (Pardo, 1998). Todo esto permite entender que el vínculo entre medioambiente y bienestar tiene una relación objetiva, las crisis ecológicas son una importante amenaza para nuestro bienestar.

### *3.5. La ciencia de la felicidad: Cómo alcanzar el bienestar*

En las últimas décadas, el estudio de la felicidad ha adquirido gran interés y se ha transformado en un objeto relevante de estudio en muchas de las disciplinas actuales (Rodríguez y Arroyo, 2014). En los años setenta la psicología estudiaba la felicidad como una emoción relativa que dependía de los grupos de referencia y de la experiencia social del individuo, a final del siglo XX esto cambió con Seligman y la psicología positiva. A partir de aquí, en la literatura científica se ha intentado aportar diferentes definiciones de qué es felicidad y cómo poder operativizarla, quedando sintetizada en la satisfacción vital y –en especial– en el bienestar subjetivo (SWB). En muchos casos se observan grandes propiedades de esos indicadores y se han utilizado para explicar la relación causal de la felicidad de diversas formas, desde variables del entorno o psicológicas hasta condicionantes genéticos heredables (Shin & Johnson, 1978; Michalos, 1980; Lykken & Tellegen, 1996; Lyubomirsky & Lepper, 1999; Easterlin, 2001; van Kamp, Leidelmeijer, Marsman & Hollander, 2003; Rehdanz & Maddison, 2005; Welsch, 2005; Brereton, Clinch & Ferreira, 2008; Bartels & Boomsma, 2009; Diener & Chan, 2011; Knight & Rosa, 2011; Zelenski & Nisbet, 2014). Por tanto, se pueden apreciar algunas diferencias en la construcción del concepto de felicidad según la disciplina que genera ese conocimiento, siendo las construcciones individuales las más relevantes. Podemos deducir que según la aproximación de cada disciplina para definir la felicidad se incentivan y proponen prácticas distintas para ser feliz (Rodríguez y Arroyo, 2014).

El creciente interés por la felicidad ha definido objetivos y metas a diferentes niveles de la sociedad, que justifican las acciones que buscan ser más feliz (Cabanas e Illouz, 2019). Esto tiene implicaciones en qué se percibe como felicidad, nuestros estilos de vida, actitudes,

valores, creencias, aspiraciones y emociones de las personas. Más allá, también se cristaliza en los objetivos de diferentes políticas públicas y estrategias de mercado, generando una *industria de la felicidad* con una oferta y una demanda focalizada en incrementar el bienestar (Davis, 2015). *La industria de la felicidad* implica a estructuras sociales, organizaciones y formas de producción, y llega hasta el plano emocional gestionando, en definitiva, la felicidad. Aquí reside el vínculo entre el plano individual y el social: Individuos que persiguen ideas de bienestar y felicidad ligadas a un sector público y un mercado que muta según contextos concretos. La felicidad es una nueva meta individual y social, que parece que se ha distanciado de las metas materiales y económicas como en siglos anteriores (Rodríguez, Yter y Arroyo, 2016).

Desde el punto de vista del control social esto se ha transformado en un elemento clave para la dominación cultural ya que ser feliz se retrata como una elección personal al alcance de todos que *debería ser* preferible. Desde la ciencia se legitima este discurso –en especial desde la psicología positiva–, y se crea una presión normativa que asocia la felicidad a “estar en un estado normal, ser un adaptado y estar sano”. La felicidad que se ha potenciado es aquella que se centra en uno mismo y en maximizar el placer<sup>11</sup>, siendo una meta en si misma que nunca se logra alcanzar por completo. Además, distintas disciplinas se han proveído de mecanismos para medirla, tratando la felicidad como un fenómeno objetivo. El transformar el sentimiento de felicidad en un índice permite usarla como brújula de toma de decisiones para saber que costo puede tener a nivel económico una determinada decisión política según su incidencia en el bienestar, por ejemplo. Se naturaliza ser feliz, buscar placer o aquello que nos hace estar bien, siendo lo contrario un comportamiento desviado (Davis, 2015; Cabanas e Illouz, 2019).

Esta objetivación de la felicidad ha llegado hasta la promoción de prácticas muy concretas que se consideran como objetivas desde un punto de vista neurocientífico o conductual, a pesar de que luego se expresa por otras profesiones de manera subjetiva: Gobiernos, empresarios y académicos trazan comportamientos que aportan felicidad, para compartirlos con los ciudadanos que deseen potenciar su bienestar. Estos comportamientos o consejos se encuentran, en muchas ocasiones, simplificados en *recetas para la felicidad* que enumeran una serie de sencillas prácticas para ser feliz, legitimadas por estudios científicos (Davis, 2015, pp. 119). Los legitimadores de las definiciones de felicidad deciden cual es la construcción social que debe realizarse entorno a cómo estar feliz o estar bien, permitiendo un control en los niveles de socialización más micro: Aquello que “hace feliz” y está legitimado por la ciencia crea unas

---

<sup>11</sup> Entraría dentro del marco filosófico del hedonismo (Bericat, 2018).

normas y valores de lo que es correcto y lo que no, marcando unos patrones de consumo. Estos consejos se expanden por muchos canales: internet, conferencias, libros, etc.

Todo lo que he introducido es imposible que se entienda sin elementos sociológicos: Bericat (2018) habla de cómo podemos encontrar en las emociones elementos normativos y morales que no se definen de forma aislada al resto de personas. Sigue la estela de Randall Collins (2004), cuando define la formación de una conciencia moral compartida como resultado de la interacción social. Por tanto, existen procesos estructurales detrás de las emociones que las configuran según un modelo de sociedad en particular, generando una realidad objetiva y socialmente institucionalizada. Podemos hablar de las emociones como fenómenos sociales que dependen de normas, valores, contextos históricos o –de especial interés para este trabajo– factores medioambientales.

### 3.6. *Valores medioambientales y bienestar*

Según Valencia, Arias y Vázquez (2010) el verdadero ciudadano ecológico es “*quien actúa virtuosamente desarrollando conductas sostenibles o realizando actos de cuidado no exigidos legalmente*” (pp. 57)<sup>12</sup>. Lo definen como el ciudadano que va más allá de las normas y cuida el medioambiente –adhesión moral–, y adquiere actitudes cívicas –participación y cooperación activa– basadas en reciclar, cuidar de los animales o controlar su consumo. Ellos mismos admiten el riesgo que corren al definir al *ciudadano ecológico* por poder convertirse en “una camisa de fuerza” (pp.60). Se refieren precisamente a que definir el “buen ciudadano” o el “ciudadano ecológico” puede caer en un problema que clasifique al “buen” y al “mal” ciudadano bajo unos criterios demasiado rígidos y que juzguen imperativamente. Siguiendo con esta idea, trataré de reflejar cómo se representan algunos de los valores medioambientales y ecológicos en los ciudadanos, como comentaré a continuación.

Hacia un ámbito más local, en Barcelona se puede revisar que en la última “*Enquesta d’hàbits i valors sobre el medi ambient i sostenibilitat*” se concluye que existe una mejora en las percepciones y hábitos respecto a años anteriores, se ve más conciencia por parte de la ciudadanía del impacto de la ciudad (la huella ecológica) y las consecuencias medioambientales. Sin embargo remarcan cierta falta de acción en algunos aspectos, por ejemplo, la percepción del impacto individual en el medioambiente se cree que es menor que

---

<sup>12</sup> El adjetivo *virtuoso* recuerda a una de las concepciones clásicas de la felicidad: La *felicidad eudaimónica* se basaría en los objetivos y placer a largo plazo, centrándose en desarrollar las propias habilidades y la virtud, acercándose a la vida buena según el desarrollo personal. En el polo opuesto encontraríamos la *felicidad hedónica*, que intenta buscar el placer como fin último basándose en conceptos más utilitaristas e individuales (Bericat, 2018).

años anteriores, de hecho las compras sostenibles o las alternativas de energías renovables aparecen como algo minoritario o desconocido. Estas dos conclusiones parecen contradictorias y denotan cierta desconexión entre los valores medioambientales y las prácticas dirigidas hacia el medioambiente. ¿Por qué la gente tiene más conciencia del impacto medioambiental pero no actúa en consecuencia a ello? Una posible explicación podría estar en nuestra concepción del bienestar.

En este análisis, la percepción del riesgo ante las crisis climáticas generaría un vínculo emocional basado en un sistema de valores donde el medioambiente es un bien en peligro. Por ejemplo, se podría expresar en miedo o enfado al ver prácticas nocivas para el medioambiente, o en felicidad y satisfacción al realizar acciones que puedan contribuir a no agravar el problema. En sociedades que buscan la felicidad como fin ulterior de nuestras acciones y bajo las presiones medioambientales podemos encontrar una relación lógica entre emociones y acciones relacionadas con el medioambiente, en este trabajo nos centraremos en las acciones que proporcionan bienestar y felicidad. Existen posiciones contrapuestas: El riesgo estructural y no poder asegurar un futuro sostenible puede hacernos sentir menos satisfechos a través de cierto tipo de consumo, pero al mismo tiempo existe cierta resistencia al cambio viendo prácticas como no viajar en avión o comer solo cultivos locales como un retroceso. Parece que los valores medioambientales y de bienestar se centran en marcos individualistas con falta de conciencia global, que en este caso enfocan las acciones individuales hacia implicaciones colectivas (Sempere, 2009; Nørgård, 2013).

En el siguiente apartado repasaré de qué manera se trata esto en la ciencia, cómo se puede ver representado en espacios sociales como en *las recetas para la felicidad* que se encuentran en internet, y se hablará desde la óptica del grupo de discusión para contrastar aquello que he encontrado con la realidad de las personas.

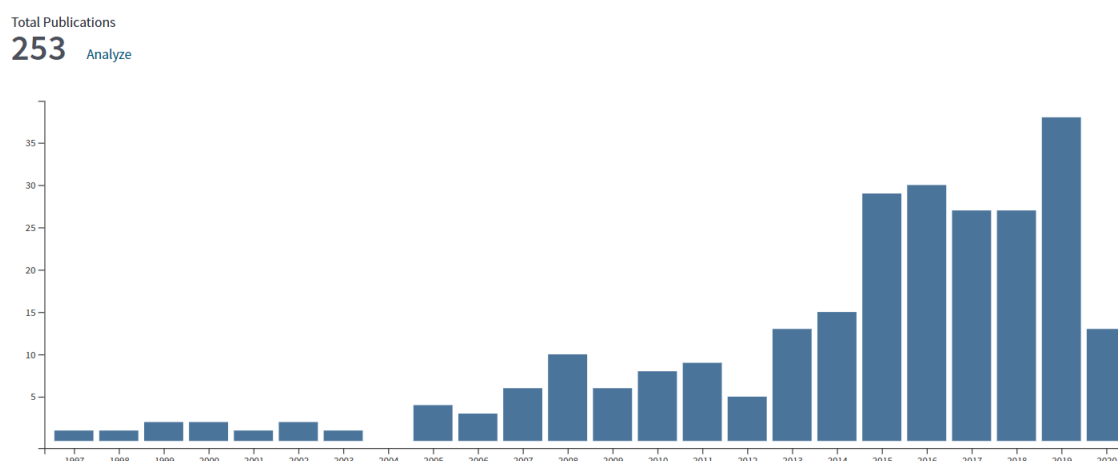
## 4. ANÁLISIS

### *4.1. Relación entre felicidad y medioambiente en el campo académico*

En primer lugar, para introducir el análisis he hecho una revisión de las fuentes bibliográficas para ver si se ha tratado esta relación de variables antes. La exploración se ha realizado en la base de datos de contenido académico *Web Of Science Core Collection*, a través de una búsqueda de archivos donde coincida el tema “*environment*” con la palabra “*happiness*” en el título. En la búsqueda aparece un gran grueso de disciplinas relacionadas con las ciencias

sociales como la psicología, la sociología o la economía empresarial, a continuación, encontramos otras disciplinas relacionadas con el medioambiente y la ecología, los servicios de salud pública y similares. Uno de los motivos de la gran importancia de las ciencias sociales tiene que ver con la palabra polisémica *environment*<sup>13</sup>. La primera aproximación permite ver que hay más de doscientos artículos que relacionan ambas temáticas y que muchas de ellas son interdisciplinarias. Teniendo en cuenta que es una base de datos reducida se puede deducir que probablemente haya muchos más, aunque es suficiente como método exploratorio.

En la *ilustración 1*, se observa el número de artículos publicados por año con las palabras clave que hemos seleccionado. Se ve una tendencia de crecimiento, en los últimos años han aparecido muchos artículos que hablan sobre medioambiente y felicidad por lo que indica que la relevancia de estos aspectos es creciente. Revisando de manera más exhaustiva las publicaciones más citadas, se observa que la relación entre el medioambiente y el bienestar está presente en muchas de las publicaciones, aunque se utiliza como concepto base la felicidad. Algunas de las variables independientes más significativas son: los efectos del clima, efectos de la polución, el *capital natural*, políticas destinadas a la gestión y preservación medioambiental, o fotografías de ambientes naturales; estas variables están relacionadas con variables dependientes como el bienestar subjetivo (SWB), variables del campo de las emociones, la salud física y la salud mental. Esta primera aproximación señala que la relación entre medioambiente y felicidad existe en el campo científico de maneras muy variadas, de la misma manera que en instituciones y organizaciones como se ha comentado en la introducción.



*Ilustración 1. Número de publicaciones con las palabras "happiness" (title) y "environment" (topic). En ISI-WOS durante 1996-2020. Fuente: Extraído de WOS Citation Report.*

<sup>13</sup> Puede referirse a medioambiente (uso que pretendemos darle), así como ambiente "social" (clima laboral, ambiente en el hogar, ...). Por ello, hay muchos artículos que relacionan la felicidad con un clima laboral o de trabajo más agradable, esto explicaría el notable número de artículos de disciplinas sociales.



Viendo la relación entre variables medioambientales, salud y bienestar, se puede corroborar que desde el campo científico se articulan propuestas relacionadas con potenciar la felicidad y el bienestar a través del contacto con el medioambiente. Es una tendencia creciente en los últimos años que podría ser explicada por la creciente conciencia medioambiental. Esta conciencia se relaciona con el riesgo de las crisis climáticas y se cristaliza en preocupación, intentando justificar un cambio valores y que orienta los comportamientos morales justificando la mejora de nuestra felicidad o bienestar. El discurso científico articula nuevas necesidades y las refleja en investigaciones a través de variables muy concretas. Esto señala la base en la que se orientan y organizan las políticas, los mercados y los productos de felicidad.

La felicidad muestra relación con el medioambiente en varias investigaciones, al mismo tiempo se han detectado en *las recetas para la felicidad* algunos consejos relacionados con aspectos medioambientales. A continuación, trataré de profundizar en el tipo de relación que hay entre medioambiente y bienestar a través de *las recetas*. Y, para acabar, analizaré si esta relación que se observa desde la ciencia e instituciones también tiene sentido en la vida cotidiana y en los discursos de la gente.

#### *4.2. Recetas para la felicidad: Aproximación a los valores medioambientales*

En el siguiente apartado analizaré *las recetas para la felicidad* que contienen elementos relacionados con el medioambiente para poder observar qué tipo de consejos se dan para alcanzar un mayor bienestar a través del entorno natural, relacionando esto con una visión del medioambiente y unos valores concretos.

En las recetas, el principal vínculo que aparece entre medioambiente y felicidad se basa en la mejoría de nuestra salud. Muchos de los aspectos que unen felicidad y medioambiente se centran en el cuerpo y la mente, los discursos giran alrededor de un plano más corporal y físico. Esto se relaciona con la individualización de la felicidad y la materialización en “cuerpos y cerebros” separados entre ellos, sin tener en cuenta aspectos más relacionales. Sin embargo, existen aspectos que se fundamentan en relaciones socio-naturales que tienen en cuenta las relaciones entre humano y medioambiente de manera más clara, aunque parece ser una minoría en este análisis. Para entenderlo mejor, todo esto queda sintetizado en la *tabla 1*.



Tabla 1. Dimensiones y recuento de los códigos analizados en las recetas. Fuente: Elaboración propia.

Dimensiones	Subdimensiones	Discurso tipo	N=165
Cuerpo	Presencia física en lugar natural y usar sentidos	<i>Usar los receptores sensitivos para obtener información del exterior (oler, tocar). Estar y sentirse en ambientes naturales potencia la felicidad.</i>	22%
	Actividad física	<i>Ir a realizar actividad física para “conectar” con el entorno, deporte en espacios naturales aporta más bienestar.</i>	11%
	Alimentación	<i>Comer más sano, alimentos menos procesados o de producción propia ayuda a estar más feliz.</i>	5%
Mente	Desconectar	<i>Ir a relajarse, evadirse y liberarse del estrés en entornos naturales para potenciar el bienestar de la mente.</i>	19%
	Efecto del clima en el cerebro	<i>El clima afecta a nuestra visión del mundo, la motivación y el estado de ánimo. Podemos estar más felices si nos da la brisa o vemos el sol.</i>	9%
	Creatividad	<i>Nuevas ideas, inspiración, creatividad o descubrir cosas de la naturaleza potencia nuestra felicidad.</i>	5%
Relaciones socio-naturales	Animales (6%) y plantas (7%)	<i>Relacionarse con fauna/flora del entorno, tener mascota o plantas en casa. Nos conectamos con otros seres vivos y eso aporta bienestar.</i>	14%
	Tomar conciencia	<i>Observar que somos parte de algo más, solo somos una porción del mundo; simplificar aspectos de la vida.</i>	13%
	Relacionarse con otras personas	<i>Planear excursiones, picnics o campings con otra gente permite disfrutar socializando en entornos más naturales.</i>	2%

En la *tabla 1*, se ve de qué forma se articulan y se agrupan los diferentes discursos teniendo tres dimensiones principales. En todas ellas existe una legitimación a través de la ciencia que justifica dichas actuaciones con un incremento objetivo de la salud y del bienestar. Esto se hace muy notable en las dimensiones del cuerpo y la mente, por ejemplo, las dimensiones del cuerpo se justifican por la liberación de determinadas hormonas o vitaminas, teniendo mejor salud física. Por otro lado, en la dimensión de la mente se justifican las prácticas por reducir el estrés o los niveles de cortisol, así como usando la imaginación y descubriendo cosas nuevas, proporcionando mayor salud mental. Por último, en la dimensión más relacional se legitiman las acciones por los beneficios que proporciona en el bienestar relacionarse con otros seres vivos.

Ahora me centraré más ampliamente en la dimensión del cuerpo, en ella aparecen discursos que se centran en *estar rodeado por la naturaleza e interactuar con ella* a través de los sentidos, algunos de los ejemplos serían pararse a oler flores (Receta 39) o “*recostarte en el pasto y mirar las nubes*” (Receta 17) para ser feliz. Todo este conjunto justifica el estar cerca y sumergido en un ambiente natural como algo que aporta felicidad. La imagen que se percibe del medioambiente en estas recetas posiciona al individuo como un mero observante, separado de la Naturaleza y con actitud reactiva a los estímulos externos.

“[...] tumbarse en la arena, escuchar como las olas rompen en la orilla, dejarse besar por los últimos rayos de sol” (Receta 1)

La subdimensión de la *actividad física* aboga por realizar deporte debido a todos sus beneficios para la salud, además añade que hacerlo en ambientes naturales permite “conectar con la naturaleza” y aporta algo más a la actividad física. En estos consejos se propone ir a caminar a ambientes naturales (aunque sea poco tiempo al día), salir a correr por la montaña, o ir a nadar al mar. Por tanto, hacer deporte en entornos naturales es un valor añadido al ejercicio físico, que ya es beneficioso de por sí. De nuevo, aquí la Naturaleza se observa como algo externo y complementario que puede mejorar nuestro bienestar.

“[...] *Get them and yourself outdoors, appreciate nature, the beauty of the world around us, and the fun of physical activity.*” (Receta 21)<sup>14</sup>

---

<sup>14</sup> Traducción receta 21: “Ves con ellos afuera, aprecia la natura y la belleza del mundo que te rodea, así como la diversión de la actividad física.”

*“Walking, at the most basic level, is a great way to get a little exercise, improving your circulation, enhancing bone strength, and lightening your mood. But when you combine a walk with the beauty of nature, it becomes much more than simple exercise.”* (Receta 38)<sup>15</sup>

En cuanto a la *alimentación*, los discursos se basan en el consumo de alimentos más saludables, naturales, no industriales, y/o de autoproducción. En estos discursos se distinguen los alimentos “buenos o naturales” de los “malos”, siendo los primeros los que incrementan nuestro bienestar. Aquí se puede entrever una concepción de la Naturaleza como algo bueno de manera inherente, que es mejor y más saludable si no tiene intervención del ser humano. También valora el esfuerzo propio por generar un autoconsumo.

“Come más alimentos que crezcan en los árboles y en las plantas y menos alimentos que sean manufacturados en plantas industriales o que requieran un sacrificio” (Receta 14)

“Consume comida de verdad. [...] Si haces feliz a tu cuerpo, él te hará feliz a ti. Si tienes una dieta terrible, elimínala y comienza a comer más sano.” (Receta 24)

Siguiendo con la dimensión de la mente, se ve que la Naturaleza ayuda a alcanzar la felicidad gracias a su potencial de *desconexión*: Ir a la Naturaleza ayuda a sentirse más calmado y tranquilo, permitiendo mejorar nuestro bienestar psicológico. Las recetas que contienen este tipo de consejos van acompañadas en muchas ocasiones de discursos relacionados con utilizar los sentidos y rodearse de entornos naturales. La base de esta complementación radica en una visión de la Naturaleza como “vía de escape”, concibe los entornos naturales como lugares para escapar del estrés y frenetismo del día a día. Tiene relación con la dicotomía urbano-rural, viendo el mundo natural como opuesto a la ciudad, siendo esta última un potencial estresor.

*“We know that walking on quiet, tree-lined paths can result in meaningful improvements to mental health”* (Receta 2)<sup>16</sup>

*“Studies have shown that walking among trees makes us relaxed, nicer people. Even just smelling the trees eases anxiety”* (Receta 40)<sup>17</sup>

*El efecto del clima y del entorno* se muestra en varias de las recetas como variable de nuestros niveles de felicidad. Esto significa que factores como la temperatura, momento del día

---

<sup>15</sup> Traducción receta 38: “Caminar, en el nivel más básico, es una buena manera de hacer algo de ejercicio, mejorando la circulación, mejorando el fortalecimiento óseo, y el buen humor. Pero combinar el caminar con la belleza de la natura, hace que sea mucho más que simple ejercicio.”

<sup>16</sup> Traducción receta 2: “Sabemos que caminar en un tranquilo camino arbolado puede tener incrementos significativos en la salud mental.”

<sup>17</sup> Traducción receta 40: “Estudios muestran que caminar entre árboles nos hace estar más relajados y ser mejores personas. Solo oler este tipo de ambientes ya reduce nuestra ansiedad”

(día/noche) o la condición climática (brisa, lluvia, ...) puede tener un efecto en nuestro estado de ánimo o humor. Se da cuenta de la incidencia del mundo externo en nuestras acciones y pretende tenerlo presente para mejorar nuestro bienestar.

*“Sunlight also makes a difference. Seasonal affective disorder is real. Natural light exposure — by spending time outside or living in a space with natural light — is good for your mood” (Receta 2)<sup>18</sup>*

En cuanto a la *creatividad*, se muestra a la Naturaleza como una fuente de inspiración y exploración. Es un mundo del que se pueden aprender muchas cosas y permite desarrollar la mente disfrutando de la Naturaleza, esto eleva y mejora la felicidad. Aquí se proponen varias actividades como aprender a cultivar, ir de acampada o salir a disfrutar del cielo estrellado. Muchos de estos consejos se basan en el disfrute, se entienden acciones como aprender a plantar o pescar como proyectos placenteros, haciéndonos más felices.

*“[...] flowers are beautiful and smell amazing, they can also make you feel happier and more energetic simply by looking at them. Flowers also promote creativity and brighten up a drab desk. So, go pick up a bouquet!” (Receta 6)<sup>19</sup>*

*“Growing fruits, vegetables, and houseplants can be a great way to enjoy nature in and around your home.” (Receta 38)<sup>20</sup>*

En la dimensión de las relaciones socio-naturales, se encuentra en primer lugar *relacionarse con otros seres vivos* (ajenos al género humano) que incentivan niveles de mayor bienestar. Estas visiones se fundamentan en una concepción de la Naturaleza como un sistema vivo con el que se puede interactuar. También aparece una visión antropomórfica debido a que recomienda, por ejemplo, hablar con nuestras plantas para incrementar nuestro bienestar y el de las plantas, asumiendo comportamientos y reacciones propios de nuestra especie en los vegetales. Además, incluye la relación con animales domésticos como algo que incrementa el bienestar.

*“Simplemente porque la conexión con otros seres vivos tiene un impacto positivo en tu sensación de bienestar.” (Receta 8)*

---

<sup>18</sup> Traducción receta 2: “La luz del sol también aporta. El trastorno afectivo estacional es real. El exponerse a luz natural — pasando nuestro tiempo fuera o viviendo en un lugar con luz natural — es bueno para tu humor.”

<sup>19</sup> Traducción receta 6: “[...] las flores son bonitas y huelen genial, éstas pueden hacer que te sientas más feliz y energético solo por mirarlas. Las flores promueven la creatividad y le dan vida a un simple escritorio. Así que, ¡ves y consigue un ramo!”

<sup>20</sup> Traducción receta 18: “Cultivar frutos, vegetales y plantas puede ser una buena manera de disfrutar de la naturaleza y de tenerla en tu casa.”

*“Name your houseplant. Come home from work and say, “Hello, Bernard” to your plant. This will make you happy. It will also make Bernard happy. Plants have feelings. They’re like people—green, leafy people— who never move, or emotionally wound, anyone.”* (Receta 15)<sup>21</sup>

Proponer tener *más conciencia* o practicar el *mindfulness* es otro discurso muy relevante, propone observar de manera activa y atenta, siendo más consciente del presente a través de la Naturaleza. Esta es una concepción que entiende los entornos naturales como sistemas complejos que se autorregulan e interrelacionan entre ellos. De esta forma pone al humano en una posición más periférica, siendo una parte de este sistema y no el centro. La Naturaleza serviría como catalizador para conectarse con nuestro entorno y nosotros mismos, aporta una visión más holística e incluso nos permite ser más conscientes de nuestro pasado. Además, propone encontrar el placer y disfrute en cosas relativamente sencillas, abogando por cierto minimalismo cultural.

“El mundo natural ayuda a las personas a recordar que no son sino pequeños seres de este planeta, y les da un mayor sentido de la totalidad. La naturaleza nutre y restaura. Es una de las mayores fuentes de felicidad.” (Receta 17)

“[...] ver cómo trabajan los jardineros, qué va ocurriendo con los pequeños animales. Porque si nos fijamos la vida está funcionando muy activamente. Hay que fijarse y ver de cerca. Nos hará por momentos darnos cuenta de lo que nos rodea” (Receta 30)

*“Stargazing connects us to nature in a more profound way—it allows us to reach not just outward, but upward, into the mystery, into the past.”* (Receta 38)<sup>22</sup>

Por último, se encuentra de manera muy minoritaria *aprovechar la naturaleza para mejorar relaciones con otras personas*, utilizar los espacios naturales como lugares y espacios de reunión. Es una visión antropocéntrica que sitúa al hombre como epicentro, pudiendo utilizar la Naturaleza como un medio para mejorar nuestras relaciones sociales y afectivas, gracias a las oportunidades que ofrece la Naturaleza. Los ejemplos que encontramos es preparar excursiones a la montaña o realizar acampadas (Receta 38), pudiendo mejorar de manera sencilla nuestras relaciones gracias a poder disfrutar de entornos naturales.

Todos los discursos que se han comentado no se observan por separado, podemos encontrar varios de ellos a la vez. El análisis consiste en tratar de abstraer ideas y conceptos clave de cada

---

<sup>21</sup> Traducción receta 15: “Ponle un nombre a tu planta doméstica. Cuando vuelvas del trabajo di: “Hola Bernard” a tu planta. Esto te hará sentir más feliz. También hará más feliz a Bernard. Las plantas tienen sentimientos. Son como personas—verdes y con hojas— que nunca se mueven o hieren emocionalmente a nadie.”

<sup>22</sup> Traducción receta 38: “Ver el cielo estrellado nos conecta con la naturaleza de una forma más profunda —nos permite adentrarnos, no solo con nuestro exterior o entorno, sino que también con el misterio y con el pasado”

uno para poder operativizar las visiones que se tiene de la Naturaleza cuando se la menciona para incrementar el bienestar. Un consejo que propone “*salir a pasear con tu mascota para reducir niveles de estrés y mejorar la forma física*” estaría entremezclando simultáneamente varias de las dimensiones propuestas. Las subdimensiones más comunes son aquellas que hablan de rodearse de entornos naturales y el potencial de la Naturaleza como ambiente de desconexión, ambas aparecen unidas en diversas ocasiones. Es una combinación que aporta una legitimidad científica desde el plano fisiológico y psicológico, gracias a que las reacciones en el cuerpo y la mente generan un gran bienestar:

*“The Japanese have a custom of taking a break for a walk in the woods. Called Shinrin-yoku – or forest bathing – the practice is proven to have a positive effect on health. One study on forest bathing revealed that forest environments promote lower concentrations of cortisol, lower pulse rate, lower blood pressure, greater parasympathetic nerve activity, and lower sympathetic nerve activity than do urban climates. Scientists think that the good stuff partly comes from breathing phytoncides like  $\alpha$ -pinene and limonene, which are antimicrobial volatile organic compounds emitted from trees. Like I've said before, trees are social beings and now we know they also make us happy.” (Receta 29)<sup>23</sup>*

Teniendo en cuenta las variables más ideológicas y políticas en nuestro análisis la siguiente pregunta a responder es: ¿Qué implica la visión mayoritaria que observamos en las recetas? En muchas recetas se nos habla de la Naturaleza desde un punto de vista antropocéntrico y excluyente, planteando el medioambiente como algo utilitario, que nos puede evadir del estrés y agobio. El discurso más popular se basa en ideas economicistas que reivindican la Naturaleza como una especie de medicina o terapia para sobrellevar mejor nuestro día a día. Sin embargo, existen otro tipo de concepciones con una visión de conjunto entre humano-natura que raras veces aparece, y que incluso en varias ocasiones se denomina a sí misma como menos seria o que “podría parecer una broma”:

*“«Tree-hugger» is often used jokingly but hugging a tree is a simple way to top up your energy levels.” (Receta 37)<sup>24</sup>*

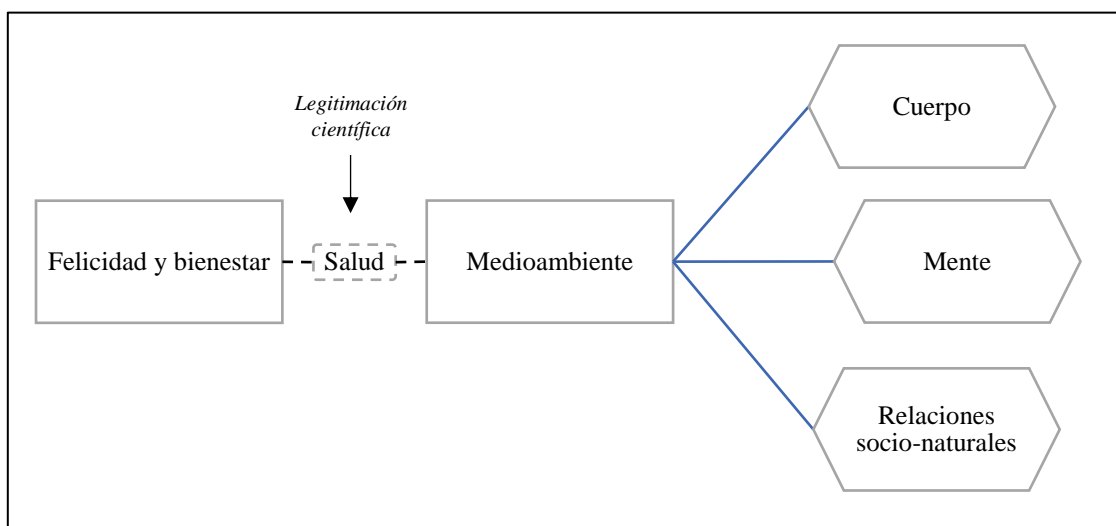
---

<sup>23</sup> Traducción receta 29: “Los japoneses tienen la costumbre de descansar caminando en el bosque. Se llama Shinrin-yoku —o baño forestal— y se ha demostrado que es una práctica con efectos positivos en la salud. Un estudio reveló que los ambientes forestales promueven una disminución en la concentración de cortisol, disminuye la frecuencia cardíaca, disminuye la presión sanguínea, aumenta la actividad nerviosa parasimpática, y disminuye la actividad nerviosa simpática, en comparación a climas urbanos. Los científicos piensan que el beneficio viene por respirar fitoncidos como la alfa-pinene o el limoneno, que son compuestos orgánicos volátiles antimicrobianos emitidos por los árboles. Como he dicho antes, los árboles son seres sociales y ahora también sabemos que nos hacen felices.”

<sup>24</sup> Traducción receta 37: “«Abrazador de árboles» a menudo se utiliza bromeando, pero estar cerca de un árbol es una forma sencilla de elevar tus niveles de energía”

Es preciso remarcar esto ya que no pasa en recetas fundamentadas en planteamientos científicos como el aumento de la vitamina D, la segregación de dopamina, disminución del ritmo cardíaco, menor presión sanguínea, etc. Esto posiciona a la felicidad como algo medible y objetivo, así como comento en el marco teórico. La felicidad y la Naturaleza, a pesar de poder pensarse como algo más subjetivo y preferencial, tiene aspectos basados en la ciencia que permiten medir si contribuye a nuestro bienestar o no.

En suma, se puede realizar el siguiente esquema para concluir con los resultados que he comentado en esta parte de la investigación. Se ha visto como la relación entre medioambiente y felicidad se une principalmente por factores relacionados con la salud. Debido a que estos factores se pueden medir a través de indicadores biomédicos o psicológicos, los consejos se centran en los beneficios aportados al cuerpo y la mente, permitiendo expresar actividades concretas como aportadoras de felicidad y bienestar. Así, el cuerpo y la mente constituyen una frontera entre aquello que somos y aquello que nos hace parte de la Naturaleza. También hay consejos que se centran en la relaciones socio-naturales, aunque por el momento parece menos relevante y poco arraigado a las culturas occidentales. El aspecto diferenciador entre los consejos que he analizado aquí respecto al resto de *recetas para la felicidad* es que en este apartado se traslada un valor añadido hacia el medioambiente, relacionado con su creciente importancia en las sociedades contemporáneas. La siguiente cuestión que tratar será si estas observaciones tienen similitud con las opiniones subjetivas de las personas.



*Ilustración 2. Esquema resumen de la relación felicidad-medioambiente en las recetas para la felicidad. Elaboración propia.*

### 4.3. *Los discursos medioambientales y del bienestar a través del grupo de discusión*

A través de la técnica de investigación del grupo de discusión he dirigido un grupo de personas a través de varios temas para poder entender con más detalle qué tipo de percepciones se tiene del vínculo entre bienestar y medioambiente. Esto era un paso importante para no sesgar ideológicamente la investigación y poder comprobar qué tipo de sentido pueden tener *las recetas para la felicidad* para la ciudadanía.

En primer lugar, se planteó a los participantes que definieran qué es para ellos la Naturaleza, en la mayoría de los casos se expuso una definición que radicaba en un binomio humano-natura, entendiendo que la acción humana transforma aquello “natural y puro” en algo artificial. Aquí aparece una distinción curiosa de una participante con estudios en ciencias medioambientales que opina que la *“naturaleza pura no debe tener presión antrópica [...], el medioambiente en cambio es la combinación de sociedad con naturaleza”*. Solo hubo un participante que definió la Naturaleza como un todo global, dando cuenta de que todo aquello que nos rodea forma parte de ella:

☛ *“La natura per mi és tot, sigui amb alguna mena de desenvolupament fet per nosaltres o no, tot recurs que trobem al planeta.”*

Esta percepción del medioambiente puede llevar a diferentes realidades cuando se habla del sentimiento de bienestar asociado a este. La primera impresión de los participantes es que la felicidad y el bienestar pueden tener relación con el medioambiente: se apoya la posibilidad de que existan estímulos externos que condicionen nuestro bienestar. Sin embargo, a medida que avanza la discusión todos empiezan a debatir sobre que es realmente la felicidad y si realmente puede ser medida por condiciones medioambientales. Aparece la duda sobre la relatividad de la felicidad:

☛ *“Per això penso que la felicitat és esporàdica o espontània perquè tu arribes allà un cop compleixes un objectiu i també és... subjectiva. Per mi, lo que pot ser felicitat per a un altre no ho és, o perquè ja està acostumat, o perquè no li dona importància. Llavors depèn dels valors que li donis a les coses”*

Esto genera dos puntos contrapuestos y se discute sobre la posibilidad de que factores externos puedan afectar a las percepciones de bienestar. Se llega a la conclusión de que la felicidad u otras emociones son contextuales y dependen de la experiencia de la persona, teniendo relación con la cultura. Aun así, ven el medioambiente como una base del sustento vital que puede incidir en el bienestar de las personas, ya sea por condicionantes biológicos y de la salud, o



psicológicos (p. ej. el clima o ciertos químicos). Para justificar la relación entre bienestar y medioambiente, de manera espontánea se habla de los valores como el factor explicativo que entrelaza el medioambiente con los sentimientos de satisfacción:

✦ “La felicidad no se tiene porque basar en estímulos que vienen del exterior sino, por ejemplo, marcarte unos propios principios. Y seguir esos principios, puede darte la felicidad que venga de ti mismo. De hecho, creo que es el mejor camino para conseguir la felicidad. [...] por ejemplo, en el medioambiente también hay principios a lo mejor hay gente que recicla y es feliz porque siente que «estoy haciendo algo por los demás». Tener conciencia, y seguir esa conciencia también te puede hacer ser feliz, no hace falta que sea un estímulo externo”

Esta forma de relación alude a un sistema de valores que se configura ante nuevas necesidades y preocupaciones (p. ej. crisis climáticas) que genera felicidad cuando cuidamos el medioambiente, haciendo que nos sintamos satisfechos siguiendo esos principios. Además, se destaca el componente colectivo que suponen estos valores ecológicos, en el ejemplo de arriba se comenta que al reciclar “*estoy haciendo algo por los demás*”. Todo esto sirve como elemento explicativo que permite entender el cambio de valores sociales, sin dejar al margen cierto relativismo y aspectos culturales. Por ejemplo, en los países donde explotar el medioambiente es necesario para poder subsistir difícilmente existirá un código de valores que les haga sentir mejor por cuidar del entorno:

✦ “Yo he visto en Paraguay, por ejemplo, gente que quema montañas de basura que es super tóxico [...] muy, muy toxico... y los que mandan lo permiten y a esa gente el medioambiente obviamente les va a importar una mierda si lo que están pensando es como van a alimentar a sus hijos”

En la siguiente fase, se presenta una noticia del 2017<sup>25</sup> que aboga por conectar a las personas con la Naturaleza. Esta idea ya se había presentado en varias de las recetas y es una expresión común en nuestro día a día. Aun así, resulta ser una sentencia un tanto ambigua y poco concreta, que podría tener diversos significados. Todos los participantes coincidieron en que era una forma de alejarse de la sociedad, de nuevo se presenta esa dicotomía entre lo natural versus lo artificial. A pesar de que se afirma que en una ciudad también existen elementos naturales (como fauna y flora), todos se refirieron a que conectar con la Naturaleza es “*alejarse de nosotros*” y “*sacarnos las normas para ser más libres*”. La idea que subyace en esta concepción de reconectarnos con la Naturaleza sería una forma de alejarse de las presiones sociales y tomar un respiro ya que “*el ritmo es muchísimo menos frenético que en una ciudad*”. Así, se percibe

---

<sup>25</sup> “Día Mundial del Medio Ambiente: conectar a las personas con la naturaleza” (El País): [https://elpais.com/elpais/2017/06/05/ciencia/1496651520\\_718450.html](https://elpais.com/elpais/2017/06/05/ciencia/1496651520_718450.html) [Consultado el 20/05/2020]

al medioambiente como algo que alivia el estrés, está alejado de la sociedad, es ajeno a nosotros, y no se valora tan positivamente la Naturaleza intraurbana.

Luego, se mostraron algunas de *las recetas para la felicidad* con implicaciones medioambientales para comprobar el acuerdo o desacuerdo con las prácticas de los participantes. Muchas de las opiniones giraron en torno a que son filosofías de vida que idealizan el medioambiente o que tienen implicaciones espirituales, por lo que no son recetas que sirvan para todo el mundo. Aunque son razonamientos que hay que tener en cuenta, no hay que olvidar que muchos de los consejos están legitimados por estudios científicos o profesionales sobre el bienestar.

☛ “Son inspirativos o algo así, pero, eh... pero no deja de ser algún tipo de estímulo espiritual”

☛ “mitifican la naturaleza como que la naturaleza es perfecta y siempre es bonita y siempre te va a ir bien. En verdad es más como una filosofía de vida, como una religión cualquiera puede ayudarte [...]. Y solo el creer que conectarte con la naturaleza te va a hacer feliz en el momento en el que llegues a la naturaleza, como que tú ya tienes ese prejuicio, vas a sentirte feliz.”

Aun así, existe cierta empatía con algunas de las recetas que se proponen. Varios de los comentarios que se hacen acerca de las recetas acaban desembocando en actitudes de crítica social: *“desconectar de todo lo que genera estrés”, “[sobre la comida natural] no hay productos químicos y eres tú el que los ha cultivado”, o “evitar cosas que nos puedan contaminar y tener una vida más sana, para traspasarlo a nuestra mente”*. Las percepciones de porqué la Naturaleza nos hará estar mejor tienen que ver con un desacuerdo hacia el sistema en el que nos encontramos. Es decir, se problematizan varias esferas de nuestra sociedad y la solución podría ser aproximarnos a la Naturaleza.

Las críticas y la problematización expusieron varias alternativas, es a partir de este punto que se hablará de la dimensión social, donde los participantes exponen sus preocupaciones y percepciones de la situación actual. También es donde aparecen más tensiones discursivas entre los participantes, centrándose la mayor parte de la conversación alrededor de la industria. Sobre la población aparece un comentario acerca de cómo producir ecológico, afirmando que es algo complicado por la sobrepoblación:

☛ “això es un tema molt complicat. Perquè realment aquí entres a que també sobra gent, saps? O sigui som molts. Nosaltres com a espècie som om... omnívors, o sigui. Mengem tant carn, peix, com plantes...”

Por otro lado, también se tratan temas culturales hablando sobre cambios de rutina, de hábitos o costumbres. En este punto, algunos opinaban que las nuevas tendencias son solo parte de una moda, por el contrario, la mayoría creen que es una acción política que ha venido para quedarse. Se ve el cambio social como algo necesario, ya que se opina que lo que tenemos actualmente es deficiente en algunos aspectos:

☛ “Cambiar un hábito... hay gente que lo mantiene mucho tiempo. [...] Yo creo que es una tendencia que cada vez se está viendo más.”

Además, algunos piensan que es necesario proveer de información a la ciudadanía ya que mucha gente mantiene sus estilos de vida por no conocer las consecuencias u otras alternativas.

☛ “Este es el problema que pasa con muchos de estos aspectos: con el medioambiente, con la comida, con la educación... es sobre todo la falta de información de las personas.”

En estos diálogos aparecen posiciones que apuntan claramente hacia la estructura económica como uno de los focos del problema. En algunos casos se habla de la producción industrial como una forma eficiente de gestionar la alimentación, que tiene efectos secundarios como la contaminación. Estos comentarios reflejan la imposibilidad de gestionar el sustento humano de otra forma que no sea industrializando procesos, por lo que contaminar es algo que debemos asumir para sobrevivir. En cambio, otros creen que se podrían mejorar las formas de consumo, dando a entender que es posible cambiar y que la polución es evitable. Podemos sintetizar las posiciones en dos grupos: *Generar un cambio sistémico* o *promover el progreso*. *El cambio sistémico* intentaría cambiar las dinámicas de consumo y producción, teniendo claro que el desarrollo tecnológico-industrial está impactando de manera inaceptable en el medioambiente. Algunos creen que el cambio ya se está produciendo y que la gente es cada vez más consciente.

☛ “La gente aparte de frecuentar más la zona de verduras también frecuenta la zona más bio, más sin pesticidas, más sostenible con el medioambiente. [...] en los países desarrollados la gente está concienciada y quiere aportar su grano de arena [...]. Yo creo que es una tendencia que cada vez se está viendo más.”

En cambio, *promover el progreso* entiende que la manera de evitar la contaminación es a través del desarrollo tecnológico y de los procesos de mercado, consiguiendo mayor eficiencia en la relación producción-contaminación. Existe consenso por todos de que las organizaciones económicas buscan lucrarse, dejando poco margen para el cambio.

☛ “Yo creo que la alimentación de toda la humanidad no puede regularse con lo que puede tardar a producirse las cosas, por muy biológico que quieras hacerlo. [...] *Al final és aprofitar-se de la tendència i del mercat. Jo crec que s’ha de compaginar una mica tot lo que sigui ambiental amb econòmic: Si tu trobes aquest equilibri llavors sí que pots tenir un impacte dins del medi ambient. [...] Els ramaders també busquen la pela.*”

A su vez, todos son conscientes de que el mercado se aprovecha de las nuevas tendencias ecológicas practicando el “*green washing*”<sup>26</sup>, por lo que consideran que la acción política es importante y necesaria, por ejemplo regulando los certificados ecológicos. Se habla de la necesidad de actuación a través de grupos de presión, organizándose para cambiar instituciones ya que el cambio individual no será suficiente. Sobre la política los participantes denotan ideas relacionadas con la toma de decisiones y la racionalidad limitada: Hablan de problemas estableciendo preferencias en la agenda política y ciudadana, siendo incapaces de prever problemas futuros. De esta forma, en el presente nunca terminamos de encontrar soluciones políticas a la altura:

☛ “*no arribem mai a solucionar els problemes a temps perquè no els veiem arribar. No els hi donem importància.*”

Para acabar, los elementos contextuales por los que estamos pasando, como la pandemia de COVID-19, tienen una relevancia significativa en la discusión ya que se comentó varias veces. Ante la pandemia y la disminución de las emisiones de carbono, se tiene una visión del COVID-19 como algo que evita que sigamos con nuestro comportamiento nocivo. Este dato, que ha sido destacado en los medios de comunicación, también es visible en los participantes. Uno de ellos opina que el énfasis en la disminución de la contaminación es una estrategia para sobrellevar mejor el periodo de crisis, tratando de encontrar aspectos positivos del confinamiento:

☛ “*És com que sempre buscaràs algo positiu que no deixa de ser un problema global. Jo ho deia en aquest sentit, que enfront del COVID, pues tenim el medi ambient.*”

Aunque no se puede descartar que sea una forma de evasión ante situaciones adversas, la fijación en este tipo de noticias denota un valor positivo hacia el medioambiente, ya que podría haber sido otro tipo de información esperanzadora:

---

<sup>26</sup> Estrategia de marketing que busca una apariencia de productos ecológicos o respetuosos con el medioambiente, sin serlo realmente.

☛ “... «lo positivo de esta crisis es que el medioambiente se está recuperando». Si a la gente no le importase un carajo no habrían salido esas noticias o no se hubieran vuelto tan virales”.

Acerca de la crisis del virus todos opinaron que esta crisis no significará nada nuevo. El clima de opinión era pesimista y creen que nada de esto cambiará las dinámicas actuales. Las proyecciones del grupo apuntaban hacia un efecto rebote, donde incluso podríamos superar las emisiones anteriores para tratar de recuperar las pérdidas actuales.

En conclusión, el grupo que participó en el evento parecía formar parte de un sector concienciado y con conocimientos sobre posibles riesgos climáticos. No afirmaron tener una conducta basada en valores ecológicos muy reivindicativos, aunque sí que mantienen un consumo adecuado o reciclan. Todos parecían coincidir en que su bienestar se relacionaba con el medioambiente, ya que puede tener implicaciones para la salud, pero es más bien una cuestión de valores. También existía gran consenso en que existe un problema con la contaminación y degradación del entorno que debería solucionarse de algún modo. Aun así, las formas de revertir el problema se dividían en dos posiciones: Aquellos que opinan que es un problema sistémico que hay que modificar a través del cambio de consumo y de valores, y otros que creen que el sistema no debe cambiar sino mejorarse para reducir su impacto. El punto de intersección entre ambas posturas estaría en que no es un déficit de voluntad personal, sino que se debe actuar a un nivel macroestructural. Las organizaciones e instituciones son la palanca para el cambio, aunque la visión de los participantes apunta hacia un futuro desalentador donde evitar las externalidades que degradan el medioambiente es algo difícil de conseguir, por lo menos a corto plazo.

## 5. DISCUSIÓN

En este trabajo he analizado diferentes concepciones acerca del medioambiente y he vinculado las relaciones medioambientales con el concepto de felicidad y bienestar actual. La idea es proporcionar un marco de análisis que pueda ayudar a entender procesos futuros, a través de la visualización de varias tendencias y elementos emergentes.

### 5.1. *Cambio histórico, política y ciudadanía*

Según se refleja en la construcción académica y en las opiniones representadas en el grupo de discusión, hay más conciencia en la sociedad actual de las interacciones con el medioambiente y la importancia de éste. Podemos ver en fuentes estadísticas como la “*Enquesta d’hàbits i valors sobre el medi ambient i sostenibilitat*” que la ciudadanía parece cada vez más consciente

del riesgo medioambiental, eso explicaría acciones como el “*green washing*” como estrategia de marketing o la insistencia de los medios de comunicación sobre su riesgo e incertidumbre en los últimos años (Gil Calvo, 2009). En el grupo de discusión se ha trasladado esta preocupación a la política e instituciones, definiéndolas como punto clave en el cambio para poder afrontar los problemas ya que la capacidad individual no es suficiente si no existe un efecto agregado o colectivo. Sin embargo, aunque en los últimos años hemos tenido un mayor conocimiento de las dinámicas medioambientales siguen sin existir propuestas realmente aceptables. Uno de los motivos podría relacionarse con la teoría política de la *ventana de Overton* que hablaría de la imposibilidad de tomar determinadas decisiones debido a la inviabilidad percibida por la opinión pública. Así se entendería que alternativas como *el decrecimiento*, que propone un cambio de sistema para reducir la contaminación, se consideren un “suicidio electoral”, ya que se perdería el apoyo de empresas y grupos políticos (Pardo, 1998).

A lo largo de los últimos años ha crecido la incertidumbre y se ha reflejado en las nuevas generaciones, así como en las percepciones de los posibles riesgos futuros, que animan a proponer alternativas. Los participantes en el grupo de discusión proponían cambios en las dinámicas de producción que redujeran la presión en la biosfera, ya sea a través de la mejora tecnológica o de un cambio de consumo. Aunque veían esa posibilidad como algo complicado y con una visión de futuro pesimista. A su vez, ellos mismos afirmaban no tener un consumo consciente a la altura de los cambios necesarios, aunque lo intentaban. Esto resulta contradictorio, ya que se observan acciones contrarias a las necesidades percibidas. Aquí podría detectar dos problemas fundamentales: 1. Parecido *al dilema del prisionero*, la gente no sabe qué hará el resto de los individuos y ante esa situación no hay confianza para actuar de manera cooperativa y en conjunto. La falta de confianza y las actitudes individualistas hacen que mantener las pautas de actuación actuales sea una opción lógica, ya que cambiarlas se puede ver como un sacrificio que el resto no asumirá, siendo –relativamente– un costo mayor para uno mismo. Por ejemplo, si hay que escoger entre viajar en avión o en tren, muchos escogerán el avión (siendo más contaminante) debido a que coger el tren (menos contaminante) supone perder más tiempo, y el avión despegará de todas formas con otras personas; y 2. Desde las empresas hay el error de los *costes hundidos*: Consiste en que muchos empresarios después de cambios en las previsiones (nuevos conocimientos, normativas, etc.) deciden seguir con su proyecto inicial por haber invertido *factores de producción*, haciendo que asuman consecuencias indeseables por intentar recuperar la inversión. Esto implicaría que a pesar de

saber que una empresa genera externalidades medioambientales, no cambia sus dinámicas porque sería asumir como pérdida gran parte de su inversión pasada. Estos dos aspectos hacen ignorar, tanto desde la ciudadanía como desde las empresas, los problemas medioambientales a los que nos enfrentamos y no tenemos en cuenta las interdependencias entre seres humanos y ecosistemas en la práctica (Herrero, 2011; Herrero, 2014; Medina, 2016).

Bajo la visión plasmada, parece que es necesaria acción institucional para poder organizar una actuación colectiva que asegure la cooperación y confianza de todos. Aunque existen propuestas políticas a favor de cuidar el medioambiente, y en las empresas la palabra “innovación” a menudo va unida a “sostenibilidad”, hace años que existen dinámicas nocivas que no han cambiado todavía (Pardo, 1998). Estas contradicciones se relacionan con lo que comentaremos a continuación.

### *5.2. La felicidad en la Naturaleza: Qué tipo de individuo hay detrás*

En *las recetas para la felicidad* se crean discursos que predicen acciones como beneficiosas de manera objetiva, siendo aspectos que, según el grupo de discusión, son completamente relativos a la experiencia individual. Desde este análisis se observa que en *la industria de la felicidad* se potencian prácticas que se centran en aspectos individuales y psicológicos, en el caso del medioambiente aquí he analizado las dimensiones del cuerpo, la mente y las relaciones socio-naturales. En ellas se incentiva la toma de contacto con el medioambiente ya que mejora la salud a nivel físico y mental. Las dimensiones del cuerpo y la mente son aquellas más presentes en las *recetas*, ya que permiten explicaciones basadas en la segregación de determinadas hormonas o la mejora de ciertos nutrientes. Esto tiene relación con la definición de felicidad y bienestar de las sociedades occidentales contemporáneas: Concepciones hedónicas, objetivas, medibles, individuales y psicológicas, centradas en cuerpos y cerebros (individuos) sin relación significativa entre en si (Cabanas e Illouz, 2019).

Además, estas definiciones de bienestar permiten un control en nuestra toma de decisiones, ya que permiten a organizaciones públicas o privadas definir que opciones son las mejores para que estemos mejor. Sin embargo, en este análisis se refleja que no son acciones universales que sirven para todo el mundo. Mientras tanto, en *la industria de la felicidad* se observan determinados productos que venden felicidad asociada al medioambiente, por ejemplo, hoy día ya se encuentran productos ecológicos que ofrecen mayor bienestar por ser cuidadosos con el medioambiente (Davis, 2015).



En la mayoría de los casos, la percepción del medioambiente que se ha reflejado tanto en el grupo de discusión como en *las recetas* se basa en valores medioambientales individuales, antropocéntricos, que muestran una exclusión de la Naturaleza (nosotros-ella) y que representa una vía de escape del frenetismo de la sociedad actual (Feiteiro, 2009; Descola, 2010; Gudynas, 2010). A partir de estas visiones se concibe la construcción social de un tipo de individuo muy particular que ve el medio natural como un escenario al que puede acudir a relajarse para soportar mejor su vida en sociedad, pero no parece que valore tanto otros aspectos relacionados con el sustento material o los ecosistemas. Estas concepciones están muy relacionadas con el tipo de felicidad que definía antes, ya que promueven un individuo adaptable que mira por su propio bienestar y no por uno más holístico o comunitario.

En definitiva, el medioambiente se percibe de forma utilitaria de acuerdo con nuestros problemas más cercanos –como son el frenetismo, el constante cambio/adaptación y la aceleración social– y olvida aquellos más estructurales que condicionan nuestra vida y salud. Además, es un tipo de ciudadano pasivo, que no busca cambios en su vida o en su entorno laboral, sino que se intenta adaptar a ello tratando de conseguir el mayor bienestar posible. Se ofrecen consejos minimalistas que invitan a ser feliz con poco, fijándonos en los pequeños detalles, bajo el supuesto de que está al alcance de todos. ¿No es contradictorio que se muestre una imagen del medioambiente tan ideal, que nos permite estar mejor y ser más felices, a la vez que mantenemos dinámicas que lo degradan cada vez más?

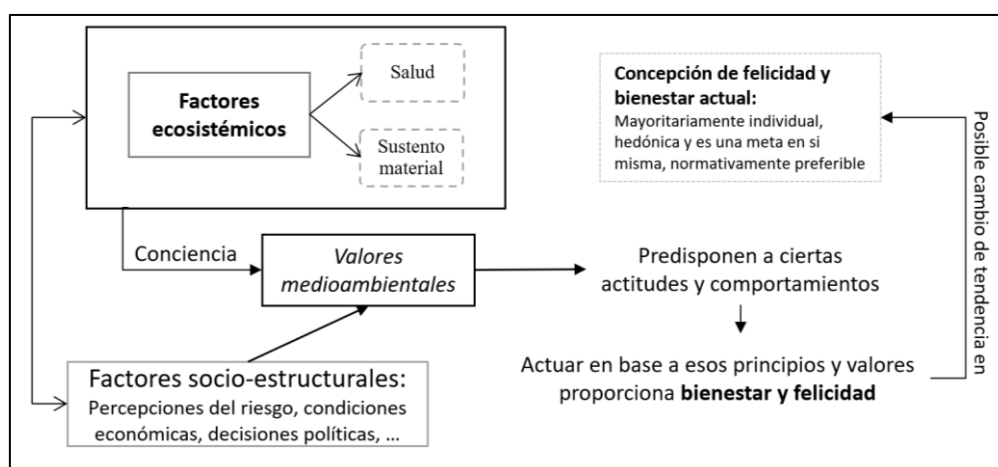
### 5.3. *La relación del medioambiente con nuestro bienestar*

Desde la ciencia ya se han aportado diferentes caminos causales que justifican la relación entre bienestar y medioambiente. A través de *las recetas para la felicidad* también se percibe esa legitimación científica del incremento de la felicidad en contacto con el medioambiente. De forma parecida, en el grupo de discusión se da cuenta de cómo el medioambiente se vincula con nuestras bases de subsistencia, hablando de la pirámide de Maslow. Así, vemos que existen bases objetivas que relacionan el cuidado del medioambiente con las bases del sustento material y la salud de la población (Dahlgren y Whitehead, 1991; Herrero, 2014; Medina, 2016). Pero mi trabajo da cuenta de que esta relación no es objetivable tan fácilmente: Las consecuencias del medioambiente en el bienestar son indirectas y hay poca conciencia del metabolismo socio-natural, así que no todo el mundo percibe de la misma manera este bienestar. Esto ayuda a entender de manera lógica acciones aparentemente irracionales, como el sobreconsumo donde se despilfarran recursos sociales y naturales (Sempere, 2009).



En la *ilustración 3* se ve que el vínculo del bienestar con el medioambiente radica en una escala de valores: Las presiones medioambientales en nuestros sistemas sociales, así como las presiones de nuestra sociedad en el medio, generan un déficit ecológico que trastoca los ecosistemas y se hace cada vez más presente en la vida cotidiana de las personas. Esto incrementa la conciencia medioambiental y de cómo incide el entorno en nuestra salud y sustento material, dependiendo también de factores socioestructurales (educación, contexto histórico, presión del riesgo, ...). Así se condicionan las actitudes y comportamientos de los individuos haciendo que se sientan más o menos proclives a actuar ecológicamente con el medio. Es decir, no nos sentimos mejor simplemente porque el medioambiente tenga vínculo directo con nuestra salud, sino que en la mayoría de los casos depende de nuestros idearios y valores.

Teniendo en cuenta el marco histórico en el que nos encontramos, la visibilización del medioambiente como algo que debemos cuidar es más común por la presión de los riesgos medioambientales, como causa estructural que condiciona esos valores. Martínez-Alier (2013) habla de los valores ecologistas en las sociedades pobres, donde su benevolencia con el entorno les hace tener actitudes proambientales de manera intrínseca, quizá el riesgo ecológico nos esté orientando hacia esa misma ética. Y esa ética podría cambiar la concepción de felicidad y bienestar que tenemos en la actualidad, ya que nos obliga a concebir el medio como un bien común que debemos mantener por el bienestar de todos. Ahora que las crisis ecológicas están cada vez más presentes en nuestro día a día quizá se incentive un cambio de valores y objetivos, esta tendencia es posible aunque las relaciones de poder quizá no la hagan tan probable (Pardo, 1998; Lensky, 2005; Sempere, 2009; Nørgård, 2013).



*Ilustración 3. Esquema resumen de la relación entre valores medioambientales y bienestar.*

#### 5.4. Tensiones estructurales, de lo individual a lo colectivo

Con todo lo expuesto, se ve una contradicción entre nuestra necesidad de mantener el medioambiente y las prácticas nocivas hacia éste. Esto puede ser explicado por el choque entre los valores del bienestar de la ciudadanía y los valores que supone el cuidado del medioambiente: Estamos en la búsqueda de un bienestar individual a través de acciones basadas en disfrutar y relajarnos mientras la preocupación por el medioambiente necesita sacrificio colectivo y actuaciones virtuosas. Según Valencia, Arias y Vázquez (2010) la definición de un *ciudadano ecológico* reside en cuidar el medioambiente de manera ética, cooperando y participando con el resto de los ciudadanos de manera cívica. Relacionado con esto, en *las recetas* y en el grupo de discusión se pudo ver que acciones como reciclar se perciben como cooperativas y altruistas, ya que se considera ayudar a los demás. Por lo tanto, en un momento histórico donde la conciencia del medioambiente supone asegurar nuestro bienestar y el de generaciones futuras, se incentiva un cambio en el concepto de bienestar hacia uno más global.

Es necesario indagar más sobre qué tipo de valores hay exactamente detrás del cuidado del medioambiente para poder asegurar que estas nuevas tendencias hacia un colapso medioambiental nos acercaran a valores más cooperativos. Sin embargo, los objetivos y valores individuales están en tensión con los colectivos, muestra de ello son las manifestaciones, reivindicaciones o nuevas instituciones que se hacen para promover cambios de paradigma.

#### 5.5. Crisis ecológicas y pandemias, visiones de futuro

Durante la realización de este proyecto, ha sucedido un fenómeno histórico que marcará grandes cambios sociales, hablamos de la pandemia de COVID-19. Esto ha supuesto un elemento para tener en cuenta, ya que en la sesión del grupo de discusión tuvo cierta relevancia.

A lo largo de estos meses, se ha visto como el riesgo y la incertidumbre ha colapsado los medios de comunicación, perdiendo cierto orden institucional ya que existía un cambio de discurso continuamente (Gil Calvo, 2009). Además de los mensajes de alarma, también ha habido noticias que promovían cambios resaltando la importancia de ciertos valores –como la solidaridad– o que mencionaban aspectos positivos como la drástica disminución de las emisiones –menor impacto medioambiental–. Durante el grupo de discusión se mencionó la posibilidad de que esto significara un cambio permanente, sin embargo, la visión de futuro es pesimista en todo el grupo y se cree que se producirá un efecto rebote que elevará todos los contaminantes de nuevo. Aun así, el visualizar como un punto positivo la mejora del

medioambiente denota que los valores sociales cada vez se acercan más a la preferencia de una armonía entre sociedad y entorno.

Este suceso también sirve como un ejemplo de aprendizaje por shock, donde un fenómeno externo imprevisto obliga a cambiar la normalidad y los valores de manera repentina. En este caso el fenómeno ha sido un virus, pero el día de mañana podría ser una catástrofe climática producida por la poca precaución con el medioambiente. Durante la crisis del COVID-19, por un elemento exógeno a nuestro sistema social vemos impedida nuestra producción, estilo de vida y nuestro sistema sanitario se ha colapsado. Esta lógica recuerda a la *justicia redistributiva medioambiental* (Martínez-Alier, 2013; Vicens, Bueno-Guerra, Gutiérrez-Roig, Gracia-Lázaro, Gómez-Gardeñez, Perelló, et al., 2018), ya que se prevén consecuencias de la degradación del medio, como aumentos de temperaturas o diferentes afecciones en la salud, que también afectarían de forma desigual según grupos sociales. En la economía no tenemos en cuenta las externalidades que generamos, y continuar ignorando parte de esa realidad es una opinión que también se ha reflejado en nuestro grupo de discusión. Quizá es necesario recordar que somos ciudadanos, no consumidores, y que nuestra participación en el mercado también es hacer política. No saber actuar o reaccionar a tiempo es algo que afecta especialmente a los más vulnerables, mientras que da ventaja a la gente que ya tiene más recursos (Sempere, 2009; Herrero, 2011; Herrero 2014; Medina, 2016).

## 6. CONCLUSIONES

En este trabajo he intentado explorar las relaciones de la sociedad con el medioambiente a través de un aspecto muy concreto: el bienestar. El principal motivo ha sido considerar que el aumento del riesgo de las crisis ecológicas afecta al bienestar poblacional, por lo que hay cierta relación. Aprovechando mi colaboración en la investigación oficial de “La industria de la felicidad: Innovación y demanda de un sector emergente” he podido incluir en este análisis varios de los estudios y enfoques de la ciencia de la felicidad, que principalmente se orientan hacia la obtención de bienestar.

Ya hay diversas investigaciones que han analizado esta relación aunque parece que falta cierto énfasis en los aspectos más cualitativos, en muchos de ellos se utilizan variables estadísticas que conceptualizan la felicidad o el bienestar para relacionarlo con aspectos medioambientales. Aunque esto puede resultar útil, no profundizar en esta relación puede generar una abstracción de la realidad muy alejada de las opiniones y discursos que se presentan en la sociedad. Esto lo he comprobado a través de un amplio marco teórico y la realización de un grupo de discusión: la satisfacción y bienestar producida al relacionarse con el medioambiente tiene muchas veces como origen los valores y creencias de las personas. Si bien es cierto que existen pruebas evidentes de que el medioambiente afecta a la salud y bienestar, esto es una relación indirecta que se llega a percibir cuando se tiene conciencia de ello. Es decir, en el contexto actual donde no presentamos consecuencias graves por catástrofes ambientales o la insuficiencia de recursos, el medioambiente tendrá una implicación en nuestro bienestar siempre que las personas lo conciban como algo relevante en su sistema de valores. Esto puede explicar algunas de las contradicciones sistémicas actuales, ya que existe una gran conciencia sobre cuestiones medioambientales pero el impacto en la biosfera no se ha reducido tan significativamente.

Al enfocarme en los estudios de la felicidad y sus implicaciones, también he podido ver que desde disciplinas como la psicología positiva se potencian concepciones de la felicidad muy individualistas y sesgadas que no tienen en cuenta otras implicaciones, como las sociológicas. Esto ha incentivado la búsqueda de la felicidad y del bienestar a nivel social, centrándose en aspectos supuestamente objetivos y que, en definitiva, constituyen la construcción social de un individuo muy concreto. Enfocándonos en el medioambiente, lo que he podido observar es que se justifican actitudes y acciones a través de elementos relacionados con la salud física y mental, centrándose en el cuerpo y la mente. Aquí se excluyen aspectos más relacionales o estructurales que propongan, por ejemplo, limpiar espacios naturales para evitar la degradación del entorno

(aunque existen estos consejos para mejorar el bienestar son muy minoritarios). Los principales imaginarios se centran en personas minimalistas que disfrutan con poco, se conforman y son felices observando aquello que les rodea, utilizando el medioambiente como vía de escape de su rutina. Esto separa a la sociedad del medioambiente y de sus implicaciones en nuestra vida, ya que obvia que es nuestro principal medio de subsistencia y que debemos mantenerlo, más allá de simplemente relajarnos. Las implicaciones de este tipo de bienestar se reflejan en ciudadanos que, por mucha información que tengan sobre problemas ecosistémicos, difícilmente perseguirán un cambio en su estilo de vida si sus preferencias individuales se focalizan en ellos mismos. Sería necesario enfatizar la dependencia que tenemos con el entorno para comprender la importancia del medioambiente en el bienestar a largo plazo –y no solo en el corto plazo y más inmediato–.

Mi mensaje final sería de cierta esperanza, creo que las presiones ecosistémicas –de mejor o peor manera– van a obligar a cambiar nuestros objetivos y metas sociales, haciendo más preponderantes las concepciones de bienestar más colectivas. Esto centraría la felicidad en dinámicas dirigidas hacia la cooperación y la confianza con los demás para poder asegurar un bienestar personal. Es algo contrario a la realidad actual: hoy es más común escuchar que primero debemos ser felices nosotros para estar felices con los demás, situando a la felicidad como una meta para estar bien. Por tanto, centrarnos en la felicidad como una meta en si misma desdibuja los objetivos a largo plazo y nos empuja a buscar placer inmediato descuidando las consecuencias que ello provoca. Por el contrario, sin un entorno en condiciones no podremos seguir avanzando y progresando como lo hemos hecho hasta ahora, y eso implica cuidar del ecosistema y los demás para poder estar mejor. En este contexto la sociología ofrece restituir los lazos comunitarios para mejorar nuestras capacidades sociales y tener un consumo consciente, observándolo como una forma de hacer política. Hay que recordar que el consumo es una manera de actuar en sociedad, incentivar dinámicas sistémicas y de tomar decisiones, más allá de un capricho inmediato.

“También hay que poner en duda que la felicidad sea sinónimo de esperanza, al menos en su versión reduccionista, individualista y conformista que es la que ofrecen industria, científicos y expertos aquí mencionados. Ciertamente, hace falta más esperanza, pero no la del optimismo tiránico, conformista y casi religioso que se ofrece.” (Cabanas e Illouz, 2019, pp. 184)

## Implicaciones de futuro

Para mejorar la calidad de este trabajo sería necesario seguir investigando sobre la concepción de felicidad y bienestar de las sociedades actuales para entenderla con más profundidad, y ver si se correlaciona de alguna manera con los valores medioambientales de la ciudadanía. Es un tipo de estudio que podría tener grandes implicaciones ya que ayudaría a entender dónde se encuentran los factores motivacionales de las personas a la hora de cambiar sus pautas de consumo. Descubrir esto serviría para proporcionar políticas y estrategias sociales que ayudaran a un cambio más progresivo en las reducciones de impactos medioambientales. Este trabajo puede servir como primera fase exploratoria para definir un marco teórico y conceptos clave que permitan comprender mejor las implicaciones del medioambiente en el bienestar social. Sería necesario comprobar y discutir si es un marco suficientemente explicativo para entender las dinámicas actuales y posibles previsiones futuras, ya que se destacan algunos elementos emergentes.

A partir de aquí se presentan muchas dudas que deberían ser investigadas: ¿Estas concepciones del bienestar junto a los valores medioambientales tienen relación específica con grupos de edad? ¿Qué estrategias pueden ayudar a incentivar valores proambientales sin tener que esperar a que las presiones medioambientales hagan cambiar nuestras concepciones? ¿Cómo podemos generar un cambio social que no perjudique a aquellos que tienen pocos recursos, sabiendo que los productos industriales (y contaminantes) son los más baratos para muchas familias? ¿Qué factores sociales inciden en los valores medioambientales? Saber varias de estas cuestiones podría ayudar a entender las actitudes de las personas y a cómo realizar una transición a una sociedad más ecológica de manera más asertiva.

## 7. BIBLIOGRAFÍA

- Alexander, D. D., Bailey, W. H., Perez, V., Mitchell, M. E., & Su, S. (2013). "Air ions and respiratory function outcomes: a comprehensive review". *Journal of negative results in biomedicine*, vol. 12 (14).
- Bartels, M. & Boomsma, D. (2009). "Born to be Happy? The Etiology of Subjective Well-Being". *Behav Genet*, 39, pp. 605-615.
- Beck, U. (1998). "La Sociedad del Riesgo: hacia una nueva modernidad". Barcelona: *Paidós*.
- Bericat, E. (2018). "Excluidos de la felicidad: La estratificación social del bienestar emocional en España". Madrid: *Centro de Investigaciones Sociológicas: Monografías, núm. 310*.
- Brereton, F., Clinch, P. & Ferreira, S. (2008). "Happiness, geography and the environment". *Ecological Economics*, 65, pp. 386-396.
- Cabanas, E. y Illouz, E. (2019). "Happycracia: Cómo la ciencia y la industria de la felicidad controlan nuestras vidas". Barcelona: *Paidós*.
- Catton, W., & Dunlap, R. (1978). "Environmental Sociology: A New Paradigm". *The American Sociologist*, 13(1).
- Collins, R. (2004). *Interaction ritual chains*. Princeton, NJ: Princeton University Press.
- Commoner, B. (1971). "The Closing Circle: Nature Man and Technology". New York: *Alfred Knopf*.
- Dahlgren, G. & Whitehead, M. (1991). "Policies and Strategies to Promote Social Equity in Health". Stockholm, Sweden: *Institute for Futures Studies*.
- Davies, W. (2015). "The Happiness Industry: How the Government and Big Business Sold Us Well-Being". London: *Verso*.
- De Esteban, A. y Antonovica, A. (2011). "Los orígenes de la sociología medioambiental y su primera evolución". *Observatorio Medioambiental*, vol. 14, pp. 11-18.
- Descola, P. (2010). "Más allá de la naturaleza". Bogotá: *Jardín Botánico J.C.*
- Diener, E. & Chan, MY (2011). "Happy People Live Longer: Subjective Well-Being Contributes to Health and Longevity". *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 3 (1), pp. 1-43.

- Dunlap, R. E. (2002). “Paradigms, theories, and environmental sociology”. *Sociological theory and the environment: Classical foundations, contemporary insights*, pp. 329-350.
- Dunlap, R. E. (2010). “A New Ecological Paradigm for Sociology”. *Sociology: Introductory Readings*.
- Easterlin, R. (2001). “Income and Happiness: Towards a unified Theory”. *The Economic Journal*, 111, pp. 465-484.
- Enquesta d’hàbits i valors sobre medi ambient i sostenibilitat. Edició 2014-2017. Recuperado de: <https://bcnroc.ajuntament.barcelona.cat/jspui/handle/11703/114278> [Consultado el 22/05/2020]
- Feiteiro, RM. (2009). “Las concepciones sobre la naturaleza en el ideario educativo de Brasil durante las décadas de 1920 y 1930”. *Utopía y Praxis Latinoamericana*, 14(44), pp. 53-67. Recuperado de: [http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1315-52162009000100005](http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1315-52162009000100005) [Consultado el 04/03/20]
- Formoso, C. (2017). “Miedo social en las sociedades de la comunicación. Dominación por aspersión, opinión pública y vidas de miedo capilar” (tesis doctoral). Universidad de Barcelona, España. Recuperado de: <https://www.tdx.cat/handle/10803/404294#page=1> [Consultado el 01/02/20]
- García, I. (2006). “El método cualitativo aplicado a la investigación medioambiental: Grupos de discusión y entrevistas” (*Universidad Carlos III*). En Luis Camarero, “Medioambiente y Sociedad, Elementos de explicación sociológica”, Madrid: *Thompson*, pp. 173-214.
- Gil Calvo, E. (2009). “Riesgo, incertidumbre y medios de comunicación”. En Moreno Castro, C. (Ed.) “Comunicar los riesgos. Ciencia y tecnología en la sociedad de la información”. Madrid: *Biblioteca Nueva*, pp. 185-198.
- Gudynas, E. (2010). “Imágenes, ideas y conceptos sobre la naturaleza en América Latina”. En Leonardo Montenegro, “Cultura y naturaleza”. Bogotá: *Jardín Botánico J.C*, pp. 267-292.
- Guha, R & Martinez-Alíer, J. (1997). “Varieties of Environmentalism: Essays North and South”. London: *Earthscan Publications*.



- Hardin, G. (1992). “La tragedia de los espacios colectivos”, en H. E. Daly (ed.), “Economía, ecología y ética: ensayos hacia una economía en estado estacionario”. México: *Fondo de Cultura Económica*, pp. 111-124.
- Herrero, Y. (2011). “Golpe de estado en la biosfera: los ecosistemas al servicio del capital”. *Investigaciones Feministas*, vol. 2, pp. 215-238.
- Herrero, Y. (2014). “Producir y trabajar para mantener la vida humana”. España: *Viento Sur*, 134.
- Knight, K. & Rosa, E. (2011). “The environmental efficiency of well-being: A cross-national analysis”. *Social Science Research*, 40, pp. 931-949.
- Krueger, A. P. y Reed, E.J. (1976). “Biological Impact of Small Air Ions”. *Science*, 193: pp. 1209-1213.
- Latouche, S. (2008). “La apuesta por el decrecimiento: ¿Cómo salir del imaginario dominante?”. España: *Icaria Editorial*.
- Lensky, G. (2005). “Ecological-Evolutoinary Theory: Principles and applications”. *Routledge*.
- Lykken, D. & Tellegen, A. (1996). “Happiness is a Stochastic Phenomenon”. *Psychological Science*, 7 (3), pp. 186-189.
- Lyubomirsky, S. & Lepper, H. (1999). “A mesure of subjective happiness: Preliminary reliability and construct validation”. *Social Indicators Research*, 46, pp. 137-155.
- Martínez-Alier, J. (2013). “The Environmentalism of the Poor”. *Geoforum*.
- Medina, D. (2016). Entrevista a Herrero, Y: “Ecologismo: una cuestión de límites”. *Encrucijadas, revista crítica de Ciencias Sociales*, vol. 11. Recuperado de: <http://www.encrucijadas.org/index.php/ojs/article/view/252/201> [Consultado el 29/04/20]
- Michalos, A. (1980). “Satisfaction and happiness”. *Social Indicators Research*, 8, pp. 385-442.
- Mundó, J. & Raventós, D. (2000). “Fundamentos cognitivo-evolucionarios de las ciencias sociales”. *Revista Internacional de Sociología*, No. 25, pp. 47-74.
- Muñoz, A. (2013). “El tiempo subjetivo de los jóvenes: hacia un régimen de la inmediatez”, en Carlos Mingote y Miguel Requena “Malestar de los Jóvenes”. Madrid: *Díaz de Santos*.

- Nørgård, J. (2013). “Happy degrowth through more amateur economy”. *Journal of Cleaner*, 38, pp. 61-70.
- Pardo, M. (1998). “Sociología y Medioambiente: Estado de la cuestión”. *Revista Internacional de Sociología*, 19-20, 329-367.
- Polanyi, K. (1944). “La gran transformación, crítica al liberalismo económico”. Madrid, España: *Quiupu*.
- Rehdanz, K. & Maddison, D. (2005). “Climate and happiness”. *Ecological Economics*, 52, pp. 111-125.
- Rockström, J., Steffen, W., Noone, K. et al. (2009). “A safe operating space for humanity”. *Nature* 461, pp. 472–475.
- Rodríguez, JA. y Liliana Arroyo L. (2014). “Notas acerca de la construcción académica de la Felicidad”. En: Almeda, E; Arroyo, L; Pradel, M i Rotger, J.M. (eds.), *Àmbits de recerca i metodologies en Sociologia*, (Barcelona: UB, 2014).
- Rodríguez, JA., Yter, M. y Liliana Arroyo L. (2016). “El campo de definición de la felicidad por las Ciencias Sociales: una aproximación desde el Análisis de Redes Sociales”. *REDES*, Vol. 27 (2), pp. 45-71.
- Sempere, J. (2009). “Necesidades instrumentales y metabolismo socionatural”, en “Mejor con menos: Necesidades, explosión consumista y crisis ecológica”. Barcelona: *Crítica*, pp. 155-191.
- Shin, D. & Johnson, D. (1978). “Avowed happiness as an overall assessment of the quality of life”. *Social Indicators Research*, 5, pp. 475-492.
- Soyka, F. y Edmonds, A. (1982). “El efecto de los Iones”. Madrid: *EDAF*.
- Terradas, J. (2009). “Los límites planetarios”. *Ambienta*, 89: pp. 8-18.
- Valencia, A., Arias, M. y Vázquez, G. (2010). “Ciudadanía y conciencia medioambiental en España”. Madrid: *CIS, Opiniones y Actitudes*, n°67.
- Van Kamp, I., Leidelmeijer, K., Marsman, G. & Hollander, A. (2003). “Urban environmental quality and human well-being. Towards a conceptual framework and demarcation of concepts; a literature study” *Landscape and Urban Planning*, 65, pp. 5-18.

- Vicens J, Bueno-Guerra N, Gutiérrez-Roig M, Gracia-Lázaro C, Gómez-Gardeñes J, Perelló J, et al. (2018). “Resource heterogeneity leads to unjust effort distribution in climate change mitigation”. *PLoS ONE*, 13(10).
- Welsch, H. (2005). “Environment and happiness: Valuation of air pollution using life satisfaction data”. *Ecological Economics*, 58, pp. 801-813.
- Zelenski, J. & Nisbet, E. (2014). “Happiness and Feeling Connected: The Distinct Role of Nature Relatedness”. *Environment and Behavior*, Vol. 46 (1), pp. 3-23.

## 8. ANEXO

### 8.1. Registro de las recetas para la felicidad

ID	ID Receta original	Título artículo	Nombre fuente	URL	Consultado el:
1	Receta 2 ES	LA RECETA DE LA FELICIDAD	<i>Mochileando por el mundo</i>	<a href="https://www.mochileandoporel mundo.com/la-receta-de-la-felicidad-trucos-para/">https://www.mochileandoporel mundo.com/la-receta-de-la-felicidad-trucos-para/</a>	04/06/2020
2	Receta 4 EN	How to Be Happy	<i>The New York Times</i>	<a href="https://www.nytimes.com/guides/well/how-to-be-happy#">https://www.nytimes.com/guides/well/how-to-be-happy#</a>	04/06/2020
3	Receta 9 ES	Hygge: la receta danesa para encontrar la felicidad en las pequeñas cosas	<i>Minimamente</i>	<a href="https://minimamente.com/hygge-receta-felicidad/">https://minimamente.com/hygge-receta-felicidad/</a>	04/06/2020
4	Receta 10 ES	7 ingredientes de la felicidad	<i>La mente es Maravillosa</i>	<a href="https://lamenteesmaravillosa.com/7-ingredientes-de-la-felicidad">https://lamenteesmaravillosa.com/7-ingredientes-de-la-felicidad</a>	04/06/2020
5	Receta 12 EN	45 Ways To Be Happier Instantly	<i>Huffpost</i>	<a href="https://www.huffpost.com/entry/ways-to-be-happier-instantly_n_58cc0e1fe4b0be71dcf46b1a">https://www.huffpost.com/entry/ways-to-be-happier-instantly_n_58cc0e1fe4b0be71dcf46b1a</a>	04/06/2020
6	Receta 15 EN	37 Ways to Be Happier at Work ASAP	<i>The Muse</i>	<a href="https://www.themuse.com/advice/37-ways-to-be-happier-at-work-asap#">https://www.themuse.com/advice/37-ways-to-be-happier-at-work-asap#</a>	04/06/2020
7	Receta 17 EN	How to Be Happy: 26 Strategies Backed by Research	<i>Njlifehacks</i>	<a href="https://www.njlifehacks.com/how-to-be-happy/">https://www.njlifehacks.com/how-to-be-happy/</a>	04/06/2020
8	Receta 18 ES	10 Formas De Ser Más Feliz Y Sentirte Bien (Basado En Ciencia)	<i>Habitualmente</i>	<a href="https://habitualmente.com/ser-feliz/">https://habitualmente.com/ser-feliz/</a>	04/06/2020
9	Receta 29 ES	10 Cosas que puedes hacer HOY para Ser Más Feliz y que están demostradas por la Ciencia	<i>Mas y mejor</i>	<a href="https://masymejor.com/ser-mas-feliz/">https://masymejor.com/ser-mas-feliz/</a>	04/06/2020
10	Receta 45 ES	¿CUÁLES SON LOS INGREDIENTES DE TU FELICIDAD?	<i>Una vida simple</i>	<a href="https://unavidasimple.es/cuales-son-los-ingredientes-de-tu-felicidad/">https://unavidasimple.es/cuales-son-los-ingredientes-de-tu-felicidad/</a>	04/06/2020
11	Receta 61 EN	Happiness recipes for everyone	<i>Metro</i>	<a href="https://www.metro.us/happiness-recipes-for-everyone/">https://www.metro.us/happiness-recipes-for-everyone/</a>	04/06/2020
12	Receta 62 ES	10 Formas De Ser Más Feliz Y Sentirte Bien (Basado En Ciencia)	<i>Habitualmente</i>	<a href="https://habitualmente.com/ser-feliz/">https://habitualmente.com/ser-feliz/</a>	04/06/2020
13	Receta 63 EN	Top 7 Tips for How to Be Happy	<i>Finding Happiness Movie</i>	<a href="https://findinghappinessmovie.com/happiness-tips/">https://findinghappinessmovie.com/happiness-tips/</a>	04/06/2020
14	Receta 63 ES	40 consejos para ser feliz	<i>El blog alternativo</i>	<a href="https://www.elblogalternativo.com/2009/01/01/40-consejos-para-ser-feliz/">https://www.elblogalternativo.com/2009/01/01/40-consejos-para-ser-feliz/</a>	04/06/2020
15	Receta 71 EN	9 Super Simple Happiness Tips	<i>Woolly</i>	<a href="https://woollymag.com/wellness/9-super-simple-happiness-tips.html#">https://woollymag.com/wellness/9-super-simple-happiness-tips.html#</a>	04/06/2020
16	Receta 74 EN	52 Tips for Happiness, Health and a Better Life	<i>Huffpost</i>	<a href="https://www.huffpost.com/entry/52-tips-for-happiness-hea_b_5980938#">https://www.huffpost.com/entry/52-tips-for-happiness-hea_b_5980938#</a>	04/06/2020
17	Receta 75 ES	Cinco consejos prácticos para aumentar la felicidad	<i>Clarín</i>	<a href="https://www.clarin.com/buena-vida/consejos-practicos-aumentar-felicidad_0_SkfAho8em.html">https://www.clarin.com/buena-vida/consejos-practicos-aumentar-felicidad_0_SkfAho8em.html</a>	04/06/2020
18	Receta 76 EN	10 Tips from Happy People	<i>How stuff works</i>	<a href="https://science.howstuffworks.com/life/inside-the-mind/emotions/10-tips-from-happy-people1.htm#">https://science.howstuffworks.com/life/inside-the-mind/emotions/10-tips-from-happy-people1.htm#</a>	04/06/2020
19	Receta 76 ES	12 consejos para vivir libre, feliz y entusiasmado	<i>Mercola</i>	<a href="https://espanol.mercola.com/boletin-de-salud/12-tips-para-la-felicidad.aspx">https://espanol.mercola.com/boletin-de-salud/12-tips-para-la-felicidad.aspx</a>	04/06/2020

20	Receta 77 ES	Día de la Felicidad: 10 consejos para lograr bienestar y dicha	<i>El Periódico</i>	<a href="https://www.elperiodico.com/es/ext/ra/20180320/dia-internacional-felicidad-2018-6702466">https://www.elperiodico.com/es/ext/ra/20180320/dia-internacional-felicidad-2018-6702466</a>	04/06/2020
21	Receta 78 EN	Handbook for Life: 52 Tips for Happiness and Productivity	<i>Zen Habits</i>	<a href="https://zenhabits.net/handbook-for-life-52-tips-for-happiness-and-productivity/#">https://zenhabits.net/handbook-for-life-52-tips-for-happiness-and-productivity/#</a>	04/06/2020
22	Receta 87 ES	12 consejos para lograr una relación feliz, tu pareja quedará más enamorado	<i>Aweita</i>	<a href="https://aweita.larepublica.pe/magazine/5728-12-consejos-para-lograr-una-relacion-feliz-tu-pareja-queudara-mas-enamorado">https://aweita.larepublica.pe/magazine/5728-12-consejos-para-lograr-una-relacion-feliz-tu-pareja-queudara-mas-enamorado</a>	04/06/2020
23	Receta 772 HiWS	20 Secrets to a Happier Life	<i>Men'sHealth</i>	<a href="https://www.menshealth.com/trending-news/g19547104/secrets-to-happier-life/?slide=18">https://www.menshealth.com/trending-news/g19547104/secrets-to-happier-life/?slide=18</a>	04/06/2020
24	Receta 95 ES	8 maneras de ser una persona más feliz	<i>ifeel maps</i>	<a href="https://www.ifeelmaps.com/blog/2017/10/8-maneras-de-ser-una-persona-mas-feliz">https://www.ifeelmaps.com/blog/2017/10/8-maneras-de-ser-una-persona-mas-feliz</a>	04/06/2020
25	Receta 97 EN	27 Easy Tips and Tricks Clinically Proven To Increase Happiness	<i>Woman&amp;Home</i>	<a href="https://www.womanandhome.com/health-and-wellbeing/25-easy-tips-and-tricks-happiness-90836/#">https://www.womanandhome.com/health-and-wellbeing/25-easy-tips-and-tricks-happiness-90836/#</a>	04/06/2020
26	Receta 99 ES	10 formas de ser muy feliz, según la ciencia	<i>La Vanguardia</i>	<a href="https://www.lavanguardia.com/vivo/psicologia/20160329/40730811115/formas-ser-feliz-ciencia.html">https://www.lavanguardia.com/vivo/psicologia/20160329/40730811115/formas-ser-feliz-ciencia.html</a>	04/06/2020
27	Receta 105 ES	7 formas de ser feliz científicamente probadas	<i>Universia</i>	<a href="https://noticias.universia.net.mx/enportada/noticia/2014/01/22/1076833/7-formas-ser-feliz-cientificamente-probadas.html">https://noticias.universia.net.mx/enportada/noticia/2014/01/22/1076833/7-formas-ser-feliz-cientificamente-probadas.html</a>	04/06/2020
28	Receta 106 EN	20 Things Really, Really Happy People Do Way Differently	<i>your tango</i>	<a href="https://www.yourtango.com/experts/david--cindy-taylor/happiness-happens-20-tips-increase-your-happiness#">https://www.yourtango.com/experts/david--cindy-taylor/happiness-happens-20-tips-increase-your-happiness#</a>	04/06/2020
29	Receta 108 EN	7 tips for finding happiness	<i>British Heart Foundation</i>	<a href="https://www.bhf.org.uk/information-support/heart-matters-magazine/wellbeing/wellbeing-tips#">https://www.bhf.org.uk/information-support/heart-matters-magazine/wellbeing/wellbeing-tips#</a>	04/06/2020
30	Receta 108 ES	11 maneras de ser más feliz sin que intervenga el dinero ni ser famoso	<i>As</i>	<a href="https://as.com/deporte/vida/2017/07/27/portada/1501172941_811613.html">https://as.com/deporte/vida/2017/07/27/portada/1501172941_811613.html</a>	04/06/2020
31	Receta 109 EN	Workplace Happiness - Tips for a happier workplace	<i>Maslow</i>	<a href="https://www.maslow.co.nz/blog/2018/2/19/workplace-happiness-tips-for-a-healthy-workplace">https://www.maslow.co.nz/blog/2018/2/19/workplace-happiness-tips-for-a-healthy-workplace</a>	04/06/2020
32	Receta 110 ES	Cinco formas de ser feliz, según la ciencia	<i>Milenio 2020</i>	<a href="https://www.milenio.com/estilo/cinco-formas-de-ser-feliz-segun-la-ciencia">https://www.milenio.com/estilo/cinco-formas-de-ser-feliz-segun-la-ciencia</a>	04/06/2020
33	Receta 113 EN	15 Ways to Become a Happier Person	<i>Inc.</i>	<a href="https://www.inc.com/sujan-patel/15-ways-to-become-a-happier-person.html#">https://www.inc.com/sujan-patel/15-ways-to-become-a-happier-person.html#</a>	04/06/2020
34	Receta 120 EN	4 Simple Tips For Adding More Happiness (And Less Stress) To Your Day	<i>Girlboss</i>	<a href="https://www.girlboss.com/beauty/happiness-tips#">https://www.girlboss.com/beauty/happiness-tips#</a>	04/06/2020
35	Receta 248 HiWS	10 Simple Lifestyle Changes for Greater Happiness	<i>You have a Calling</i>	<a href="https://youhaveacalling.com/emotional-health/10-simple-lifestyle-changes-for-greater-happiness">https://youhaveacalling.com/emotional-health/10-simple-lifestyle-changes-for-greater-happiness</a>	04/06/2020
36	Receta 249 HiWS	The Lifestyle of Happiness: Why It's Not All In Your Head	<i>Goalcast</i>	<a href="https://www.goalcast.com/2017/05/19/life-of-happiness-why-its-not-all-in-your-head/">https://www.goalcast.com/2017/05/19/life-of-happiness-why-its-not-all-in-your-head/</a>	04/06/2020
37	Receta 602 HiWS	5 Ways to Find Happiness in Nature	<i>Tiny buddha</i>	<a href="https://tinybuddha.com/blog/5-ways-to-find-happiness-in-nature/">https://tinybuddha.com/blog/5-ways-to-find-happiness-in-nature/</a>	04/06/2020
38	Receta 605 HiWS	7 Ways to Find Happiness in Nature	<i>Beliefnet</i>	<a href="https://www.beliefnet.com/wellness/environment/7-ways-to-find-happiness-in-nature.aspx">https://www.beliefnet.com/wellness/environment/7-ways-to-find-happiness-in-nature.aspx</a>	04/06/2020
39	Receta 606 HiWS	5 ways nature boosts happiness, according to science	<i>Treehugger</i>	<a href="https://www.treehugger.com/health/5-ways-nature-boosts-happiness-according-science.html">https://www.treehugger.com/health/5-ways-nature-boosts-happiness-according-science.html</a>	04/06/2020
40	Receta 94 EN	20 ridiculously easy ways to be happy	<i>Dr. Happy</i>	<a href="http://www.drhappy.com.au/2018/03/21/making-happiness-easy-with-20-simple-tips/#">http://www.drhappy.com.au/2018/03/21/making-happiness-easy-with-20-simple-tips/#</a>	04/06/2020
41	Receta 93 ES	La alegría de vivir, camino hacia la felicidad	<i>INED21</i>	<a href="https://ined21.com/la-alegria-vivir-camino-hacia-la-felicidad/">https://ined21.com/la-alegria-vivir-camino-hacia-la-felicidad/</a>	04/06/2020

## 8.2. Ficha técnica del grupo de discusión

<b>Fecha:</b> Viernes 1 de mayo de 2020	<b>Hora de inicio:</b> Programado a las 17h30, empieza a las 17h45	<b>Duración de la grabación:</b> 01:29:11	<b>Hora final de la entrevista:</b> 19h30	
<b>Información de los participantes</b>				
<b>Nombre</b>	<b>Sexo</b>	<b>Edad</b>	<b>Formación</b>	<b>Ocupación</b>
<b>K. L. (K)</b>	Hombre	24	Estudios secundarios obligatorios	Vendedor en estanco
<b>J. (J)</b>	Hombre	24	Estudios superiores (Turismo y dirección hotelera – CETT)	Terminando formación
<b>C. (C)</b>	Mujer	NS/NC	Estudios superiores (Ciencias medioambientales)	Promotora en empresa IQOS
<b>P. Z. (P)</b>	Hombre	25	Estudios secundarios y formación en artes dramáticas	Sin trabajo
<b>J. T. (T)</b>	Hombre	26	Bachelor (ciencias de la educación) y título superior de monitor de ocio y deportes	Ludoescuela
<b>Conductor:</b> Clemente Fernández Crego		<b>Tipo de reunión:</b> Online, a través de <i>Skype</i> .		
<b>Descripción del contacto con los participantes, del plan inicial a la realización:</b>				
<p>El plan inicial era la realización de al menos dos grupos: uno con integrantes del proyecto “Porta’m a l’Hort” (huerto urbano) del barrio de Porta, y otro con un grupo menos en contacto con proyectos medioambientales. Debido a varias causas personales, algunas relacionadas con la pandemia del COVID-19, el grupo del huerto no pudo realizarse. En cuanto al otro grupo, la dinámica se mantuvo aunque dos personas se desligaron en el último momento.</p> <p>Los participantes han sido contactados a través de viejas redes de contactos, varios de ellos eran viejos compañeros en la escuela y otros conocidos de amigos. A pesar de que el contacto inicial fue con un total de 8 personas, solo 5 se presentaron el día de la reunión (y una llegó tarde).</p>				

**Descripción de las condiciones generales del grupo:**

El inicio de la conexión fue bastante fluido, sin problemas con el programa. Aun así, la reunión empezó 15 minutos tarde por esperar a algunos de los participantes que no vinieron. Las condiciones de audio y cámara fueron buenas (solo uno no tenía cámara), hubo algunos cortes de conexión muy puntuales que no interrumpieron la dinámica.

Algunos de los participantes ya se conocían, a pesar de ello no habían charlado antes sobre ninguna de estas temáticas. Tampoco influyó en los participantes completamente desconocidos, el grupo fue dinámico y todos se expresaron con comodidad. En algunos de los temas expuestos se percibió una clara disidencia, pero no hubo conflictos o discusiones, de hecho resultó muy interesante ver el contraste de opiniones y el entendimiento al que se llegaba.

El perfil educativo era muy variado, el mayor contraste se vio entre el chico que estudió gestión hotelera (opiniones basadas en el mercado) y la chica que estudió ciencias medioambientales (opiniones basadas en procesos ecológicos). A su vez, cada uno ha tenido lugares de residencia variados entre Barcelona, Andorra y Madrid.

**Descripción del papel del conductor:**

Se siguió la lógica de un grupo ortodoxo: Se iban exponiendo temas cada cierto tiempo para redirigir la conversación, pero en la mayoría de los casos iban surgiendo los temas de manera espontánea. Aunque el inicio fue algo más pausado, el grupo resultó ser bastante dinámico y no necesitó una guía demasiado fuerte. En la primera parte se asignaron turnos de palabra, pero a medida que transcurría el diálogo las intervenciones aparecieron de manera voluntaria.

**Resumen de la reunión:**

La estructura de la reunión fue 1. Percepción del medioambiente, 2. Relación entre medioambiente-bienestar, 3. Comentarios sobre las recetas para la felicidad, y 4. Percepciones sobre las crisis ecológicas y cuestiones sociales.

Fue una reunión productiva y un grupo educado por lo que no hubo que intervenir para evitar discusiones o interrupciones. La sensación es de enriquecimiento a través de compartir diferentes puntos de vista. A pesar de ello hubiera sido interesante poder realizar más GD para tener contrastes y mejorar la exposición.

**Información relevante del *off the record*:**

Se empezó a grabar más tarde, debido a que olvidé iniciar la grabación antes de la introducción.

En algunos momentos, se guio la charla con una presentación de diapositivas con algunas noticias y frases conseguidas a través de la investigación.

Hubo varios cambios de idioma a lo largo de toda la reunión.

### 8.3. Transcripción del grupo de discusión<sup>27</sup>

*[Se inicia la grabación después de introducir a los participantes, el tema, resolver alguna duda y pedir permiso para la grabación. La primera pregunta que se había realizado era “qué es para ti la naturaleza”]*

**Conductor:** Pero no se lo enseñe a nadie lo prometo. Vale...

**K. L. (K):** Ningún problema.

**Cond:** Pues que empiece... Por ejemplo, K. L.

**K:** A ver por naturaleza lo que interpreto sería todo... Todo lo rústico y no civilizado es decir todo lo que no se haya construido y esté al margen de ... De las personas. En este caso lo que es campo (hace gestos con la mano) montañas, playas no urbanizadas y todo eso. Donde pueden convivir los animales sin ningún tipo de ... Cómo decir lo de...de mediación por el humano.

**Cond:** (asiente)...Venga P.

**P. Z. (P):** Pues naturaleza yo lo veo cómo... (Silencio) Zonas y bueno animales y tal... En que han tenido poco contacto, poca influencia con los humanos

**Cond:** Ok, venga J. tú mismo

**J. (J):** Por naturaleza yo creo que hay muchos aspectos o sea sí que creo que Lo 1º que nos viene a la cabeza es ... Es un paisaje natural donde no nos hemos metido los humanos, o todo... Bueno lo más verde pero realmente yo creo que el ser humano también influye dentro de la naturaleza, ¿no? O sea, es como un poco todo. El hecho de que... la naturaleza es todo, todos los recursos que tenemos ya sean utilizados o no y los que... Bueno, eso además que me trabo un poco en español y [cambio idioma] acabaré parlant en català perquè sinó...

**Cond:** Bueno, si vols parlar en català parla

**J:** Bueno ...

---

<sup>27</sup> \*(esta transcripción es un borrador destinado al análisis, puede contener faltas de ortografía o algún error gramatical)



**C. (C):** Claro como queráis eh, yo voy a hablar en español porque en catalán me trabo pero como queráis

**J:** Això, que la natura per mi és, és tot ¿saps? Sigui amb alguna mena de desenvolupament fet per nosaltres o no, tot recurs que trobem al planeta.

**Cond:** Vale ¿Y C.?

**C:** Yo la naturaleza lo veo como eso, el ambiente físico, químico, y biológico que no ha tenido influencia antrópica. Y el medioambiente en cambio es eh... La combinación de sociedad con naturaleza. Entonces, cada vez más vemos que la naturaleza va disminuyendo, porque cada vez más el ser humano influencia en todo el globo. Entonces cualquier ambiente que tenga cualquier presión antrópica se incluirá dentro de un estudio medioambiental ya que esta también influyendo la sociedad en él. Yo que, esa es la diferencia que yo veo entre medioambiente y naturaleza. Además, naturaleza pura no debe tener presión antrópica.

**Cond:** ¿O sea medioambiente lo ves distinto a la naturaleza entiendo no? No es lo mismo para ti.

**C:** Sí claro, el medioambiente se refiere a medioambiente claro el medio que rodea al ser humano. Y de hecho el medioambiente hay medioambiente laboral, medioambiente familiar. Se refiere a la interacción de naturaleza con sociedad.

**Cond:** Vale okey, y... y cuando se ha introducido antes el tema de que hay índices que a veces relacionan naturaleza o ya os digo, también... yo he leído un montón de estudios científicos que relacionan, por ejemplo, contaminación en el aire con bienestar. O, por ejemplo, tipos de servicios que tienes en la ciudad, si vives cerca de zonas verdes, cerca de una playa... Son zonas que consideramos más naturales y que forman parte de nuestro entorno, pues eso con la felicidad y bienestar. A vosotros todo esto que os hace pensar, ¿O sea vosotros encontráis vínculo entre naturaleza y felicidad o no?

**K:** Ah. A ver si queréis empiezo yo...

**Cond:** Cómo lo veas, la idea es que habléis sin necesidad de pedir turnos...

**K:** Básicamente Descartes separaba el... el cuerpo de lo que son los sentimientos, pero más adelante Spinoza que era también de la misma época tenía la... la mentalidad de que cuerpo y

alma, podríamos decir, van en paralelo. Es decir que tu bienestar físico también se palia, podemos decir, con tu bienestar psicológico. Entonces obviamente si estamos en un sistema más contaminado, o por ejemplo con más calor más frío, nuestra actitud va a cambiar dependiendo de... de donde estemos. Entonces yo sí que creo que hay un... un... un qué.

**Cond:** (sorprendido, cierta sorpresa) Muy bien.

**J:** A veure jo sobre lo que diu el K li puc posar un incís, jo crec que si estàs rodejat d'un ambient menys contaminat o com tu dius més... amb mes paisatge també transmet un tipus de tranquil·litat cap al individu, saps? No se si és perquè no hi ha tanta conglomeració de coses o... o de tant... de tanta construcció feta per nosaltres o si és bàsicament perquè vulguis o no, no deixem de ser humans que han desenvolupat la habilitat de crear, però vam començar sent així... Amb un món obert, i jo crec que per això també ens transmet aquesta tranquil·litat saps? [no se entien, se corta] ser feliços o és aqueta mena de... de "espejismo" no? De que tinguem la... tenir la sensació de que sí som més feliços.

[Pequeño silencio]

**Cond:** OK... podéis hacer replicas entre vosotros. Quiero decir, no hace falta que yo os dirija y os diga que podéis contestar... o sea que la idea es que vayamos hablando entre todos, sin presión. Lo digo para que no os sintáis que tenéis que esperar a que yo diga nada.

**J:** També penso que a vegades, això es una altra cosa eh, però en angles es diu "the grass is always greener in the other side", saps? Eh... a vegades tu estàs acostumat a un lloc i et sembla molt millor un altre, jo crec que això també és part del humà. Jo que se, tu estàs a Barcelona i dius "hostia tio, si estigués a Andorra..., té l'aire més net... no se que i no se quantos", saps? I doncs això et treu felicitat perquè t'agradaria estar a un altre lloc, però algú d'aquí et diria, "Barcelona un lloc on tens més coses a fer..." O sigui, ...no se si va també en relació, dic en tema de la felicitat ja no et parlo del medi ambient.

**Cond:** Sí

**K:** el espejismo del jardín, ¿no? Dius? De que el prat de l'altre és més verd que el teu.

**J:** Sí, és això.

**P:** Ara a més a més



**J:** Jo crec que depèn. O sigui pot ser per regla general la pluja sí que et fa sentir malament, però altra gent a lo millor la...la pluja li transmet bones vibracions, saps? No se jo a mi em passa molt per exemple quan plou per que a mi em recorda quan de petit em dormia al costat amb la finestra escoltant les gotes de pluja, saps? (Risas) I es una cosa que em relaxa, o sigui no és algo que em faci... [P interrompe y se corta]

**P:** Jo crec... Jo crec que això és algo més cultural que... que realment és nostre, es a dir, és algo que hem après de que com amb la pluja no pots sortir al carrer t'has de quedar tancat casa, pues no és bo, saps? Però hi han molts llocs... hi ha molts llocs que, que ploqui, es una celebració... Per exemple si te'n vas a l'Àfrica o coses així que plou menys, quan allà plou és tot el contrari: La gent és feliç i surt a mullar-se. Amb lo qual crec que és més cultural, no que la pluja en si ens doni als humans la emoció de tristesa. O ens pugui donar... qualsevol altre emoció.

(Varios hablan a la vez y se corta el audio)

**K:** Bon punt. Però a lo millor se m'ha mal interpretat. O sigui no em referia tal qual al sentiment de tristesa sinó que crea un sentiment en la nostra persona diferent. És a dir canvia... la percepció si és un dia solejat a un dia plujós, per exemple. Però, m'ha agradat el incís aquest de algo cultural en... en el cas de tristesa

**J:** Hi una altra cosa. Quan deia que no es podia controlar vull dir que tu, si ets depressiu i et fots un antidepressiu és en teoria (Bueno, jo no hi entenc massa) per evitar aquets pensaments o tenir aquet sentiment. Vale, sí és amb coses externes potser sí que es pot controlar, però vull dir que tu com a tal, com a persona, si ets feliç en algun moment, és per algo que t'ha passat saps? Vull dir no per algo [no se le entiende] potser després hi han coses que o [no se le entiende] però no deixa de ser una cosa externa o que tu com a persona no pots controlar.

**K:** És un bon punt, és lo que deia. De fet justament el que he comentat abans de Spinoza, que no s'ha de mal interpretar el objecte que et dona la felicitat amb la felicitat per si. Es a dir, són dos coses molt diferents.

**J:** Sí... L'únic que jo per exemple abans, quan deia felicitat no parlava en algo que podies adquirir, saps? És a dir per exemple... Jo que se... després de tot aquet temps el poder veure a un amic teu i estar a una terrassa parlant, saps? I tenir contacte. Doncs aquell moment era una cosa normal que no... no trobaves important... no és un objecte com a tal és una situació. Però

és per algo que com tu fa uns mesos ho veies com algo normal i ara la situació t'ha portat a que quan arribi tu seràs feliç, saps? Independentment de... És la satisfacció de confinament...

**Cond:** Pero en base a esa... a esa idea de que un estímulo te puede causar felicidad, ¿vosotros creéis que en el día a día la naturaleza está presente en nuestra sociedad, como para causar estímulos que nos puedan hacer estar más o menos felices?

**K:** Quizás...

**Cond:** O, por ejemplo, que la contaminación en Barcelona esté... o haya mucha densidad en el aire por culpa de la contaminación, os... ¿os puede dar la sensación de que podría afectar al ánimo de las personas, por ejemplo?

**C:** Yo creo que estamos diferenciando, a ver es que hay dos cosas, dos conceptos que creo que estamos mezclando. Por ejemplo, el de bienestar y el de felicidad. El de felicidad como algo mucho más superfluo, como algo más de un mundo desarrollado, de alguien que tiene todas las comodidades ya cubiertas y... el bienestar como supervivencia, como las necesidades básicas. Lo que tú estabas diciendo, de... alguien que vive en el campo y que se vea ahogado por las deudas pues obviamente no va a ser feliz. No, porque está, creo que se llama, la pirámide del bienestar. Que primero debes tener asegurado el cobijo, la alimentación, la salud, y... y cuando ya tienes eh... Toda la base de la pirámide cubierta entonces viene la felicidad que podríamos decir que es más superflua. Que ... bueno... eh la naturaleza y el medioambiente tienen que ver en todos los estratos de esta pirámide, por ejemplo, la salud relacionada con la calidad del agua y con la calidad del aire estarían en los estratos más bajos de la pirámide, por garantizar precisamente esto, la salud, ¿verdad? Pero luego en las necesidades culturales que tenemos y en las necesidades espirituales estarían eh... en la cima de la pirámide y ahí también se incluirían algunos de los servicios ecosistémicos que tiene un medioambiente sano. Entonces... bueno, no sé a dónde quería llegar... pero eso: Hay que diferenciar bienestar y felicidad más superflua.

**Cond:** Ok, si queréis hablar... [interrumpido por C]

**C:** Por ejemplo, en un mundo, en un mundo... en el tercer mundo, por ejemplo, poca gente se preocupa del medioambiente porque está más preocupada de las necesidades primarias que tiene que atender día a día, como eso la alimentación o el cobijo. Entonces yo he visto en Paraguay, por ejemplo, gente que quema montañas de basura que es super tóxico que... creo es

muy, muy toxico... y los que mandan lo permiten y a esa gente el medioambiente obviamente les va a importar una mierda si lo que están pensando es como van a alimentar a sus hijos. Entonces yo creo que eh... eso el medioambiente se tiene que tener en cuenta desde la supervivencia... Por los ecosistemas básicos, y a un nivel más cultural, más espiritual.

**J:** De totes maneres, si anem ara a mirar la piràmide aquesta, que jo mes o menys la ubico una mica

**C:** Piràmide del benestar... Cómo se llama no lo se.

**J:** La ubico una mica perquè em sembla que l'he portat jo crec que per exemple al arribar al... si la piràmide es com marcar objectius, no? L'humà no deixa de ser ambiciós. Jo crec que per això tampoc podem arribar a ser feliços totalment perquè un cop arribem a un estat sempre busquem algo més, no? I ens anem marcant objectius. Per això penso que la felicitat és esporàdica o espontània perquè tu arribes allà un cop compleixes un objectiu i també és... subjectiva per mi lo que pot ser felicitat per a un altre no ho és, o perquè ja està acostumat, o perquè no li dona importància, saps? Llavors depèn dels valors que li donis a les coses i de tot perquè si per a mi ser feliç és menjar-me cada dia una peça de xocolata, per dir algo, arribarà un punt que aquesta peça de xocolata, ja no em farà feliç perquè serà algo repetitiu, saps? Jo crec que voldrem algo més o a lo millor després en voldré dos, o voldré una altra cosa.

**C:** Mm, no se la felicidad de hecho no tiene porqué relacionarse con... De hecho, creo que eso es un... un gran error. La felicidad no se tiene porque basar en estímulos que vienen del exterior si no, por ejemplo, marcarte unos propios principios. Y seguir esos principios, puede darte la felicidad que venga de ti mismo. De hecho, creo que es el mejor camino para conseguir la felicidad. Marcarte tus unos principios y seguir esos principios, tal vez, por ejemplo, a mí me hace feliz donar sangre. Cada vez que dono sangre estoy perdiendo algo, porque luego tengo anemia, pero soy feliz porque he dado algo. Hay que tener unos principios, por ejemplo, en el medioambiente también hay principios a lo mejor hay gente que recicla y es feliz porque siente que "estoy haciendo algo por los demás". Tener conciencia, y seguir esa conciencia también te puede hacer ser feliz, no hace falta que sea un estímulo externo.

**J:** Bueno, sí.

**K:** Ósea, más en base a valores propios, ¿no?

**C:** Hay de los dos tipos, a ver, recibimos felicidad de los dos tipos, pero creo que... que la felicidad no tiene por qué ser externa, sino que puede venir internamente.

**K:** De hecho, hay una frase que siempre me ha gustado mucho que es que “la verdadera felicidad está en la puerta de espera de la felicidad”. Es decir que mientras estás haciendo eso a lo que quieres aspirar... estás... en sí mismo siendo feliz porque lo estas intentando conseguir. Ese es ese punto, ¿no?

**C:** Si, por ejemplo, sí

**J:** Yo creo que podemos tener... [Interrumpido]

**C:** Caminante no hay camino...

**K:** se hace camino al andar, sí (risa).

**J:** Llega un punto que esos valores también quieres que... quieres como aumentarlos, ¿No? yo creo que si tienes unos valores llegará un punto que, si tú que donas sangre, por ejemplo, y te hace feliz, pero luego puedes llegar a ser más feliz si tu forma de ser convence a otras personas a que donen sangre, ¿sas? No sé también puede estimular más tu felicidad, yo creo que siempre buscamos más... ¿Sabes? Es algo... humano yo creo, ¿no? Esa ambición de... lo que ya tengo pues buscar un poco más, ya no se si es ... eh... felicidad, o si realmente es satisfacción, a ver, no sé si podríamos compararlo.

**K:** Bueno quizás... una parte de la evolución, que siempre intentamos ser mejores... entonces siempre intentamos conseguir más para... ya no nos hace falta, pero “seguir sobreviviendo” ... quizá más como instinto animal.

**Cond:** A ver, solo por aclarar lo del bienestar y felicidad... em, estoy de acuerdo lo que pasa que yo uso felicidad así (pero si queréis podemos usar bienestar) porque justamente los estudios que se dedican a... a medir cuando una sociedad es más o menos feliz siempre usan el bienestar subjetivo es decir la percepción de la persona... en base a su vida: si está satisfecho con su vida, con sus objetivos... con lo que hace... Para ser feliz hay que estar bien. Simplemente por eso, entonces, para lo que a nosotros nos atañe pues podemos usar bienestar. Aun que entiendo que... [Interrupción corta comunicación] ...puedes verlo diferente y estoy de acuerdo en verdad, pero lo hago por eso, porque los estudios que dicen las poblaciones que son más felices, lo hacen en base al bienestar subjetivo. Y luego...





**P:** Però sí.

**Cond:** Vale, bueno eh... pues igual que en el 2013 creo que fue se dijo que habría un día mundial de la felicidad. También lo hay del medioambiente. Que es el día en el que se supone que tenemos que acordarnos, ¿no? de cuidar nuestro medioambiente ser conscientes de él y demás. Entonces hay por ejemplo esta noticia, qué... ¿ya la estáis viendo o no?

**K:** Sí

**P:** Sí

**J:** Sí

**C:** Sí

**Cond:** Ah vale, guay es que yo no, solo puedo ver mi pantalla... solo puedo ver la noticia ahora. Bueno pues, en la noticia básicamente, ¿veis que pone que hay que conectar a las personas con la naturaleza?... y esto a medida que he ido leyendo sale en muchos sitios el “Hay que reconectarse con la natura” y demás, entonces, ¿A vosotros esto qué os hace pensar? ¿No? Porque... El conectar con la naturaleza, ¿para vosotros que es?

**C:** Bueno debe ser algún tipo de instinto primigenio. ¿Pero a que te refieres? Lo que dice: ¿la obligación de conectar a las personas con la naturaleza o porque estamos conectados con ella?

**Cond:** Bueno... no habéis, nunca os ha pasado que... que os han dicho, ósea ¿Nunca habíais escuchado la frase de “hay que conectar con la naturaleza”?

**K:** Sí

**Cond:** Porque bueno, yo ya la había escuchado y realmente cuando te pones a leer, por ejemplo, a psicólogos que hablan de cómo ser más felices, muchas veces dicen que tenemos que conectar con nuestro entorno y con nuestra naturaleza. Entonces la idea es saber que significa eso, porque es muy fácil decir conectar con la naturaleza, pero... mi... mi idea es: vale, ¿Qué significa conectar con la naturaleza? Por lo menos para mí no está claro.

**K:** A ver, quizás, eh... bromas aparte. Eh...quizá sea algo más... en plan el... el dogma de intentar ser libres ¿no? El conectar con la naturaleza, quizá sea más el sacar nuestro instinto... nuestro estilo reprimido animal, sentirnos en libertad, sacarnos todas esas normas. Y en la

naturaleza, como en teoría es algo que no se ha poblado y no se ha... legislado, entre muchas comillas. Podemos sacar quizás ese estilo más... más animal sin tener consciencia de si estoy haciendo esto, estoy haciendo algo erróneo. Porque estamos en un plano libre y podemos actuar como queramos. Entonces eso, pues aparte de aliviar estrés y esas cosas...

**P:** A part de tot això jo ho veig... jo ho veig molt més com un... Bueno, lo diré en español: Lo veo mucho más como un... una especie entre comillas “de bulo” ... para convencer gente. En algunos sentidos. Porque por ejemplo la idea es conectar con la naturaleza y te estas refiriendo a naturaleza como que está lejana a ti, como si estuviera muy lejos. Pero por ejemplo aquí en Barcelona eh... está lleno de naturaleza. Solo que no te fijas en ella y de hecho mucha gente, justamente lo que hace es odiarla, simplemente porque nosotros mismos hemos tenido acción en ella. Por ejemplo: Aquí en Barcelona es muy común que la gente diga “las ratas del aire”, y que tengan mucho asco hacia las palomas. Pues porque llevan muchas enfermedades... y miles de mierdas. Y comen toda la mierda que nosotros estamos generando y les estamos lanzando. Y las palomas son justamente las que están representando a la naturaleza que intentan sobrevivir sin todo lo que tenemos nosotros y entre tanta mierda sobrevivir como pueden eh... La situación en la que se encuentran, que es de que están en una ciudad que lo único que tienen es basura, es decir basura no en sentido de basura literal, sino que... que no tiene nutrientes, que tiene muchas enfermedades y estas cosas. Y en verdad siguen siendo naturaleza, pero eso no lo vemos como naturaleza. Porque o lo hemos tocado nosotros y lo hemos perjudicado... o porque nos puede traer cosas malas. Con lo cual yo lo que leo un poco de aquí es que, más que la naturaleza nos da buenas cosas o nos da felicidad o bienestar. Dice de ir a la naturaleza como alejarte de nosotros, de esta sociedad que es tóxica. Desde como yo lo veo porque sí que desde hace años que es como que tenemos una mentalidad de que la sociedad y la forma en la que llevamos las cosas es muy tóxica y muy mala. Por decirlo de una manera. No sé si lo veis así...

[Pequeños cortes]

**Cond:** Vale. Vale, ¿Ahora me veis a mi o no?

**J:** No

**K:** Eh, sí en pequeñito, pero te veo

**J:** Ya

**Cond:** Ah, Bueno.

**P:** Arriba a la derecha, sigues con el día mundial del medioambiente.

**Cond:** Ok. Vale bueno y...luego siguiendo, hay mucha gente que se dedica a dar consejos de ser feliz... Si... Si buscáis en internet lo encontrareis... Gente que en el fondo son... personas, resumiéndolo un poco, que te ayudan a... a estar un poco mejor contigo mismo a ser más feliz, y a las empresas ayudan eso, a que los trabajadores estén con mayor bienestar y sean más productivos. Entonces mucha de esta gente lo que hace es dar como consejos para la felicidad. Y bueno una de mis tareas para el TFG era leer varios consejos que dan estas personas que son normalmente psicólogos de universidades bastante importantes. Y entonces yo he conseguido algunos de los consejos que dan ellos. Para... para ver si os hacen pensar en algo. Están relacionados con el medioambiente la mayoría. Entonces por ejemplo... por ejemplo el primero sería este. \*[Se muestra receta: *“Pasar el tiempo en la naturaleza es una excelente medicina para la salud mental. Y mientras te encuentras disfrutándola tienes que sacarte los zapatos, siempre que sea seguro claro. Caminar descalzo y enterrarte en la tierra. Tiene una amplia gama de veneficios para la salud más allá de la simple sensación de conexión con la madre tierra.”*]

[C habla, pero no se entiende]

**Cond:** ¿Nunca habéis hecho nada parecido? ¿No os parece que sea útil?

**C:** Claro, a ver es muy agradable caminar en césped, caminar en la arena, pero yo creo que eso tiene que ver, con que, somos seres humanos, seres humanos claro, pero no dejamos de ser animales así que... seguimos teniendo yo que se... instintos primigenios. En fin, aunque sean inconscientes somos animales así que lo normal es... lo lógico es que nos guste estar rodeados de un medio natural.

**K:** A ver.

**C:** Aunque sea inconscientemente.

**K:** También quieras o no, por ejemplo, esto se dice que lo hacía bastante Sócrates ¿no? Que a veces se alejaba simplemente de la ciudad y se ponía a filosofar con él mismo porque decía que... que la mejor manera de encontrarse a uno mismo es hablar consigo mismo. Entonces se alejaba. En el momento en el que tú te estás alejando de todo puedes ser quizás un poco más consciente de las cosas porque no tienes otras cosas que te están agobiando y te están diciendo, cómo tienes que ser o cómo tienes que hacer. En el punto donde tú dejas todo eso a un lado

puedes quizás a empezar a enfocarte más fácilmente en... en tus propios problemas. Entonces el estar en contacto con la naturaleza ayuda por el mero hecho de, la tranquilidad mental que te da.

**C:** Si, eso es verdad. Realmente la naturaleza... el ritmo es muchísimo menos frenético que en una ciudad. Una ciudad si lo comparas, con... con estar en la montaña andando, es completamente frenética.

<><><><><><><><><><> **Marca 30:00min** <><><><><><><><><><>

**C:** Con lo que, puede producir estrés, a yo que sé, ansiedad, cualquier tipo de cosa. La naturaleza normalmente es mucho más tranquila.

**Cond:** ¿Alguien más quiere decir algo más o paso a la siguiente?

[Silencio]

**Cond:** A ver esta es muy buena la verdad. ¿Alguien ha abrazado algún árbol alguna vez? \*Se muestran las dos recetas: “Tree-hugger” is often used jokingly but hugging a tree is a simple way to top up your energy levels by soaking up all that strength and oxygen-rich goodness! Lean in close and lay your cheek against the trunk. Feel the texture of the bark against your skin and open your arms to embrace the tree.” y “Lavender plants aren’t just the background to your recurring day dream of getting day-drunk in the purple-flowered fields of Provence. A 2013 study found that lavender beat out the placebo in patients suffering from anxiety, and was also shown to reduce associated symptoms such as restlessness and disturbed sleep, overall having a “beneficial influence on general well-being and quality of life.”

**J:** Hostia.

**P:** Mmh, sí.

**J:** Molt borracho (risas)

**Cond:** Yo es que son cosas que hasta que no las había leído ni me las había planteado la verdad.

**C:** Yo nunca he abrazado un árbol.

**J:** Yo alguna vez

[P habla por encima y a J no se le escucha]

**P:** A ver yo... yo sí, pero en campamentos haciendo juegos no por el abrazar un árbol, sino por otros objetivos como subirme y cosas así.

**C:** Ah bueno... [cortes] ¿Pero no quieres decir que sea algo más psicológico? Eso no, no sé, eso... no creo que lo dijera ningún medio popular la verdad. No, no, no creo eso. Yo creo que tiene que ver algo más de espiritualidad.

**P:** Sí. Yo creo...

**C:** Como son inspirativos o algo así, pero, eh... pero no deja de ser algún tipo de estímulo espiritual. Lo que pasa es que claro de dónde te viene ese espíritu, ese...

**P:** Yo creo, que al menos en los casos que nos has enseñado ahora, y de lo que yo creo que conozco de los *coaches*. Es... me da mucho la sensación de que intentan siempre mitificar algo, de por ejemplo en este caso mitifican la naturaleza como que la naturaleza es perfecta y siempre es bonita y siempre te va a ir bien. Y que en verdad es más como una filosofía de vida que... como una religión cualquiera puede ayudarte simplemente porque, como ha dicho antes C... eh tienes esa. Es decir, tienes ese pensamiento de que crees de que así tiene que ser tu vida. Y solo el creer que conectarte con la naturaleza te va a hacer feliz en el momento en el que llegues a la naturaleza, independientemente, como que tú ya tienes ese prejuicio vas a sentirte feliz.

**K:** Efecto placebo ¿no?

**P:** Si, bueno, y no. Es decir, realmente la gente es feliz haciendo eso porque han dedicado su tiempo a ese objetivo y cuando lleguen a ese objetivo, pues se sienten realizados. Aun que el objetivo no sea lo que les da la felicidad, el intentar llegar a él te dará la felicidad y es como... Que a veces no sabes cuándo se puede separar de... Por ejemplo, si eres un escritor, ¿el haber terminado un libro y publicarlo te ha hecho feliz o el escribirlo te ha hecho feliz? ¿Sabes? No tienes, no... es decir no puedes separarlo... no sabes separarlo, pero sabes que en el final tú eres feliz. El resumen de todo es que eres feliz.

**J:** Ara mateix abraço un arbre y esternudo... No se si em donaria felicitat (Risas)

[K vuelve, se había ausentado brevemente]

**K:** A mi em dona asma així que...

**P:** Ya ya, jo estic igual ara així que... viva los alérgicos ¿no?

**K:** Ah... O sigui, ¿estem parlant d'abracar un arbre de manera...?

**Cond:** Bueno, estábamos confesando si alguna vez hemos abrazado arboles (risas)

**K:** ¿Foliofilia? No... ¿Como era?

**P:** No nos metamos por ahí... (risas)

**Cond:** Luego en la siguiente de oler... oler lavanda, que era como... ósea hay algunas... unos cuantos consejos de "Para y ponte a oler flores, porque te va a ayudar". ¿No? Que pensáis de este tipo de consejos... Os... ¿Os parece razonable?

**J:** Jo crec que es anímic això, ¿no? Es... es del plan a ver la lavanda té un... te una olor que és... és bona, saps? Jo que se et transmet tranquil·litat jo crec, saps? Però passaria lo mateix amb... Jo que sé amb colors: si estàs amb un ambient així amb... més... més llum jo que se que tens colors així... atractius o lo que sigui, mes enllà de negres, vermells així molt forts. També et crearia una sensació més de benestar, saps? Jo crec que és la tranquil·litat que et dona la... la planta.

**C:** Claro.

**J:** Per la percepció que tens tu

**P:** També.

**C:** Yo creo que... yo creo que es eso, la tranquilidad. Porque si este tipo te está diciendo, párate deja todo lo que tienes que hacer, deja todo lo que estás pensando, en que tienes que pagar, en... lo que tienes que hacer mañana, y ponte a abrazar un árbol. O deja lo que estás haciendo, deja lo que estás pensando, pasea por el campo y huele flores. Es desconectar de todo lo que te genera estrés, para centrarte en algo... Que tiene estímulos para ti estéticos, o espirituales o incluso aunque no los tengas simplemente estás dejando atrás lo que te está estresando para meterte eh... en un ambiente que en principio es agradable.

**P:** Sí, también.

**K:** Bàsicament sortir de una rutina.

**J:** Clar.

**C:** Si.

**J:** Tu si a casa et vols relaxar pos a lo millor t'encens un encens, saps? Busques algo que et transmeti tranquil·litat, saps?

**C:** Claro, claro

**P:** I també amb, amb això en part també o pots pensar d'on vens abans d'olorar això. Perquè si per exemple ets una persona que treballes a una floristeria que et vinguin a olorar una lavanda potser no t'ajuda saps? Per que ja estàs saturat de totes les olors de... de totes les flors. I una altra olor com seria... el olor de... mongetes tendres que és algo, un menjar que t'agrada, sí que et donaria el mateix efecte que la lavanda. És més, també de... és a dir, jo crec que tot això es mes subjectiu que no un: "la lavanda realment et donarà això", saps?

**C:** Sí

**Cond:** Vale. Vale bueno esta es, igual más normalita. \*Se muestra receta: *“Está comprobado que vivir cerca de espacios verdes o tener contacto con la naturaleza, se asocia con una mejor salud mental. Simplemente porque la conexión con otros seres vivos tiene un impacto positivo en tu sensación de bienestar. Es tan fuerte el estímulo, que el solo mirar algunas imágenes de naturaleza, puede estimular partes del cerebro que se asocian con la felicidad.”* Es decir que... un poco recoge que estar en espacios verdes tener contacto con la naturaleza mejora la salud mental. Y eso, también te puedes sentir más feliz.

**J:** Jo dic el que he dit al principi, no? Perquè tens aquet espai que... que no està tant... tant saturat de coses creades, no? Llavors també t'ajuda a... a disconnectar no és lo mateix intentar disconnectar a mitja Barcelona que pot estar edificat. Hi ha una conglomeració de gent increïble, que de cop anar-te'n al parc de Montjuic que és més tranquil, tens més paisatges, saps?

**P:** Però també, ficar-se en ciutat sí que potser, en punts verds, és més com dius tu i el... Es a dir, tu ... Però, per exemple, si ho plantejges en afores i ciutat, que en lo general la gent de la ciutat és mes estressada que la gent que viu a les afores. Sí que acostuma a ser gent que té una millor

salut mental i té més calma, però també acostuma a ser gent que té més diners, millor vivenda, té unes millors capacitats per tindre qualsevol facilitat. I per això viu en aquests espais que és justament com que estan al mig del bosc: Més envoltats de naturalesa, són més inaccessibles, és més difícil poder pagar-ho, saps? Perquè acostumen a ser també cases grans, i clar això també... eh... Pot ser un punt de si realment és una correlació, però no és per que sigui l'ambient natural el que fa ser més feliç, sinó de que tu ja tens un millor nivell de vida, saps?

**J:** No té perquè.

**P:** I per això tens fàcil accés.

**J:** No té perquè, a Londres és justament el contrari. Justament és al contrari.

**P:** En quin sentit?

**J:** En sentit de que... justament les parts més verdes... les parts més verdes i les més allunyades de la ciutat, són les més econòmiques. No necessites tenir un millor nivell de vida. Les que estan millors econòmicament estan al centre, saps? Sobre lo econòmic eh, parlo.

**P:** Sí, sí, sí, sí.

**J:** Que allà és lo que se'n diu el... el "green belt" aquest que és lo que separa perquè no s'expandeixi més la ciutat. Llavors la gent viu a barris més exteriors a la societat o a la ciutat de Londres, saps?

**P:** Però per exemple, és les (això no ho sé, és pregunta) els barris, bueno, els pisos que estan al centre, suposo que justament com que estan al centre són més petits que no els que estan a les afores... Les cases són més grans per molt que siguin més barates. Pregunto eh.

**J:** Sí, sí, sí, evidentment si vius a la ciutat tindràs un pis, és més difícil tenir una casa. Però allà, viure al exterior et surt molt més econòmic. Parlava pel tema econòmic, saps? De que.

**P:** sí, sí

**J:** De que no ha de perquè estar relacionat el viure fora de la ciutat, tenir més de tot sinó que a nivell econòmic viure al mig de la ciutat en aquestes situacions és molt més car. Llavors a lo millor... es podrien permetre... aqueta gent es podria permetre una pedazo casa a fora i prefereixen viure al centre, saps? I... I després viuen amb tota la... amb tota la concentració





que ha cultivado esos alimentos entonces pues... te... satisfactoriamente para ti será... mejor creo. Que comprar productos que estén... bueno que son de la industria y así.

**J:** Jo, una cosa sobre lo que has dit. Eh... aqueta satisfacció es perquè saps que és algo teu? O perquè creus que realment és millor? O es per...

**T:** Bueno perquè... no hi ha productes químics, per exemple, no? Sí, si tu saps lo que li has fet per a que creixi aquesta planta i no has utilitzat productes... que siguin dolents per la salut doncs seran millors i més bons.

**J:** Em, volia dir, era que la satisfacció que tens també una mica és perquè saps que és teu no? Es la teva feina i... no? Bueno no se.

**T:** Sí, sí, sí. Per aquí volia anar. Sí.

**K:** Obviamente, yo creo que también si ingerimos... menos... carne roja o... menos productos más tirando para procesados eso también ayudaría bastante a... a lo que viene siendo nuestra salud, ya que no utiliza ningún tipo de pesticida que, entre comillas, “nos puede contaminar”. Y también nos haría tener una vida más sana con lo cual... conseguiríamos también ese bienestar físico, que nos ayudaría luego a... a traspasarlo a nuestra mente.

**Cond:** Vale, perfecto. Vale y vamos a cambiar así un poquito de tema que está un poco relacionado. Eh, en base a eso yo entiendo que preferís alimentos un poco menos procesados, ¿más naturales? (asienten) Y entiendo que los demás, debéis estar bastante de acuerdo. Entonces aun así sabéis que... nosotros consumimos muchísimos alimentos industrializados que además tienen un gran impacto en el medioambiente. Eh... ¿Todo esto lo veis como un problema? ¿Creéis que hay algo que solucionar? O... o es que en realidad esta es la manera de funcionar que tenemos y tenemos que intentar mantenerla lo más sosteniblemente posible.

**P:** Ah, esto se está grabando... Por si te molesta.

**T:** Lo veo, lo veo ahí: “Cond está grabando la llamada” (risa)

**Cond:** Es solo para mí, no lo compartiré.

**T:** Tranqui.

**K:** Vale a ver realmente a lo que... acabas de hacer apelación eh... hay maneras de... de salvarlo. Pero realmente lo que es reducir... lo que es el consumo de... de carnes. Ayudaría bastante a tener una agricultura mucho más estable, ya que no habría que alimentar a... a todos esos animales que luego consumimos.

**C:** Claro.

**K:** Y eso ayudaría bastante al medioambiente ya que necesitaríamos menos fábricas, menos grandes empresas donde tener a los animales y todo eso.

**J:** Hostia, això es un tema molt complicat. Perquè realment aquí entres a que també sobra gent, saps? O sigui som molts. Nosaltres com a espècie som om... omnívors, o sigui. Mengem tant carn, peix, com planta o sigui ja estem fets perquè haguem de menjar de les dues coses.

**K:** Ja

**C:** Y... pero realmente tenemos un... una... una alimentación de sobreconsumo de... de carne. Realmente para mantenerse sano, no sé cuántos gramos de carne hacían falta a la semana. Realmente es muy poco lo que necesitas. Y... y había una tendencia, que bueno, ahora sabéis que cada vez más hay más vegetarianos, veganos, eh, crudiveganos de to'... todo tipo de tendencias. Se nota porque cada vez están abriendo más restaurantes de ese tipo, en... prácticamente en todos los restaurantes tienes una opción vegetariana, en fin. Ya te lo preguntan, antes nadie pensaba en esto. Y... hay una tendencia que... que es bastante visible, incluso una de estas variantes era ser climatariano. Climatariano significa alimentarte de un modo sostenible para el medioambiente significa que no, no hace falta que dejes de comer carne, pescado, cualquier cosa, pero siempre... siendo responsable con... con el consumo. Significa que obviamente vas a consumir muchos más productos eh... Provenientes de lugares no manufacturados y mucha menos carne. Así que es una tendencia que... que es completamente visible, completamente visible.

**P:** También...

**J:** Pero es una tendencia o una moda también ¿no? Podría ser considerada moda el hecho de...

**C:** No lo sé, al final una moda que cuesta un trabajo, ¿sabes? No es... no es una cosa que digas venga me voy a poner estas sandalias hoy, sino que dices voy a cambiar mis hábitos. Cambiar

un hàbitu... y hay gente que lo mantiene mucho tiempo. Y vamos, y gente que se convierte directamente.

**K:** Así que es, que sí que es verdad que como dice J puede ser algo llevado más quizás por un... una moda, podríamos decir. Pero, ayuda a... en este caso, sí que es verdad tener un consumo simplemente de vegetales, lo cual puede estar bastante bien.

**P:** I també hem de pensar què fa... és a dir, des de fa anys, per dir d'una manera, antigament, és a dir, a la edat de... les nostres mares o les nostres àvies la carn era un luxe. I es menjava molt poc en comparació en lo que mengem ara, saps? Per exemple ma mare fins i tot a vegades m'ho diu de que ells menjar carn menjaven un cop a la setmana a casa. I jo a vegades a la setmana potser menjava tres cops, carn, saps? Que sí que és veritat que necessitem carn i que necessitem peix per tenir una dieta equilibrada, però... és a dir, els omnívors no necessiten menjar tanta carn com la que mengem. Per exemple, els ossos que han d'hibernar i fan rutines de menjar molt. Un 80% de la seva dieta si no m'equivoco, es vegetal. I sí que tenen, continuen menjant altres coses però el mite de que els ossos s'inflen a qualsevol bitxo que trobin no és tant cert. Perquè realment mengen molt vegetal i continuen sent omnívors. És a dir no cal manejar tanta, tanta carn com la que mengem.

**J:** Bueno és la situació, no? La que ens a portat aquí. La necessitat de poder menjar de tot. Lo que sí que és cert és que uns ens excedim potser, i altres és mínim, no? La seva alimentació. Jo crec que es molt difícil gestionar-ho i saber si tot és molt industrial o no, perquè clar o sigui has de pensar que li has de donar alimentació a un gran gruix de població. No vull comptar a tots els països que passen gana, perquè també és molt lamentable per part dels països més desenvolupats que tampoc ofereixin totes les ajudes que podríem fer. És a dir que amb la mà de menjar que es tira es podria també portar allà no? Però... però també és un tema abans que dèieu que cadascú que... producte local, producte que produeixis per tu és molt complicat perquè no tothom té l'espai, no tothom té les facilitats perquè sempre et faltará d'algo, saps? Per això al principi teníem el troc. El troc era pel que portava les verdures després pos també podia menjar carn i al final va arribar a la sal... la Sal i... i tot això. Que la sal va passar a un altre bé més apreciat, que també és més necessari pel nostre cos i d'aquí va sortir lo de comensales i etc, etc. És per això que s'ha industrialitzat però perquè cada vegada hi ha més gent i ha sortit mètodes jo crec també per, poder facilitar tot això a tothom. Però no es calcula una empresa que... matadors, saps? Els que tenen tots els ramaders aquets, no calculen si d'aquestes vaques donaran a tothom lo just o si n'hi haurà de més. Ells no ho calculen ells

també busquen la pela. Al final també és un altre tipus de satisfacció que és l'obtenir diners, no? Jo crec... És complicat crec generalitzar-ho tot.

<<<<<<<<<<<<<<<>Marca 50:00min<><<<<<<<<<<<<<<<<<<<<<<<<<<<<<<<<<<<<<<>

**K:** Sí, però en aquest cas també entra la... la demanda i oferta. És a dir si hi ha menys demanda de carn... hi haurà menys oferta lo qual en aquest cas sí que es podria arribar a reduir sense ser un problema.

**T:** Però amb la quantitat de gent que hi ha al món lo que es pugui reduir per gent portant una dieta concreta és mínima.

**K:** Ja però sí ...

**T:** És molt difícil.

**K:** Si una gran parte de la población lo hiciese en vez de consumir el doble de carne, de lo que deberían consumir. Si más o menos estableciéramos quizás no una norma, pero si un... un tipo de hábitos en base a... a las personas. La compraventa de carne quizás se establecería a un ritmo mucho más sostenible para ahora y el futuro del planeta.

**J:** Però llavors passariem al mateix problema. Si tu ara fas que la gent redueixi la carn, la producció de vegetals augmentaria la seva necessitat.

**K:** Però necessiten menys espai.

**C:** No, menos es... menos consumo de agua, sobre todo. De hecho, por cada kilo de carne de vaca que consumes, para haberlo hecho crecer, esa vaca se necesita muchísima agua. Para alimentarla y para también para... eh... bueno eso, para alimentarla, y para darle de beber se necesita muchísima agua. En cambio, si te comes un kilo de pollo se ha necesitado muchísimo menos agua para alimentarlo y para... [Se interrumpe]

**J:** Se va a centralizar el ... [Interrumpe]

**C:** Entonces, incluso equivalente un kilo de carne de pollo un kilo de carne de vaca ha necesitado mucha mayor inversión la carne de vaca. Y en cuanto a vegetales, me parece que el 60% del grano de maíz mundial está destinado al consumo animal. Imagínate el 60% de todo

el maíz que se cultiva va a alimentar animales que luego nos comemos. Entonces es una cadena mucho más larga, con mucho más gasto en cuanto a agua y en cuanto a, en fin... energía.

**K:** ...Recursos.

**C:** En fin, mucho más gasto de recurso. Comer carne es mucho más caro que comer verdura. Para el planeta. Evidentemente para el planeta en si.

**J:** Yo lo que quería decir es que si se... si se pasa la mitad del consumo de carne y se dobla el de los vegetales esto de que buscar algo más natural en los vegetales también va a ser mucho más difícil. Porque como vamos a necesitar mucho más... va a haber mucha más demanda, va a haber mucha más investigación sobre eso, y se, y van a haber muchas más pruebas eh... genéticas para las plantas para que crezcan más rápido, más grandes, quiero decir que entonces vamos a pasar a lo mismo. Y al igual que la carne, tampoco es lo mismo que si tú tienes una granja y, cultivas a tu... bueno, y cuidas a tus pollos o a tus vacas, las plantas van a ser lo mismo. Entonces van a haber más pesticidas, van a haber más de todo que de forma indirecta va a contaminar el planeta pero de otra manera, saps?

**C:** La gente también... también busca cada vez más en los supermercados, aparte de frecuentar más la zona de verduras, también frecuenta la zona más bio, más sin pesticidas, más sostenible con el medioambiente. Eh, la gente lo busca cada vez más, en los países desarrollados la gente está concienciada y quiere aportar su grano de arena aunque un... aunque la avena bio salga super cara y el aceite de oliva bio salga super caro, la gente va a buscar. Yo creo que es una tendencia que cada vez se está viendo más.

**P:** A ver yo...

**J:** Yo encuentro un problema económico. Porque hay gente que no va a poder permitírselo o sea tampoco hay las ayudas para...

**C:** Claro, claro, porque ahora es un producto exclusivo que no mucha gente busca por que dice: "Bueno, si esto me va a costar super caro pues me voy a lo de siempre y ya está". Pero en cuanto se empiece a incrementar la demanda imagino que la oferta sea mayor, se rebajaran los precios. Ahora es un producto exclusivo que poca gente... que no tanta gente quiere, ¿sabes?

**J:** Pero ya no solo tema exclusivo sino el coste que tiene. Es no es, para una...

**C:** Claro, el producto evidentemente es mucho mayor a ver, sí, si tienes razón, sí.

**J:** Es un tema de costes. No es lo mismo cultivar una lechuga de forma natural que a lo mejor tarda, yo que se, me lo invento... eh treinta días, en ser una lechuga. Desde el día que la plantas hasta el que te crece a una industrial que a lo mejor...

**C:** No... y la producción y el control de plagas. Sí, hay mucho más costo al producir estos productos.

**J:** Porque con la carne también se encuentra, o sea hay carne mucho más cara por el hecho de que el proceso de producción es más natural. Tú ahí cuando compras huevos ecológicos que son más amarillos, bueno tienen como la clara mucho más anaranjada y... e incluso el color de... de la... de la cascara es como más... amarillento ¿no? Bueno no sé qué... esto también es más caro por el hecho del... del coste ¿no? Por eso yo creo que es muy difícil. Yo creo que si hay tanta gente tampoco... estamos en un momento en que el tiempo es muy importante.

**P:** Pero aparte...

**J:** Si tu tardas treinta días en producir algo y lo puedes producir en diez pues va a ser mejor por que el gasto. Yo creo que alimentación de toda la humanidad no puede regularse con lo que puede tardar a producirse las cosas, por muy biológico que quieras hacerlo. Creo yo.

**P:** Pero también, por ejemplo si buscas todo lo que decís de bio y sección de sección de verduras y tal, hay algo que yo he visto que se está empezando a hacer muy famoso: A parte de para ayudar la economía del propio país, es lo de buscar cosas que estén cerca de donde tu vives.

**J:** Sí.

**P:** Porque eso en parte afecta en el de que por ejemplo los plátanos que vienen desde eh... eh... Suda... Sudamérica para que durante el trayecto no se hagan malos y tal, ya les ponen muchas más mierdas que no los plátanos que te vienen de aquí al lado, ¿Sabes? Y eso pasa con todo.

**J:** Això passa als hotels i als restaurants.

**K:** La conservación.

**J:** Si tenen lo del qui... lo del producte de proximitat, o producte Km0. Llavors els restaurants o establiments de servei ecològics o sostenibles són aquells que utilitzen el producte local. També, per tant, tenen un cost major, saps?

**P:** Si, sí

**J:** Està més de, no se, no se, eh...

**P:** No, si en... en veritat es això lo que tu dius de que el cost augmenta molt, en tots aquests productes és cert, per que per exemple una persona, un grup de grangers que tenen un... lloc més limitat i que han de pagar tot el salari de tots ells. I van amb situacions més limitades que no una multinacional que te tropocientos mil treballadors i tropocientos mil màquines i pot fer les coses, és a dir, pot tirar el pesticida amb un avió en comptes d'haver d'anar amb un tractor tirant pesticida i passar-te, en comptes de mitja hora, dos dies tirant pesticides (perquè per molt que sigui ecològic continuen tirant pesticides). Eh... això canvia molt la forma de feina i la producció que pots fer, i clar tota aquesta gent ha d'encarir els seus productes per poder continuar pagant el mateix sou que paguen una multinacional a qualsevol altre treballador. Com que té molta més massa no necessita encarir tant els productes i ho fica molt més barato, i clar, és per això que el preu acostuma a ser bastant més car en tots aquets productes. I per molt que es facin mes populars i hi hagi més demanda continuaran sempre sent més cars que no el... és a dir, els ous que tenen dotze mil gallines en un hangar on... on no haurien d'haver-hi dotze mil, saps?

**Cond:** ¿Y creéis que la industria se aprovecha de esta etiqueta a veces de bio, eco y todo esto? Alguna vez habéis tenido...

**C:** Sí

**K:** Seguramente.

**J:** Jo crec que sí, al final es aprofitar-se de la tendència i del mercat. Allà on hi ha un mercat, tu poses de la teva peça no? Ara que això està creixent com a... empresari dic: "Hostia, es bon moment d'invertir aquí", saps? Crec que cada cosa té el seu profit.

**C:** Sí, sí, la gente... la gente se aprovecha.





**K:** Más, más activa, ¿sabes? Por ejemplo, eh... un día hacemos una congregación y explicamos más o menos como funciona esto, seguramente la visión de muchísima gente cambiaría. Porque ya vería los problemas quizás más de cerca, entendería de dónde vienen los problemas y allí quizás ya se concienciarían un poco más.

**P:** Ja, però jo crec que justament lo que tu estàs dient, el que és el problema que tu esperes que algú t'ho expliqui. Però aquesta informació, és veritat que ara no la tens, però pots intentar buscar-la en comptes d'esperar que vingui algú a donar-te-la, saps que vull dir?

**K:** Ja, però no em refereixo a la meva persona, em refereixo a l'altre àmbit de persones que a lo millor no estan tant ficades en el tema. És a dir, a mi si en... jo que per exemple no miro ni telenotícies, ni... ni llegeixo diaris, a mi si ningú m'informa d'això, jo no sabre que el medi ambient està tenint un problema, saps? Perquè jo directament de visió no és algo que estigui veient.

**T:** La cosa és que anem un pas endarrere. Vull dir, com has comentat tu que no t'ho van ensenyar, pos, per exemple, a la escola o... o... o gent que conegués del tema la cosa és que... es fa poc. Hem dit "ostres es que tenim un problema amb el medi ambient i per això tu, no, no estaves informat des d'abans". Llavors, vull dir que anem un pas endarrere per que, si això t'ho haguessin ensenyat abans ara ho sabries... sabries que hauries de fer. Però clar, com abans aquest problema encara no els hi preocupava a la gent per això no els hi van ensenyar. I sempre pues anem endarrere del problemes, i els anem seguint, saps? Intentant solucionar-los bastant més enrere quan la problemàtica ja és bastant més greu.

**K:** Muy buen punto.

**T:** I per això no... o sigui no, no... no arribem mai a solucionar els problemes a temps perquè, perquè no els veiem arribar. No els hi donem importància.

**J:** És molt complicat. Perquè parlar de la informació i tot això, realment una persona que s'informa de moltes coses tampoc té informació de res, saps? La informació es relativa. Tampoc cal estar informat de tot, saps? També és impossible. I a tu t'han educat d'una manera i a mi d'una altra, i és el que deia abans la C: Que també s'ha de mirar amb la educació... tot lo que es dona i tal... Però realment, ara perquè creiem que és lo bo, però realment tenim la informació per destacar que això és lo millor? Qualsevol cosa que fem eh: és la millor o la pitjor

per fer qualsevol cosa. O sigui, al final la manca de informació que tenim en molts aspectes també és la que ens condiciona després a actuar de certes maneres.

**K:** Ja... i ens falta el contrast. Potser... en vez de...

**J:** Hi ha molt, moltes coses que... però tampoc tenim temps per tot, crec.

**P:** I també, és a dir, això no ho puc assegurar ara perquè no me'n recordo exactament, però crec que eh... no se si eren sociòlegs o psicòlegs. Van dir, bueno van... van fer un estudi sobre que... la societat com a societat té certs punts. És a dir, té un límit de problemes dels que es pot preocupar. I deien que els polítics s'aprofiten d'això per exemple a la hora de fer les seves campanyes, que per exemple actualment, a part del feminisme, el... tot el tema del medi ambient... i bueno, ara lo del coronavirus, eh. Hi han molts altres problemes que hauríem d'intentar tractar però és com que aquests treuen importància... és a dir, treuen l'*spotlight* treuen importància d'altres problemes. I clar és això que s'ha dit abans, de que arribem a rebufo a arreglar els problemes, perquè ens estem preocupant de problemes que ja hauríem d'haver arreglat, i els problemes que s'estan generant ara no ens estem fixant, justament per exemple, el medi ambient. I pot ser d'aquí a vint anys eh... tindrem un montón de problemes que ara podríem arreglar, perquè sense fixar-nos i ni veient com s'han de solucionar ara, d'aquí a vint anys ja s'han fet una bola molt gran. I això és com una bola de neu que sempre anem passos enrere a l'hora d'arreglar els problemes perquè ens fixem en els que hauríem d'haver arreglat al passat i no ens fixem en lo que estem fent malament al present.

**Cond:** ¿Y creéis que arreglaremos algo ahora? Ahora por ejemplo que con el COVID han bajado índices de contaminación en un montón de sitios. Y... Y parece que... estamos incidiendo menos en el medioambiente. Creéis que cuando volvamos a la normalidad, si es que podemos volver, va a cambiar algo o vamos a seguir... (varios se ríen)

[Todos dicen algo a la vez que no se entiende]

**C:** De hecho, hace poco, he leído por ahí algunas cosas que dicen que... eh... no nos emocionemos con todo esto de que la naturaleza está recuperando terreno, porque habrá eh... un efecto rebote. Que cuando vuelva a producir todo pues eh... incluso habrá más contaminación que antes duran... temporalmente, al menos. Durante eso eh... el efecto de rebote que va a tener. De todas formas, habéis visto que una de las noticias positivas que todo el mundo nos estábamos alegrando. Sí, se está muriendo mucha gente, pero nos bombardeaban

con dos tipos de noticias: contagiados, muertos, muchos... lo negativo; pero lo positivo en contraposición era “se está recuperando el medioambiente”. Yo creo que ese es otro indicio de que la gente le da importancia al medioambiente, sino no nos hubieran bombardeado con ese... con esas noticias, como: “lo positivo de esta crisis es que el medioambiente se está recuperando”. Si a la gente no le importase un carajo no habrían salido esas noticias o no se hubieran vuelto tan virales. Realmente lo que... no sé yo creo que cada vez hay una concienciación mayor.

**J:** Yo creo, sobre eso que dices, yo creo... Porque, antes de que pasara lo del COVID que se hablaba tanto del medioambiente y tal, es como que lo han usado un poco para suavizar un poco la situación en general, la que hemos vivido. En plan: Bueno estamos de pena aquí, pero bueno, al menos el otro problema es que tenemos este otro que lo vamos... lo vamos gestionando, saps? No sé si es porque...

**P:** Claro.

**C:** Gestionando no, que es una cosa que se ha gestionado sola. Pero que sí, que... que te podrían haber dicho otra cosa positiva, yo que sé, la delincuencia está bajando. Podrían haber dicho: “si la delincuencia bajado... el 60% de la delincuencia, se ha visto reducida”. Pero en vez de decir se ha bajado, se ha bajado, te están diciendo: “los delfines han vuelto a Venecia”. Yo que se, en fin, te bombardeaban más con la noticia del medioambiente positivo que con eh... que con la baja de delincuencia. Que también es positivo...

**P:** Claro.

**C:** ¿Sabes lo que te quiero decir?

**P:** Pero, por ejemplo, realmente ¿eso en que te sirve? Si por ejemplo.

**C:** No, no...

**P:** Es decir, me refiero, lo que está pasando aquí en Barcelona ahora de que han... desde mi punto de vista han... se ha pasado un poco la gente, a la hora de... es decir, han dicho: “Debes tener 10 metros de... entre corredor y corredor, y hay grupos de corredores enormes”. Y todo... es decir todo esto en verdad si se hubiera, desde las noticias o cualquier sitio (que es una putada eh) pero si se hubiera hecho mucho más énfasis en los muertos y en concienciar a la gente de que estamos en la mierda, en vez de... “Ei, mirad ahora la naturaleza está muy bien”, sabes? Se

podría... la gente se habría concienciado más de decir: “Hostia pues estamos en la mierda, hay que comportarse y no lo que ha estado pasando” ... al menos estos primeros días del... del desconfinamiento que... es, ha sido un desmadre. Aquí, al menos aquí en Barcelona.

**C:** No se si tiene mucho que ver, pero creo que eso también tiene que ver con... el descredito que se le ha dado al Estado, eh... Bueno, no sé, con todas las teorías conspiranoicas... esto es eh... No sé, una estrategia para que China domine el mundo yo que se, movidas de estas. La gente desconfía del Estado ahora mismo y precisamente la crítica al estado hace que tú no pretendas ser obediente. Entones, a la mínima que te puedes librar de la multa pues sales y... y te da igual todo. Porque tienes en la cabeza que es una conspiración, o yo que sé. Pero no creo que tenga que ver con... con que han... con que han dicho que, el medioambiente está... obviamente...

**T:** Bueno...

**C:** Temporalmente.

**T:** La... la ubicación de la gente también. Porque creo que no... nosotros estamos viviendo...

**C:** Sí, eso afecta también.

**T:** (asiente) O sea, los que estamos aquí estamos en zonas diferentes, y lo estamos viviendo de forma diferente porque, donde... Yo estoy aquí en Andorra, aquí la gente se lo está tomando bastante serio. Sí que hay los típicos casos, pero al ser menos gente se... no se nota tanto, y ahí al final se lo han pasado por el forro como quieren. Y hablando de...

**C:** Claro.

**T:** ...de la noticia esa de... del medioambiente, sí que es cierto que ya no hace falta que lo saquen en las noticias, yo mismo eh... cuando empezó todo esto estuve pensando y dije: “mira pues no... no todo va a ser negativo, por ejemplo, la capa de ozono al no recibir tantos gases pues yo creo que va a mejorar”, y ya es algo que personalmente, creo que mucha gente habrá hecho igual. Habrá pensado en cosas así, ¿no? Pues... en la naturaleza, por ejemplo, los bosques se regenerarán mejor, los animales vivirán, bueno... estarán más tranquilos, incluso han bajado a... a la ciudad, y eso. Y es algo importante, o sea que la gente lo piensa porque realmente es uno de los grandes problemas que tenemos, que como no cuidemos nuestro planeta nos vamos todos... nos vamos todos (risa).



**T:** Sí.

**C:** ...el clavo al que agarrarte, es ese clavo al que te estas agarrando, ¿sabes? Eso es, yo creo que denota... que, que denota algo... algo positivo. Bastante vago por nuestra parte pero... por lo menos te alegras. Yo creo que significa que el medioambiente te importa aunque sea así de forma bastante pasiva y bastante vaga.

**J:** Seguint amb això jo crec per exemple, un exemple eh... que potser quan hi hagi el efecte rebote i la contaminació... i tornin a sortir notícies dolentes del plan: “el medi ambient está en la shit”, potser tu com a esperança diràs: “Bueno, però almenys ara la gent treballa”, no? Li trobaràs el punt aquest del plan, “ara ja no hi ha tants ERTOS”, no? És com que sempre buscaràs algo positiu que no deixa de ser un problema global. Jo ho deia en aquest sentit, que ara és... enfront de... enfront del COVID, pues tenim el medi ambient. I després quan el medi ambient torni a ser un problema, perquè jo ho crec, personalment, que ho tornarà a ser, que a molts els hi sudarà la \*\*\*\* barretina. Pensaran que ja s’ha netejat prou, ara ja podem tornar a la nostra, doncs la... la gent, l’individu normal, dirà: “Bueno, però al menos ara, no estem tancats a casa i podem treballar”, no? I és com sempre, recolzar-se amb... amb coses positives com per passar de forma més amena tot, no? Bueno, no tot és tan negre, joder. Al menos jo que se, respiro, saps?

**T:** Sí, sí.

**J:** Es com el que té un accident de cotxe i diu “Bueno, he perdut la cama però segueixo en vida”, no? És trobar la part positiva dintre de lo negatiu, poder lo mateix amb... amb, jo crec, amb la situació... política, econòmica i amb tot. Quan una pota coixeja pos busques de dir “joder, però al menos l’altra té pinta de que aguanta, no? O de que s’està millorant”. Per això, jo crec que és una mica això, no? Que no... Això ho haurem de veure quan tot comenci a funcionar...

**Cond:** Pero vosotros a nivel individual... ¿no vais a cambiar nada en vuestra relación con el medio? En plan, bueno ahora voy a tener un consumo más consciente o...

**J:** Si ara... (tono irónico) a ver sino...

**K:** Bueno, ahora lo bueno es que yo que me voy a independizar sí que voy a intentar... tener un nivel de consumo muy diferente. Pero eso ya se verá como vaya a portarlo, porque quizá mucha gente en si diga: “no pues ahora que ha pasado esto me voy a concienciar” y quizás solo

le dure dos meses. Entonces depende un poco ¿no? De... O sea, no es lo mismo lo que tengas pensado ahora, con lo que vayas a hacer.

**Cond:** Ya, ya.

**K:** Y quizás esto le pasa a mucha otra gente.

**J:** Jo per exemple, sí, a mi m'agradaria, però... quan acabi això depèn de la feina i tot lo que tingui. He de veure fins a quin punt he de canviar els meus hàbits, saps? Com pugui, bàsicament el que em permet, saps? Jo per exemple tampoc em considero una persona que sigui super consumista... Perquè m'han educat així a casa i ho valoro. Però si és veritat que com a estudiant, igual que altres, sempre hem anat a productes potser mes industrials, també perquè són més barats (otros asienten). No aportem els diners com a tal, sí amb feines o coses que ens poden anar sortint, però també ets conscient una mica amb la situació de casa i... Jo per exemple hi han productes que jo com a vida de estudiant no em podia permetre. Llavors, si ara quan tot això acabi, si trobo feina eh... no se, ja veurem fins a quin punt ho pots canviar, no? Dintre les teves capacitats.

**T:** Bueno y...

**C:** Claro es que... y esa... esa es otra. Que realmente para cambiar, por ejemplo, el impacto que hace una sociedad sobre el medioambiente, mucha gente piensa que con su pequeño granito de arena... mm... va a acabar haciendo algo. Pero realmente creo que esos cambios vienen de niveles de la sociedad más elevados como instituciones o... en fin, haciendo grupos de presión. Es decir, organizándose. No, no vale con que tú... yo que se, comas un filete de pollo a la semana, sino que tienes que participar activamente en alguna institución para llegar a un cambio real. Un cambio real significativo. Realmente las tendencias sí que pueden hacer, pero las tendencias al final se crean desde las instituciones. No se crean... solo con uno mismo.

**J:** Per a que hi hagin canvis també hi ha d'haver algo amb el que tu puguis sortir beneficiat, no? Les empreses aquestes mateixes, no? Que a lo millor diuen: "i jo perquè he de canviar això si em representarà un cost major", no? Si he de tenir més costos en veritat segueixo a la meva, ara lo que estem veient a molts restaurants i hotels, eren màquines de pressió alta d'aigua per netejar els plats o els estris, però que eren sostenibles per que utilitzaven un nivell d'aigua molt menor. Clar, aquí sí que es van començar a invertir perquè a... al llarg termini l'ús d'aigua que tu



donaves, et sortia rentable dins dels teus costos, saps? Jo crec que s'ha de compaginar una mica tot lo que sigui ambiental amb...

**K:** Econòmic.

**J:** ...Amb econòmic. Si tu trobes aquest equilibri llavors sí que pots tenir un impacte dins del medi ambient.

**C:** Claro, pero tiene que... tiene que venir acompañado de medidas. Por ejemplo, las etiquetas ecológicas vienen precisamente para estas empresas que han hecho el esfuerzo en cambiar su maquinaria, en utilizar unos productos menos agresivos, eh... la etiqueta ecológica te da una imagen que el consumidor en este momento está buscando. Entonces, es un... es una recompensa para ti tener esa etiqueta?

**J:** Claro, això que... si tens una satisfacció o sigui un... una gratitud, per part general, d'algun ambient jo crec que és més fàcil, saps?

**T:** Però el, o sigui a ni... a nivell de impacte major, jo crec que moltes empreses, com has comentat abans, que busquen això de tindre l'etiqueta, moltes buscaran fer els mínims per poder tenir l'etiqueta.

**C:** Claro, claro, claro.

**T:** I no com moltes d'altres que realment són les que tenen l'impacte. Que són les que, a part d'arribar al mínim de l'etiqueta, continuen fent coses per poder seguir sent...

**C:** Claro, no, a ver, la prioridad de cualquier empresa es los beneficios que pueda obtener. Pero eh, la etiqueta no la pone la empresa por si sola, sino que hay una organización detrás que les pone los requisitos a las empresas para obtenerla. En este caso puede ser la Unión Europea. Si la unión europea sube los estándares para conseguir las etiquetas, tienes que hacer más inversión en conseguir esa etiqueta. Claro, por lo que te digo, entonces las instituciones son las que tienen que cambiar, para que... para que haya un... un cambio beneficioso de nivel.

**P:** Pero, pero...

**C:** De hecho con... con granitos de arena que podamos tener nosotros no creo que sea suficiente, sino que tienen que reforzarse las instituciones o tú mismo meterte a participar activamente en un grupo de gente o...

**P:** Pero... el problema que yo veo en esto está en que... Sí que las instituciones son las que tienen que hacer el cambio gordo. Pero ya no solo las empresas, sino que los propios países buscan la pela en verdad. Porque es decir, no ya de que... no ya de que los políticos sean corruptos y tal, sino porque el país se tiene que sustentar. Porque, por las mismas lógicas, entonces prohibirían el tabaco que es super nocivo y que va super mal, pero... ¿Porque lo permiten? Justamente porque le ponen un montón de impuestos, y les sale viable, ¿Sabes? Y claro sí que les interesa en cierta manera quedar bien y ponerte unos estándares para que las empresas hagan estas cosas. Pero también buscan no liársela mucho a las empresas para poder seguir produciendo de forma barata y yo llevarme un poco de tajada con los impuestos. Que si le hago más estándares, pues puede que recaude menos impuestos o cualquier cosa, y que hace que muchos países no tomen más pasos simplemente por que se preocupan más por... Cuánto dinero tendrá y cuánto deberán a final de año que no en... en realmente el medioambiente.

**J:** Aquí entres també en un tema moral, no? Perquè si tu de cop dius que com que el tabac és dolent el prohibim, també li estàs tallant llibertat de fer lo que vulgui a l'esser humà, no? Per exemple, mira a Holanda està permès el consum de la marihuana que per a molts llocs és droga. I per tant allà si no m'equivoco deu ser dels països més feliços d'Europa, Llavors, allò no vol dir que tots consumeixin cannabis però també els hi estàs donant la opció de que... puguin, saps? Anar allà on volen sense limitacions.

**C:** No creo, no creo que sea cuestión de moral o dejar libertad, sino precisamente de sacar tajada. Si prohibiésemos el tabaco, sería como con la ley seca de los Estados Unidos: Si prohíbes el alcohol, obviamente es muy fácil producir alcohol, así que se va a seguir produciendo y se va a seguir con contrabando de alcohol sin que el estado pueda tener impuestos. Así que si se hace lo mismo con el tabaco va a seguir habiendo tabaco, solamente que no se van a recibir impuestos. Hay muchos países que precisamente piensan esto para legalizar la marihuana, como Canadá también tiene la marihuana legalizada y hay un negocio gigantesco en torno a esto. Pero precisamente está mucho más controlada porque el Estado se está metido en esto.

<><><><><><><><><><><> **Marca 1h20min** <><><><><><><><><><><>

**K:** Claro, si tú a alguien le dices de no hacer algo, lo primero que va a hacer es hacerlo.

**C:** No, no es porque sea por la libertad de dejar a la gente... Porque para eso dejemos que los chavales se metan yo que sé, heroína en vena o no sé. Creo que más bien, para sacarle tajada y para controlarlo, hay muchos países que están en proceso de legalizar la marihuana.

**T:** Sí, y uno de los motivos es ese...

**C:** Ilegalizar el tabaco sería perder el control sobre eso.

**Cond:** Vale y ahora ya, yo ya iría acabando, si queréis. Entonces, si queréis hacer... [Alguien habla] ¿qué? Dígues.

**J:** Tu sabràs... És per tu...

**Cond:** ¿Eh?

**J:** Que és per tu. O sigui...

**Cond:** Bueno, sí pero... esto es de todos chicos (tono de broma, risa)

(todos ríen)

**Cond:** Pues entonces eso, si queréis añadir alguna cosa, alguna reflexión... hacer un grupo de presión aquí mismo (tono de broma), y nos metemos todos a cambiar esta mierda... lo que queráis. (risas)

**J:** Home, jo crec que tu com a persona que porta el treball, crec que tu hauries de donar una mica de feedback de lo que portes temps estudiant i de com has... com has vist de tota la xerrada no? O sigui.

(todos ríen)

**P:** Cuelga ya, cuelga ya... (tono broma)

**Cond:** No, però això. Si voleu fer algun comentari sinó pues si voleu us dono feedback. Però no se si teniu alguna reflexió, algun comentari que us ha suscitat aquesta xerrada... ¿Vais a comer menos carne, o cambiar algo...? (tono broma)

**J:** No, em sap greu però, aquí casa, 2 vegades a la setmana està bé, saps... A mi ma avia em va ensenyar una cosa de molt petit. Se que esta feo dir-ho però: "De lo que come el grillo poquillo". Llavors a partir d'allà... (risas) No, és broma.

**K:** No pero a ver realmente...

**J:** No, però jo per exemple a Barcelona no reciclo. No reciclem. A ver si el meu canvi de companys de pis també ajuda perquè abans sí que reciclava. A ver, si també és més fàcil, saps? Que tampoc és una gran cosa però és un petit gest saps, o sigui sí que el tema del reciclatge es pot aplicar dintre del meu sistema de vida, saps? Que això és algo que aquí a casa de mons pares sí que fem. O sigui tranquil·lament.

**K:** No crec que sigui molt complicat reciclar...

**J:** Menjar menys carn? No se... que a mi el pollastre em costa res i... m'omplen bastant, saps? Menjar-me 4 carxofes, m'agraden però... la tonyina me la menjo en llauna perquè no puc permetre'm tampoc diferents peixos, entens. I a més tindré...

**T:** Mentre facis un incís en reduir, o sea, reciclar està bé. Però mentre redueixis, jo que se, el que compres. Tot lo que hagi de reciclar, si redueixes tot lo que anaves a reciclar, tindràs una millora molt més gran que si...

**C:** Claro!

**T:** Així que...

**J:** Jo menjo molta menys carn últimament perquè normalment sopo un batut, de... de plàtan i... taronja, llavors al sopar ja està limitada la carn. Perquè no apareix.

**K:** Vaja, allà et venen totes les vitamines tio

**C:** Algo es algo.

**T:** Ben fet, ben fet.

**J:** Són, són avenços...

**T:** Sí, sí. La cosa bueno és això: amb la gent que convius el dia a dia pues intentar conscienciar, o sigui fer una consciència col·lectiva amb aquesta gent per a que si tu tires per un costat i els altres dos tiren cap al altre costat, per molt que tu vulguis reduir la carn, els altres t'estaran ficant a sopar carn cada dia o menjar...

**P:** Que també amb això...

**T:** ...Que té sentit.

**P:** No és només la carn, per exemple, ara vivint aquí a Barcelona... Simplement no agafar cotxes i anar amb transport públic també ajuda bastant.

**T:** Ah! Per això no tinc problema.

**K:** Jo moltes vegades vaig caminant. Si m'ho puc evitar m'ho evito però...

**P:** Es a lo que em refereixo que tampoc és...

**J:** A Barcelona ja presta molt més anar a peu als llocs.

**P:** Ja per això, per això ho dic.

**J:** Jo a Barcelona sempre m'han dit: “¿I tu per què no tens un cotxe? Si tens el carnet” i jo: “pa que, si el transport públic que teniu és una \*\*\*\* passada”. Andorra t'obliga a molta gent a tenir...

**P:** Ja, per això ho dic, per això ho dic.

**T:** Tot i que es pot fer eh. O sigui, jo per experiència us ho dic que no tinc transport personal i pots arribar a tot arreu amb el transport públic. Lo que passa és que estàs jodido eh. Depèn de l'hora t'has de, o sigui t'has d'organitzar, et suposa una organització prèvia que, que bueno, hi ha molta gent que no està disposada a fer-la. I directament pues, pots anar tu sol.

**J:** Això es una cosa que també pot canviar com a país. O freqüentar algun tipus de transport, mira: es van posar les bicis aquestes i es va arreglar tot Santa Coloma perquè fos més transitable. Es va ampliar la vorera per caminar, i tot això i van posar les bicis aquestes elèctriques... Vale, per fer-ho en pujada però... què? O sigui tampoc hi ha espais, tu si vols pujar a Encamp amb bici has d'anar per la carretera, també estàs arriscant-te anant per la carretera, te la jugues.

**T:** Si mentre ens posem d'acord, som un grupet i tots tenim cotxe però agafem només un. Pos mira aquí ja estàs fent algo que realment aporta. Si que finalment estàs contaminant perquè vas amb un cotxe, però ja no vas amb 4 sinó que vas amb 1. Aquestes coses ajuden.

**J:** Home també va ser un dels punts pels quals blablacar i aquestes coses també es van fer molt... molt populars, no? El fet de compartir el mateix vehicle, compartint gastos i ho feies d'una forma sostenible, tan econòmica com mediambientalment.

**T:** Exacte pos iniciatives com aquestes són les que ajuden. A part d'iniciatives molt més grans que són necessàries, però, des del nostre, o sigui, la nostra petita aportació pos pots fer coses d'aquestes. I ja després, les grans empreses que realment necessiten implicar-se en coses com aquestes han de fer projectes més grans. Jo crec que... és això.

*[Se sigue grabando un poco, para despedir, hablar del proyecto del TFG y dar agradecimientos.]*