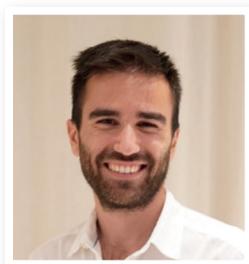


CUANDO EL BIENESTAR TAMBIÉN TIENE ECO:

Reflexiones desde el psicodrama para el crecimiento personal sostenible



**Adrián Guerrero
García**

Psicólogo por la Universitat de Barcelona. Máster en Autoliderazgo y Conducción de Grupos. Estudiante de Psicodrama en ESCAT. Premio SEPTG al mejor Trabajo Final de Máster. Colaborador durante dos años con el Grupo de Estudios en Psicología Política, Cultural y Comunitaria.

aguerga@gmail.com

RESUMEN

En este trabajo se reflexiona sobre las bases del crecimiento personal sostenible. Para ello, se analiza la construcción identitaria a día de hoy y su relación con el consumo y la sostenibilidad. La propuesta se desarrolla a partir de la teoría psicodramática de Rojas-Bermúdez.

ABSTRACT

This paper reflects on the bases for a sustainable personal development. In order to do it, it analyses the construction of identity and its relationship with consumption and sustainability in the present time. The proposal is developed from the psychodramatic approach of Rojas-Bermúdez.

PALABRAS

CLAVE:

psicodrama, identidad, consumo, desarrollo de roles, crecimiento personal, sostenibilidad.

KEY WORDS:

psychodrama, identity, consumption, role development, personal development, sustainability.



CUANDO EL BIENESTAR TAMBIÉN TIENE ECO
Guerrero García, A.

Fecha de recepción: 21/07/2020.

Fecha de aprobación: 30/09/2020.

LA HOJA DE PSICODRAMA N° 71 (12-19)

Introducción

La Teoría Psicodramática brinda unas lentes muy particulares para la comprensión del individuo y la sociedad: da mucha importancia a los roles. En mi último trabajo, titulado Roles para la vida (Guerrero, 2019)¹, relacioné el desarrollo de roles con el bienestar. Allí pudimos ver como una persona con un esquema de roles amplio, auténtico y equilibrado (siguiendo la teoría de Rojas-Bermudez, 1997), es una persona con capacidad para dirigir sus acciones hacia sus propósitos, adaptarse a su entorno y vincular satisfactoriamente. En aquel trabajo, se analizó la aplicación del método del Teatro Vital (Boixet, 2018b, 2019) para aprender más sobre el crecimiento personal basado en el desarrollo de roles. Concretamente, gracias al análisis de la dinámica grupal de un caso, desde el punto de vista de sus roles, evolución e intervención de la conducción, se plantearon una serie de orientaciones prácticas para el desarrollo de roles en grupo.

Al considerar el panorama sociocultural más amplio, interesa poder aplicar estos conocimientos al desarrollo sostenible. Me explico. Resulta que, como luego veremos, varios autores han identificado en la problemática del consumismo otro problema subyacente: la dificultad que hay a día de hoy para construir la propia identidad. Parece ser entonces que, en alguna medida, la falta de sostenibilidad medioambiental está relacionada con la falta de sostenibilidad de la identidad de las personas. Este es el punto de partida del artículo. Para contribuir a su comprensión, se procederá a realizar un análisis teórico del panorama sociocultural y medioambiental actual, y de su influencia sobre la identidad y el crecimiento personal. Luego, se introducirá el marco teórico de Rojas-Bermúdez para reflexionar sobre las bases de la sostenibilidad personal. Finalmente, el artículo termina presentando algunas propuestas prácticas para trabajar en esta línea, relacionando el desarrollo de roles con la sostenibilidad.

1. Dificultades para la identidad y la sostenibilidad en el panorama sociocultural actual

Primero de todo, centrémonos en qué es la identidad y cuál es su importancia para las personas, ya que es el nexo entre el análisis psicosocial más amplio y la propuesta de crecimiento personal sostenible. Algunos autores de la psicología del desarrollo (Villar y Triadó, 2006) sostienen que la identidad es lo que permite a la persona identificarse a sí misma (yo como objeto) y relacionarse con los demás y su entorno (yo como sujeto). Es, pues, parte esencial del funcionamiento de una persona, ya que dirige y regula su comportamiento a lo largo de la vida. Para ello, necesita cierta continuidad, diferenciación y coherencia biográfica (Brandstädter & Greve, 1994, citado en Villar & Triadó, 2006). Los otros juegan un papel fundamental en estas tareas. En las relaciones nos significamos y encontramos lo que nos identifica.

También es cierto que la identidad viene influida por la cultura a la cual uno pertenece. Ésta asienta los principios que fundamentan las conductas que una comunidad espera de sus miembros. A este conjunto de principios se le denomina modelo cultural (Bajoit, 2008). Lógicamente, estos principios pueden variar a partir de las transformaciones sociales que experimenta una sociedad. Esto es lo que ha pasado en las últimas décadas: los procesos de globalización han contribuido a pasar de los modelos comunitarios a los modelos societarios (Dubar, 2002). La internacionalización de los mercados y los gobiernos, junto con los avances en las TIC y el transporte, han sido importantes motores de estos cambios, señala Bauman (2001, 2007).

Siguiendo al autor, en esta época, no hay suficientes estructuras sociales para la construcción de proyectos de vida a largo

(1) Premio SEPTG al mejor Trabajo Final de Máster. Pendiente de publicación en el Boletín de la SEPTG.

plazo debido a que el poder de los estados ha quedado desplazado al espacio global, quedándose sin suficiente agencia. Las problemáticas locales son demasiado pequeñas para el alcance del estado, pero las problemáticas globales, que también le influyen, son demasiado grandes. Como respuesta, se externalizan competencias a merced de las fuerzas del mercado, la iniciativa privada y el criterio individual. Veamos más concretamente en que consiste el cambio cultural que describen estos autores.

En el modelo comunitario, la identidad venía marcada por la pertenencia y posición en un grupo. Había un nosotros, en cambio ahora no: el yo es autónomo en la colectividad. La identidad pasa a ser resultado de una decisión personal y puede cambiarse, con lo cual los vínculos son cada vez más frágiles. Pueden establecerse nuevos constantemente, así que pierden valor y gana importancia el yo. El modelo cultural actual se caracteriza por el imperativo de “ser uno mismo”. Cae sobre el individuo la responsabilidad de autodeterminarse, de construir su propia identidad, pero lo cierto es que la empresa no es sencilla, atendiendo a la fragilidad relacional y la falta de referencias sólidas. La tendencia a lo efímero fatiga al yo (Ehrenberg, 1998), ya que no hay soluciones sistemáticas a los problemas biográficos. El debilitamiento del yo va acompañado de un sentimiento de insuficiencia.

Este cambio cultural de último siglo bien podría resultar una liberación. Liberación de las condiciones culturales y estatutarias que pueden llegar a oprimir, pues en el modelo comunitario la identidad estaba supeditada a la posición social y el anhelo de un estatus valorado por el poder (Jorquera, 2007). Sin embargo, está llegando a ser un desamparo cuando no se encuentran los resortes para sostener la identidad, como acabamos de ver. Ante la dificultad para resolver la tarea de la autodeterminación, se presenta el consumo como aparente solución.

¿Por qué el consumo? ¿Qué papel juega en las identidades? Hay un valor simbólico en los productos que se insta a adquirir (Baudrillard, 2011, Frosch, 2008, citados en Di Masso, 2016). El sujeto intenta investirse con estas representaciones que hay en los productos, es decir, con los significados a los que remiten. De esta forma, el sujeto, al elegir con lo que consume, intenta elegir su identidad, autodeterminarse. El consumo deja de ser así una práctica exclusivamente material para ser también una práctica simbólica. ¿Cuál es el problema, que además es el desencadenante del sobreconsumo? Que por mucho que el yo consuma con la finalidad de investirse de identidad, la necesidad simbólica nunca se colma, nunca se realiza, porque un significado nunca se agota en un signo que lo representa. Es el fenómeno del deslizamiento del significante, ya descrito por Lacan (Rivarola, 2018). Un signo ineludiblemente lleva a otro, en este caso, un producto de consumo lleva a otro, generando así una tendencia compulsiva a la consumición. El problema identitario, entonces, que fue el que condujo al consumo, queda sin resolver y además genera otro: el consumismo. A continuación, nos detendremos en analizar sus implicaciones sociales y ambientales para dar cuenta de la magnitud del problema.

El consumo impacta sobre lo vincular de diferentes maneras. Es destacada la contribución de los entornos virtuales a su efecto. Encontramos que, en las redes sociales, el sujeto se introduce en el espacio virtual mediante un avatar que él mismo escoge y define. Espera ser reconocido de ese modo y obtener así estatus e identidad en la red (Di Masso, 2016). Se trata de un uso utilitario de los vínculos para autodeterminarse mediante los índices de cuantificación de la interacción (ejemplos de ello son los likes, número de comentarios y seguidores). En la interacción virtual, pues, se pueden banalizar los encuentros (en tanto que son meros instrumentos de acumulación de reconocimiento) y se pueden tornar superficiales (en tanto que quedan mediados

por la superficie de un avatar). A todo esto, hay que añadir que los entornos virtuales están mediados por algoritmos.

Los algoritmos filtran el contenido al cual cada uno tiene acceso en las redes sociales, gobernando, así, la realidad que uno puede ver (Pariser, 2017). Las plataformas median las interacciones y las publicaciones a las que se tiene acceso, de manera que no se puede acceder a una multiplicidad de opiniones que haga de sustrato para la consciencia crítica (Han, 2014). Este fenómeno dificulta el empoderamiento, la movilización social y el arraigo. Todo ello importantes factores para la construcción de nuevas identidades colectivas que den sentido a la experiencia y orienten la vida.

En este panorama, se hace evidente el consumo de relaciones. “A rey muerto, rey puesto” titula Boixet (2018a) el artículo en el que analiza este fenómeno. No hay tiempo para el duelo. Las relaciones son fácilmente reemplazables en un entorno donde se tiene acceso a centenares de personas que están dispuestas a conocer a otras. Las aplicaciones de dating, tales como Tinder, lo facilitan. Esta tendencia a lo fácilmente reemplazable empobrece los vínculos, con su consiguiente empobrecimiento del yo. Las relaciones no nutren, no aportan, no significan. Y, en la línea de lo que comentaba Di Masso (2016), “las personas son otra forma de consumo para demostrar la propia valía” (Boixet, 2018a, p. 186).

Respecto al impacto medioambiental, desde mediados del siglo XX ya comenzó a cuestionarse el efecto que el sobreconsumo genera sobre el planeta. La comparación de datos a escala global permitió identificar el cambio climático que está teniendo lugar, la deforestación, la desertización y la contaminación del medioambiente. Las diferentes narrativas que fueron apareciendo apuntaban a la necesidad de una modernización ecológica para conseguir un desarrollo sostenible (Colobrans, 2012). La perspectiva de la sostenibilidad consiste en cubrir las necesidades presentes sin poner

en peligro las capacidades y necesidades de las generaciones venideras. Por lo tanto, la sostenibilidad repercute positivamente en la prosperidad de los estados.

En 2015, entró en vigor la Agenda 2030 para el Desarrollo Sostenible, una agenda de prioridades para el desarrollo de los países y las sociedades que contempla tres dimensiones: la económica, la social y la ambiental (ONU, 2020). Se busca promover un bienestar amplio, más allá del mero consumo de bienes. En la COP25 se encontró que es necesario aumentar la implicación de los países y multiplicar por cinco los esfuerzos globales (Geoinnova, 2019). Según la ONU, el impacto del cambio climático se traduce en riesgos para la salud por la contaminación del aire, olas de calor, riesgos para la seguridad alimentaria, incendios, sequías y pérdida de la biodiversidad. En palabras de Greepeace (2020), “Simplemente no es posible soportar este nivel de producción, consumo y su contaminación porque vivimos en un planeta con recursos finitos. Por ello, hemos de cambiar nuestros patrones de consumo para revertir hábitos inadecuados y poco sostenibles”.

2. Fundamentando el crecimiento personal sostenible

Hemos visto como el paso del modelo cultural comunitario al modelo societario ha dejado en manos del sujeto la tarea de construir su identidad. Lo que debería de ser una liberación, se convierte en un desamparo cuando no se encuentran las suficientes garantías culturales para significarse. Entonces, aparece el consumo como aparente solución para autodeterminarse. Pero lejos de ser una solución, conduce a otro problema: el consumismo. Económicamente ha venido siendo lucrativo, pero ecológicamente ha sido nefasto. Ante las evidencias de las consecuencias medioambientales, se insta a la búsqueda de la sostenibilidad de producción y de consumo. ¿Pero qué hay del problema de la identidad? ¿Cómo logramos hacerla

sostenible? A continuación, veremos de qué manera podemos atajar el problema desde una perspectiva psicodramática.

Encontramos que, para el Psicodrama, el yo es el conjunto de roles de una persona. Éstos le permiten relacionarse resolutivamente en su contexto. Rojas-Bermúdez (1997), en la Teoría Emergentista de la Personalidad, integra los avances en neurociencia y ciencias sociales para entender el psiquismo, su desarrollo y psicopatología. Los roles que aquí nos ocupan, los sociales, son entendidos como aquellas actividades pautadas por una cultura que permiten la interacción organizada entre individuos en un contexto determinado. Deben diferenciarse de los roles fisiológicos, que conforman el núcleo del yo, responsables de la discriminación de estímulos y la interpretación del entorno. Las carencias en estos roles configuran las diferentes psicopatologías. Su análisis e intervención lo reservamos para la clínica.

Los roles y los vínculos se desarrollan siguiendo los principios del aprendizaje significativo (Coll, 1990; Vygotsky, 1978). Son las interacciones en la zona de desarrollo próximo las que permiten que el yo vaya desarrollando sus roles a partir de la puesta en práctica de los que recursos que ya posee. A nivel teórico lo próximo equivale a la distancia entre el nivel de desarrollo efectivo y el nivel de desarrollo potencial. Lo potencial, por lo tanto, se fundamenta en lo que uno ya es y tiene en cuenta lo que puede ser gracias a la ayuda de los demás. Esta perspectiva pone en valor lo próximo como zona de desarrollo, de satisfacción y de agencia. Esta premisa es fundamental para que la persona se pueda empoderar y sea capaz de movilizar sus recursos para encontrar su realización personal. Es fundamental, también, para que pueda vincular con satisfacción y establecer relaciones plenas, haciendo acto de reconocimiento de lo que tanto el uno y el otro ya son.

Cuando los roles están poco desarrollados, no alcanzan para vincular y gestionar las situaciones con distancia

emocional y resolutivamente, de manera que se pueden llegar a dar respuestas fisiológicas a las circunstancias. Actuar sin rol implica un alto desgaste físico y psicológico. Es una fuente de malestar y da lugar a la aparición de síntomas. Por lo tanto, no es sostenible para la persona. Los pseudo-roles y los roles hipertrofiados tampoco ofrecen sostenibilidad. El primero por no ser auténtico: al no estar conectado con el resto de la estructura psíquica, no tiene amplitud de movimiento. Al mínimo cambio en las circunstancias la persona no sabe cómo responder, queda sin rol. Respecto al segundo, no es sostenible porque se ha desarrollado un rol en detrimento de otros. Acapara la mayoría de formas de interactuar de la persona, sin importar el contexto. Con lo cual, si en algunas circunstancias no se puede aplicar, la persona queda sin recursos para relacionarse con el medio con eficacia.

Partiendo de todo lo dicho en el apartado anterior, apliquemos estas nociones de Rojas-Bermúdez al análisis de la construcción identitaria que ofrece el consumo. El yo necesita recursos para relacionarse y realizarse. No obstante, la falta de madurez identitaria a la que es proclive el modelo societario - aquí, falta de desarrollo de roles sociales -, conducen al yo a investirse de lo socialmente favorable. El yo necesita ser reconocido para vincular. Sin embargo, lo consumido no conecta, porque no cala hasta el núcleo del yo. Es un parche. Tan sólo es un pseudo-rol. Esto es porque no ha habido un desarrollo significativo. No ha habido la elaboración de la experiencia que conduce al desarrollo de un rol para contactar con las circunstancias resolutivamente.

Como veíamos, la falta de referencias sólidas y la fragilidad de las relaciones son dos factores que inducen a la dificultad identitaria. Y se relacionan entre sí, pues la falta de una consciencia social crítica dificulta la construcción de nuevas estructuras que den cuenta de las necesidades comunes. El yo que se fortalece en sus relaciones es un yo que les da valor. Pero

en una cultura del usar y tirar, se corre el riesgo de banalizar hasta las relaciones, con el consiguiente empobrecimiento yoico. Ante esta tendencia, se trata de no pasar por alto lo cotidiano y generar encuentros significativos desde el vínculo, no desde el consumo.

En lo relativo a lo material, el movimiento Zero Waste (Residuo Zero) surgió para hacer frente a los problemas del consumismo. Plantea una serie de orientaciones para aprovechar mejor los recursos y generar menos residuos. Son conocidas como las 5R (Johnson, 2011): rechazar (lo que no se necesita), reducir (lo que se necesita), reutilizar (un producto en lugar de comprar uno nuevo), reciclar (de manera que se puedan aprovechar de nuevo los materiales para fabricar nuevos productos) y 'rot' (del inglés, 'descomponer', para reintegrar los restos al ciclo ecológico). El objetivo es producir y consumir de manera responsable para generar el mínimo impacto negativo sobre la salud y el medioambiente (Zero Waste International Alliance, 2018). Esta filosofía es trasladable a lo vincular: no usar y tirar, aprovechar más para darle valor.

Teniendo en cuenta todo esto, encontramos que la sostenibilidad personal se puede concretar en un esquema de roles amplio (roles bien desarrollados), auténtico (no presenta pseudo-roles) y equilibrado (no presenta un rol hipertrofiado). Hemos visto que lo próximo y significativo lo fundamenta, por supuesto, partiendo de la base de un núcleo del yo sano. Apelamos a este esquema como sostenible en el mismo sentido que se aplica al medioambiente: se trata de poder disponer de un desarrollo identitario que no ponga en juego los recursos de la persona para hacer frente a situaciones futuras. Hablamos, pues, de promover un esquema de roles que se pueda sostener en el tiempo y sea útil para la vida. Además, desde un punto de vista colectivo, la persona que es capaz de establecer relaciones plenas con su entorno,

gracias a este esquema de roles, establece necesariamente relaciones más sostenibles, porque reduce el sobreconsumo (ya no consume por identidad), mantiene vínculos sociales de mayor calidad recíproca (cuida lo próximo y lo hace significativo) y genera menos residuos (aprovecha más las cosas). Encontramos, por lo tanto, que, la ecología, entendida como las relaciones con el entorno, fundamenta el bienestar y que el bienestar puede contribuir a la ecología.

3. Reflexiones para la práctica

El presente artículo se ha mantenido en el plano teórico para abarcar la complejidad del tema tratado de una manera heurística y comprensible. Su contrapartida es la simplificación: es necesario advertir que todo lo tratado aquí respecto a las identidades es mucho más complejo. Siempre dependerá del contexto específico en el que se encuentre una persona, su cultura y pertenencias grupales (Baron & Byrne, 2005). No obstante, lo que nos señalan estos autores es una visión general de nuestra época. Identifican tendencias hegemónicas. La globalización y el consumo son temas de actualidad y condicionan la realidad biopsicosocial. Este trabajo pone de manifiesto las implicaciones que tienen para el bienestar, desde un punto de vista identitario. Por ese motivo lo traemos al Psicodrama, como sistema teórico y metodológico que busca acompañar a las personas en sus procesos de salud y realización.

Las problemáticas por las que las personas pueden solicitar ayuda no se limitan a lo clínico, es decir, a las problemáticas de la estructura del núcleo del yo. En los casos en los que la demanda pasa por la insatisfacción, dificultades para realizar sus propósitos y mantener relaciones que aporten plenitud, nos podemos encontrar con una intervención sobre el esquema de roles y la manera que la persona tiene de vincular. Tal como señala Rojas-Bermúdez, nos encontramos ante una pedagogía, no una clínica, cuando nos

situamos a este nivel. Los Juegos Dramáticos, el Sociodrama y el Teatro Vital son metodologías aplicables con esta finalidad.

La concepción del esquema de roles que tiene el Psicodrama nos ayuda a comprender las implicaciones que tiene para el desarrollo personal los vínculos que se establecen. Pone de manifiesto los principios que ayudan a la persona a fortalecerse, a saber: amplitud, autenticidad y equilibrio, en referencia al esquema de roles. Así, encontramos un fortalecimiento identitario que posibilita los vínculos y la significación de las experiencias, fruto de ir a favor de lo que ya se es. Estas orientaciones permiten una sostenibilidad personal que redundará en la sostenibilidad colectiva. Próximos trabajos podrían encargarse de llevar estas reflexiones más allá del Psicodrama.

Los temas aquí tratados pretenden estimular la reflexión del profesional, instándolo a considerar la subjetividad de sus clientes en el panorama sociocultural más amplio, pudiendo identificar comportamientos de consumo sobre las relaciones y las consecuencias que estos tienen sobre el yo. La perspectiva ecológica que aquí se ha intentado trazar, pretende orientar la intervención hacia la sostenibilidad, siendo conscientes de las contribuciones que realizamos al promover el crecimiento personal sostenible.

Esta perspectiva se enriquece cuando se tiene en cuenta que el acompañamiento al desarrollo personal se puede propiciar desde varios contextos. En este sentido, la aplicación también ha de ser ecológica, es decir, tener en cuenta los diferentes contextos de desarrollo de las personas. Por ejemplo, las empresas juegan un papel clave como agente socializador en la edad adulta. Las relaciones que se establecen y la carrera profesional juegan un papel importante en el desarrollo de roles. Con lo cual, desde las organizaciones tenemos el potencial de influir positivamente sobre la sostenibilidad personal, al igual que ocurre en el ámbito educativo.

En los espacios comunitarios encontramos otro contexto de promoción. Las personas reunidas en torno a una asociación o actividad cultural son generadoras de discursos. Estas agrupaciones hacen de motores culturales a nivel intragrupal e intergrupales. Intragrupalmente porque desarrolla una dinámica que posibilita el desarrollo de roles y el empoderamiento, al interpretar su entorno y tomar acción (Zimmerman, 1995, 2000). Intergrupalmente porque generan outputs que se entrelazan con el entorno social más amplio, tales como discursos, servicios y eventos, generando nuevas perspectivas. Las personas así agrupadas tienen oportunidad de ganar mayor agencia e influir sobre las condiciones que le rodean.

Volviendo a Moreno (1977, 1993), el trabajo realizado con las personas que acompañamos siempre es una oportunidad para movilizar los recursos de la conserva cultural y desatar la espontaneidad. La Revolución Creadora que anunció Moreno sigue estando en el horizonte. La exploración grupal deberá permitir, no sólo nuevos roles, sino que también el surgimiento de nuevas conservas culturales que den resortes viables para la sostenibilidad de los roles, de la identidad en su conjunto, de la vida en sí.

Conclusión

En resumen, diremos que las personas tenemos a día de hoy la oportunidad de autodeterminarnos, pero no debemos soslayar la importancia de los encuentros para hacerlo. Como seres biopsicosociales nos fundamentamos en el otro y necesitamos los vínculos para construirnos. Aquí se ha tratado de subrayar esto: para estar bien necesitamos reconocer la importancia de vincular con nuestro entorno. Sólo así podremos desarrollar plenamente nuestros roles, ganando en agencia y creatividad. Al considerarlo para constituirnos, ejercemos una influencia positiva en nuestra ecología y sostenibilidad, al abandonar el consumismo como práctica y forma de relacionarnos para construir nuestras identidades.

REFERENCIAS

- Bajoit, G. (2008). *El cambio social. Análisis sociológico del cambio social y cultural en las sociedades contemporáneas*. Madrid: Siglo XXI.
- Baron, R. A., & Byrne, D. (2005). *Psicología Social 10ª Edición*. Madrid: Pearson Educación.
- Bauman, Z. (2001). *La sociedad individualizada*. Madrid: Cátedra.
- Bauman, Z. (2007). *Tiempos líquidos*. Barcelona: Tusquets.
- Boixet, P. (2018a). A rey muerto, rey puesto. Sin duelo, con trauma. *La Hoja de Psicodrama*, 25 (66), 186-191.
- Boixet, P. (2018b). Teatro Vital. Un centauro mitad Psicodrama, mitad Teatro. *La hoja de psicodrama*, 25 (67), 13-19.
- Boixet, P. (2019). Teatro Vital: jugar para crear. *La hoja de Psicodrama*, 26 (68), 60-67.
- Coll, C. (1990). Un marco de referencia psicológico para la educación escolar: la concepción constructivista del aprendizaje escolar y de la enseñanza. En C. Coll, J. Palacios & A. Marchesi (Coords.), *Desarrollo psicológico y educación, II. Psicología de la educación* (pp. 435-453). Madrid: Alianza.
- Colobrans, J. (2012). *La narrativa de la sostenibilidad*. Manuscrito no publicado, Departamento de Sociología y Análisis de las Organizaciones, Universidad de Barcelona, España.
- Di Masso, A. (2016). *El significado como contenido de la experiencia simbólica. Análisis de las prácticas de consumo*. Manuscrito no publicado, Departamento de Psicología Social y Psicología Cuantitativa, Universidad de Barcelona, España.
- Dubar, C. (2002). *La crisis de las identidades*. Barcelona: Bellaterra.
- Ehrenberg, A. (1998). *La fatiga de ser uno mismo. Depresión y sociedad*. Buenos Aires: Ediciones Nueva Visión.
- Geoinnova. (2019). *Los resultados de la COP25: una síntesis de lo sucedido durante la última Cumbre del Clima*. Recuperado de <https://geoinnova.org/blog-territorio/resultados-cop25-ultima-cumbre-clima/>
- Greenpeace. (2020). *Consumismo*. Recuperado de <https://es.greenpeace.org/es/trabajamos-en/consumismo/>
- Guerrero, A. (2019). *Roles para la vida. Hacia una intervención grupal para el crecimiento personal basada en el desarrollo de roles*. Tesis de Máster no publicado, Universitat de Barcelona, España.
- Han, B. (2014). *En el enjambre*. Barcelona: Herder
- Johnson, B. (2011). *How to get started*. Recuperado de <https://zerowastehome.com/2011/09/28/how-to-get-started>
- Jorquera, V. (2007). Psicologización, poder constituyente y autonomía: repensando la construcción de la subjetividad en la postmodernidad. *Athena Digital*, 12, 38-61.
- Moreno, J. L. (1977). *Psicoterapia de grupo y psicodrama*. México: Fondo de Cultura Económica.
- Moreno, J. L. (1993). *Psicodrama*. Buenos Aires: Hormè.
- ONU (2020). *Desarrollo*. Recuperado de <https://www.un.org/es/sections/what-we-do/promote-sustainable-development/index.html>
- Pariser, E. (2017). *El filtro burbuja: cómo la red decide lo que leemos y lo que pensamos*. Barcelona: Taurus.
- Rivarola, P. (2018). Introducción a la teoría psicoanalítica. En E. Berenguer, R. Casalprim, D. Cena, A. J. Gómez-Franco, G. Grubert, M. Puig, P. Rivarola & J. R. Ubieta, *Terapia psicoanalítica*. Barcelona: FUOC.
- Rojas-Bermúdez, J. G. (1997). *Teoría y Técnica Sicodramáticas*. Barcelona: Ediciones Paidós.
- Villar, V., & Triadó, C. (2006). Personalidad y adaptación. En C. Triadó y F. Villar, *Psicología de la vejez* (pp. 194-224). Madrid: Alianza.
- Vygotsky, L. S. (1978). *Mind in society: The development of higher psychological processes*. Cambridge: Harvard University Press.
- Zero Waste International Alliance (2018). *Working towards a world without waste*. Recuperado de <http://zwia.org/>
- Zimmerman, M. A. (1995). Psychological Empowerment: Issues and Illustrations. *American Journal of Community Psychology*, 23(5), 581-599.
- Zimmerman, M. A. (2000). Empowerment Theory. En J. Rappaport & E. Seidman (Eds.), *Handbook of Community Psychology* (pp. 43-62). New York: Kluwer Academic/Plenum Publishers.