

# Explicación del Comportamiento Frugal a través de variables económicas y del Compromiso Académico

Trabajo de Fin de Grado de Psicología. Universidad de La  
Laguna. Curso académico 2016/2017

**Alumna:** Leyre Alonso Valdivia  
**Tutor:** Bernardo Hernández Ruíz

**Resumen:** El Comportamiento Frugal es el estilo de vida definido por una reducción voluntaria de las conductas de consumo. Diferentes estudios muestran una relación entre este estilo de vida y diferentes conductas. Esta investigación trata de hallar relaciones entre el Comportamiento Frugal y diversas variables tales como la Satisfacción Vital, la Autoeficacia Económica, el nivel de Ingresos Económicos, el Compromiso Académico y el Comportamiento Ecológico. Para ello se realizó un cuestionario en que se medían todas las variables a estudiar y que se pasó a una muestra compuesta por 187 estudiantes. Los resultados confirman la relación del Comportamiento Frugal con la Autoeficacia Económica, el Compromiso Académico y el Comportamiento Ecológico. Sin embargo, van en contra de la relación encontrada en otras investigaciones del Comportamiento Frugal y la Satisfacción Vital y el nivel de Ingresos Económicos.

**Palabras clave:** Comportamiento Frugal, Comportamiento Ecológico, Satisfacción Vital, Compromiso Académico, Autoeficacia Económica, Ingresos Económicos.

**Abstract:** Sustainable Behavior is a lifestyle defined by a voluntary restriction of consumer behavior. Different studies show a relation among this lifestyle and several behaviors. This research tries to find relations among Sustainable Behavior and various variables such as Vital Satisfaction, Economic Self-efficacy, level of Economical Income, Study Engagement and Ecological Behavior. For it, a questionnaire was made in where every variable of the research was included, and it was run to a sample made of 187 students. The results confirm the relation of Sustainable Behavior with Economic Self-efficacy, Study Engagement and Ecological Behavior. However, they go against the relation found in other research in Sustainable Behavior with Vital Satisfaction and the level of Economic Income.

**Key-words:** Sustainable Behavior, Ecologic Behavior, Vital Satisfaction, Study Engagement, Economic Self-efficacy, Economic Income.

## INTRODUCCIÓN

En los últimos años, se han realizado numerosos estudios en un intento de descubrir qué es lo que impulsa al ser humano a realizar y mantener conductas sostenibles con el medio ambiente. El interés en este campo no viene únicamente por parte de la psicología, sino que diversas especialidades como las ciencias económicas, la ingeniería o el derecho han puesto su atención en este ámbito. El gran número de estudios e investigaciones en muy diversas disciplinas nos muestra la importancia de este tema. El ser humano está inmerso en un entorno que le influye y al que influye, lo que hacemos afecta a nuestro entorno y cambios en este, aunque sean pequeños, nos afectan a nosotros; el ser humano es indivisible de la naturaleza. Sin embargo en las últimas décadas los niveles de polución y contaminación a nivel global, así como el número de especies en peligro de extinción o la deforestación han aumentado de forma alarmante, siendo el ser humano el principal obrador de los problemas ambientales pero también la posible reparación de ellos (Oskamp, 2000). Y es precisamente este hecho el que ha llevado a los expertos no sólo a querer conocer las repercusiones que trae consigo la destrucción del medio ambiente, sino a buscar maneras de remediarlo, ya que está en las propias manos de las personas ponerle solución.

La preocupación por el medio ambiente no es algo que atañe solo a los expertos, sino que se ha convertido en un tema recurrente en la sociedad. Ya desde finales del siglo XX y principios del XXI era un tema que estaba cogiendo importancia entre la población, llegando incluso a ser la principal cuestión social (Corraliza, 2001). En un estudio realizado por Corraliza y Martín en 1997 se vio que más del 60% de la muestra encuestada, mostraba preocupación por el medio ambiente. Esto muestra el gran impacto que tiene el tema en la sociedad y reafirma la necesidad de investigar al respecto y de buscar soluciones. Sin embargo, toda esta preocupación por el medio ambiente y su cuidado y protección viene resonando desde hace más tiempo; ya en 1973 Maloney y Ward hablaban sobre la importancia del ser humano en los problemas ambientales.

Uno de los temas estudiados es el Comportamiento frugal, CF de ahora en adelante, que se define como un estilo de vida basado en la voluntaria restricción del consumo y el uso ingenioso de los recursos disponibles (Muiños, 2015). Estas conductas son realizadas con la intención de reducir la huella ecológica y el impacto ambiental de nuestro estilo de vida. La reducción de consumo vinculada a las conductas frugales, esta movida, no por la necesidad, sino por el deseo de reducir el propio consumo. Es una conducta fuertemente afectada por la motivación, aun teniendo recursos y medios para consumir, se elige no hacerlo. De este modo también se vincula con la autoeficacia; en una investigación del 2015 de Corral-Verdugo en el que se estudiaban en qué medida el CF se relacionaba con diferentes aspectos del carácter, se encontró una interacción entre este y la autoeficacia, medida a través de la prudencia.

La autoeficacia es definida como la creencia de las personas en su propia capacidad para lograr sus objetivos (Bandura, 1997). Esta capacidad, al igual que el CF, está íntimamente relacionada con la motivación, aquellas personas con una alta autoeficacia se sentirán más capaces de realizar las tareas propuestas y estarán más motivados a ella, del mismo modo que, en caso de fracasar, atribuirán su fracaso a la falta de preparación o experiencia y estarán más dispuestos a intentarlo nuevamente. Todo esto, aumenta la sensación de bienestar de las personas ya que, como comentaba Bandura, su tolerancia a la frustración aumenta y la ansiedad y estrés que producen las situaciones difíciles o amenazantes disminuye. Por otro lado, la autoeficacia también parece estar relacionada con el compromiso académico. En una investigación realizada por Oriol-Granados (2016) con una muestra de estudiantes universitarios, encontró que aquellos estudiantes que se autoperciben como más eficaces, muestran mayores niveles de optimismo y esperanza con respecto a su futuro y muestran mayores niveles de compromiso con el estudio.

El compromiso académico, a partir de ahora CA, se define como un estado, relacionado con los estudios, que incluye pasión, dedicación y compromiso. El término compromiso hace referencia a la identificación de los estudiantes con el centro de estudios, la valoración que se hacen de los

resultados obtenidos y la participación tanto en tareas académicas como no-académicas. El CA tiene dos tipos de componentes el psicológico y el comportamental. el psicológico, que incluye la sensación de pertenencia al centro, la aceptación de sus valores y la creencia de que la educación que están recibiendo les beneficiará en un futuro tanto a nivel personal como económico; mientras que el componente comportamental se refiere a la participación en las actividades del centro (Willms, 2003). En un estudio llevado a cabo por Choi en 2016, se encontró una relación positiva entre el CA y el bienestar; los estudiantes con mayores niveles de CA parecían mostrar niveles mayores de bienestar, así como con el CF.

El bienestar es un constructo complejo de definir ya que abarca numerosos aspectos y conductas. Algunos de estos aspectos son la creatividad, el humor (Corral-Verdugo, 2015), la amabilidad, justicia, la moderación (Corral-Verdugo, 2013) o la satisfacción vital. Todas estas conductas afectan al bienestar de las personas y así mismo, están relacionadas con el CF. Diversos estudios han encontrado una interacción entre las conductas frugales y diferentes elementos relacionados con el bienestar.

De este modo observamos como todas las variables comentadas más arriba parecen estar relacionadas entre sí, pero centrándonos en el CF nos planteamos varias hipótesis. La primera hipótesis es que el Comportamiento Frugal se relaciona positivamente con la Autoeficacia Económica, la Satisfacción Vital y el Compromiso Académico. La segunda hipótesis que planteamos es que el Comportamiento Frugal y los ingresos familiares mensuales tendrán una relación negativa. La tercera hipótesis planteada es que la relación entre Comportamiento Frugal y Comportamiento Ecológico será positiva.

## MÉTODO

### Participantes

En esta investigación participaron 187 personas mayores de edad. La media de edad fue de 20.34 años con un rango de respuesta de 18 años a 43, sin embargo hubo 8 sujetos que no respondieron este apartado. Se debió eliminar un sujeto menor de edad por lo que finalmente se realizó el análisis de datos con 186 participantes. Todos los participantes eran estudiantes en distintos niveles educativos, siendo la mayoría de la muestra estudiantes universitarios.

El 77.4% de los participantes eran mujeres y un 1.1% no respondió esta pregunta.

El 29.6% de los/as participantes tienen unos ingresos familiares mensuales inferiores a 1000 euros, el 8.1% de entre 2501 y 3000 y el 9.7% tiene unos ingresos familiares mensuales superior a 3000 euros. En La Figura 1 se presenta la distribución de los participantes en función de los ingresos.

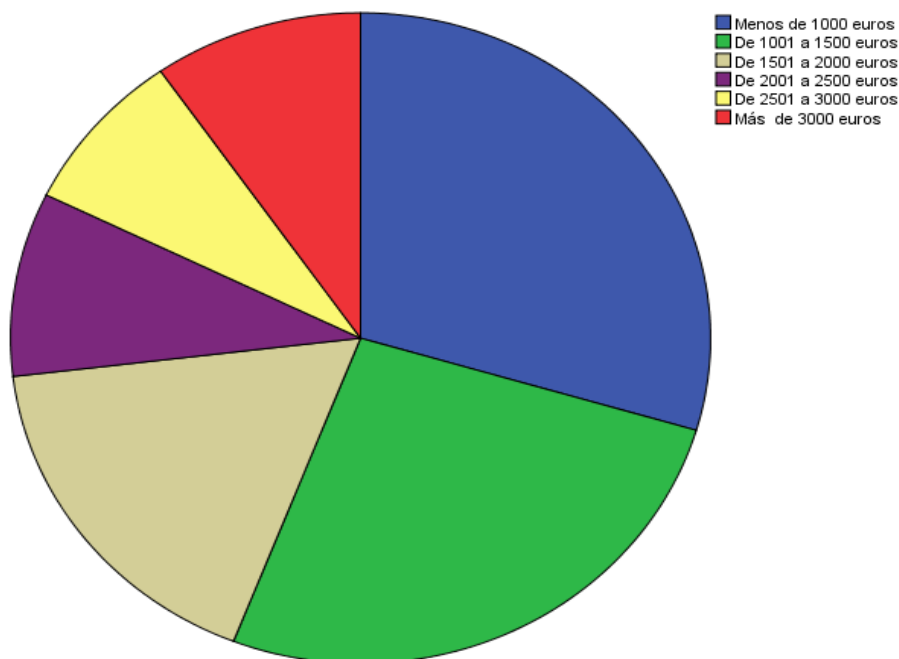


Figura 1. Distribución de los participantes en función de ingresos.

## **Instrumentos**

Para esta investigación se usaron 5 escalas para medir las variables que se querían estudiar. La Escala general de comportamiento ecológico de Kaiser, la Escala de satisfacción vital de Diener, la Escala de comportamiento frugal de Lastovicka, la Escala de autoeficacia económica de Muiños y la Escala de compromiso académico UWES-S.

*Escala de comportamiento frugal.* Esta escala fue originalmente diseñada y publicada por Lastovicka et al. (1999) con la intención de evaluar el comportamiento frugal de las personas. Inicialmente la escala contaba con 8 ítems que se centraban en el uso del dinero y las decisiones de consumo. La escala usada en esta investigación fue modificada y adaptada por Muiños (2015) para hacer menos énfasis en el carácter monetario, así mismo se puso el foco en el comportamiento voluntario de la restricción y el uso ingenioso de los recursos y se destacó la orientación hacia el futuro. Finalmente resultó en una escala de 10 ítems en formato Likert de 1 a 5.

*Escala general de comportamiento ecológico (Kaiser, 1998).* Tiene como objetivo evaluar la probabilidad general de que una persona se implique en conductas ecológicas. Inicialmente constaba de 40 ítems (posteriormente se redujo a 38) con tipo de respuesta si/no en el que se medían un amplio conjunto de conductas como ahorro de agua y energía, voluntariado ambiental o contención de basuras. La escala fue adaptada al español en una versión corta por Tapia-Fonllem, Fraijo-Sing, Corral-Verdugo, Gutiérrez y Tirado (2006) y ha sido usada en multitud de investigaciones con diferentes variaciones. La escala usada en este estudio consta de 15 ítems con formato de respuesta tipo Likert de 1 a 5.

*Escala de satisfacción vital (Diener et al., 1985).* La escala fue compuesta por Diener et al. Con intención de obtener otra forma de medir la satisfacción vital ya que hasta ese momento las escalas tan solo tenían uno o dos ítems y no resultaban apropiados para la población general. La escala se adaptó al español en 2004 por Cabañero Martínez et al. A partir de una

propuesta de Arce (1994). La escala consta de 5 ítems con un formato de respuesta tipo Likert de 1 a 5.

*Escala de autoeficacia económica.* Esta escala fue diseñada por Muiños (2015) con la intención de evaluar en qué medida las personas se auto-perciben como capaces de realizar comportamientos asociados a la frugalidad. En concreto trata de evaluar el grado en el que las personas se ven capaces a si mismos de desarrollar patrones de consumo frugal en una situación de crisis económica. La escala cuenta con 5 ítems con un formato de respuesta tipo Likert de 1 a 5.

*Escala de compromiso académico UWES-S(versión corta).* Esta escala fue diseñada por Shaufelli y Bakker en 2002. Inicialmente se diseñó como una escala para medir el compromiso en el trabajo y relacionarlo con el burn out, pero posteriormente se relacionó y se empezó a desarrollar en al ámbito educativo. Originalmente la escala tiene dos versiones, una de 17 ítems y la versión corta de 9. En esta investigación se usó la versión corta de la escala. Esta versión fue adaptada y validada por Parra y Pérez (2010). La escala tiene un formato de respuesta tipo Likert de 1 a 6.

## **Procedimiento**

El cuestionario se realizó de forma virtual mediante la aplicación Google documents y se distribuyó a través de las redes sociales con el objetivo de obtener mayor número de participantes; así mismo, nos permitió pasar el cuestionario entre la población de las Islas Canarias y el País Vasco (España). En un primer momento se pasó el cuestionario de forma directa a unas pocas personas con intención de comprobar que el cuestionario fuera entendible y accesible. A continuación, tras realizar los cambios necesarios, se pasó a distribuirlo de forma masiva virtualmente. Para obtener la muestra, se utilizó el tipo de muestreo de bola de nieve, en donde se pasaba el cuestionario a algunas personas y se les pedía que a su vez ellos lo pasaran a más personas.



El cuestionario se cumplimentaba en aproximadamente 5 minutos y debido a que las preguntas de las escalas tenían un formato de respuesta obligatoria para poder pasar a la siguiente página, no hubo ningún sujeto que no cumplimentase todas las preguntas por lo que no se debió eliminar muestra.

## RESULTADOS

En primer lugar se hallaron las fiabilidades de cada una de las escalas utilizadas en el estudio. Los resultados obtenidos se muestran en la Tabla 1.

Tabla 1.  
Fiabilidad de las escalas

<b>Escala</b>	<b>Alfa</b>
Comportamiento Frugal	.863
Comportamiento Ecológico	.722
Satisfacción Vital	.860
Autoeficacia económica	.680
Compromiso académico	.911

Las escalas muestran una fiabilidad elevada, superior a 0.70, en todas las escalas salvo la de Autoeficacia económica cuya fiabilidad es algo inferior (0.680), aun así se la considera suficiente, aunque no óptima.

Estos resultados nos muestran que la consistencia interna de las escalas es buena, de lo que se entiende que los ítems de cada escala miden el mismo constructo. A continuación y tras la creación de nuevas variables de acuerdo a los ítems que componen cada escala, realizamos el análisis de Pearson para comprobar las correlaciones. En la Tabla 2 se presenta la matriz de correlaciones entre las variables.

Tabla 2  
Matriz de correlaciones entre variables.

	1	2	3	4	5	6
<b>Comportamiento Frugal</b>	-					
<b>Comportamiento Ecológico</b>	.321***	-				
<b>Satisfacción Vital</b>	.168*	.200**	-			
<b>Autoeficacia Económica</b>	.355***	.311***	.045	-		
<b>Compromiso Académico</b>	.209**	.011	.502***	.157*	-	
<b>Ingreso Familiar Mensual</b>	-.171*	.090	.231***	-.171*	-.077	-

\*p<0.05 \*\*p<0.01 \*\*\*p<0.001

Observamos que el Comportamiento Frugal presenta una relación positiva con la Satisfacción Vital, la Autoeficacia Económica, el Comportamiento Ecológico y el Compromiso Académico, y una relación negativa con el Ingreso Familiar Mensual.

Con la intención de explorar si pertenecer a uno u otro nivel económico mostraba alguna relación con el resto de las escalas se decidió incluir el Ingreso Familiar Mensual por grupos como indicador. Para ello, se dividió la variable en cuatro niveles “bajo” formado por personas con menos de 1000 euros de ingresos familiares mensuales (n=55), “medio-bajo” formado por personas con ingresos ente 1001 y 1500 euros (n=46), “medio” constituido por personas con ingresos entre 1501 y 2500 euros (n=49) y “alto, formado por personas con ingresos superiores a 2501 euros (n=33). Se esperaba que la variable ejerciera un efecto moderador en la relación entre las variables estudiadas. Se realizaron nuevamente las correlaciones incluyendo la variable Ingreso familiar mensual en función del nivel en el que se encontraban. En la Tabla 3 se presentan las correlaciones para cada nivel de Ingreso familiar mensual.

Tabla 3  
Matriz de correlaciones entre escalas para cada nivel de Ingreso familiar mensual

<b>Ingresos Bajos</b>					
	<b>Comportamiento Frugal</b>	<b>Comportamiento Ecológico</b>	<b>Satisfacción Vital</b>	<b>Autoeficacia Económica</b>	<b>Compromiso Académico</b>
<b>Comportamiento Frugal</b>	-				
<b>Comportamiento Ecológico</b>	.325***	-			
<b>Satisfacción Vital</b>	.188*	.198**	-		
<b>Autoeficacia Económica</b>	.348***	.316***	.067	-	
<b>Compromiso Académico</b>	.207**	.011	.515***	.155*	-
<b>Ingresos Medios-bajos</b>					
<b>Comportamiento Frugal</b>	-				
<b>Comportamiento Ecológico</b>	.332***	-			
<b>Satisfacción Vital</b>	.179*	.197**	-		
<b>Autoeficacia Económica</b>	.346***	.319***	.052	-	
<b>Compromiso Académico</b>	.205**	.013	.507***	.154*	-

<b>Académico</b>					
<b>Ingresos Medios</b>					
<b>Comportamiento Frugal</b>	-				
<b>Comportamiento Ecológico</b>	.321***	-			
<b>Satisfacción Vital</b>	.192**	.206**	-		
<b>Autoeficacia Económica</b>	.343***	.310***	.063	-	
<b>Compromiso Académico</b>	.215**	.011	.504***	.161*	-
<b>Ingresos Altos</b>					
<b>Comportamiento Frugal</b>	-				
<b>Comportamiento Ecológico</b>	.338***	-			
<b>Satisfacción Vital</b>	.184*	.185*	-		
<b>Autoeficacia Económica</b>	.348***	.329*	.061	-	
<b>Compromiso Académico</b>	.200**	.025	.525***	.148*	-

\*p<0.05 \*\*p<0.01 \*\*\*p<0.001

Se observa que la significación de las relaciones se mantiene igual que antes de realizar la correlación por grupos socioeconómicos, por lo que no se muestran diferencias en función de estos.

Con intención de comprobar si existen diferencias en las variables en función del nivel de ingresos, realizamos la prueba de ANOVA en el que se usó los Ingresos Familiares Mensuales como variable independiente. También se usó la prueba de Tukey para, en el caso de haber diferencias, observar entre que grupos se daban estas. Se encontraron diferencias estadísticamente significativas en Comportamiento Frugal ( $F_{3,182} = 2.854$   $p < 0.05$ ), aunque a la hora de realizar los análisis poshoc estas diferencias desaparecieron. Se encontraron diferencias en Satisfacción Vital ( $F_{3,182} = 3.618$   $p < 0.059$ ), en concreto entre el grupo de menos de 1000 euros con el de entre 1501 y 2000 euros ( $T = -2.134$   $p < 0.05$ ) y con el de 2001 euros a 2500 ( $T = -2.448$   $p < 0.05$ ). En la Figura 2 se muestra una gráfica con las diferencias.

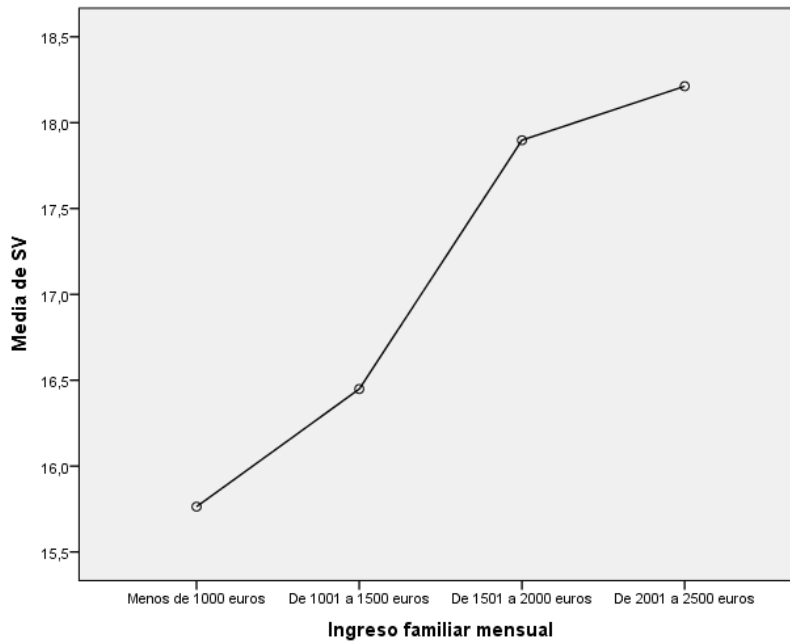


Figura 2. Diferencias de Satisfacción Vital para cada nivel de ingresos.

Se realizó una regresión lineal con intención de explorar la relación de la variable dependiente (Comportamiento Frugal) con el resto de variables. Se usaron como predictores la Autoeficacia Económica, la Satisfacción Vital, el Compromiso Académico y los Ingresos Familiares Mensuales.

Tabla 4  
Regresión Lineal

Predictor	R <sup>2</sup>	β
<b>Modelo 1</b>	.126	
Autoeficacia Económica		.355
<b>Modelo 2</b>	.150	
Autoeficacia Económica		.330
Compromiso Académico		.157

Variable dependiente: Comportamiento Frugal.

Se encontró que en el primer análisis las variables explican el 15% del Comportamiento Frugal (R<sup>2</sup> .150). Observamos que de las variables planteadas, solo Autoeficacia Económica y Compromiso Académico parecen explicar el Comportamiento Frugal, mientras que ni Satisfacción Vital ni Ingreso Familiar Mensual han resultado significativas. Así mismo la Autoeficacia parece

explicar el Comportamiento Frugal en mayor medida que el Compromiso Académico ( $\beta$  de .330 vs .157)

## **DISCUSIÓN**

Esta investigación ha tratado de profundizar en el concepto de comportamiento frugal (CF), planteándolo como un modelo de vida de no consumo y consumo responsable. Para ello, se ha tratado de observar las relaciones del CF con otras variables teóricamente relacionadas con él.

Entendiendo el CF como una conducta de restricción voluntaria y no asociada a la necesidad, se esperaba que este se relacionase de manera positiva con el bienestar. En esta línea y relacionada con la primera hipótesis planteada se encontró una relación positiva entre el Comportamiento Frugal y la Satisfacción Vital, asociada a bienestar, lo que nos muestra que a medida que aumenta el bienestar también aumenta el Comportamiento Frugal.

Sin embargo, a la hora de observar el peso de la Satisfacción Vital (SV) en el CF, los resultados mostraron poca relación del bienestar sobre el CF, siendo otras variables como la autoeficacia económica las que mostraban mayor capacidad de predicción sobre el CF. Esto contradice los resultados encontrados por Corral-Verdugo (2013, 2015) en donde el bienestar, medido a través de varios indicadores, mostraba una relación con el CF.

Siguiendo en esta línea, y basándonos en los estudios de Corral-Verdugo (2015) y Choi (2016) se esperaba encontrar una relación positiva entre Autoeficacia (AE) y Compromiso Académico (CA). Al igual que el bienestar, las dos variables muestran una relación positiva entre sí y con el CF; pero a diferencia de la SV, tanto la AE como el CA mostraban peso en el CF explicándolo en un 15%, lo cual va a favor de las investigaciones previas planteadas por Choi y Corral-Verdugo. De ambas variables, era la AE la que parece explicar mejor el CF y tener mayor peso.

Apoyándonos en el estudio de Muiños (2015), planteamos una segunda hipótesis en la que esperábamos encontrar una relación negativa entre el CF y el nivel de ingresos. Los resultados apoyan inicialmente esta hipótesis al hallar una correlación negativa entre ambas variables, sin embargo, y en contra del estudio planteado por Muiños, los diferentes niveles de ingresos económicos no parecen afectar al CF, ni parecen tener peso sobre este.

Finalmente, tal y como planteaban Corral-Verdugo (2013) y Muiños (2015) el CF parece estar relacionado con el Comportamiento Ecológico (CE). Ambas conductas tienen como fin último proteger y cuidar el medio ambiente, lo que hace que estén relacionadas; una mayor muestra de unas conductas parece estar relacionada con una mayor muestra de conductas en la otra variable. Esto nos llevó a plantearnos la tercera hipótesis, el CF correlacionará positivamente con el CE. Los resultados encontrados, apoyan esta hipótesis al mostrar una correlación positiva entre ambas variables, encontrando también, que el CE explica el CF en un 10%. Esto a su vez, sigue los resultados hallados en investigaciones anteriores.

La gran mayoría de las variables y de los resultados encontrados en el estudio parecen ir en la misma dirección de investigaciones y estudios previos, sin embargo, las diferencias encontradas con respecto a la Satisfacción Vital y a los Ingresos Económicos sugieren que se debería profundizar más en el tema, realizando estudios más extensos y específicos, ya que al incluir otras variables como el Compromiso Académico y la Autoeficacia, el peso de estas primeras variables parece diluirse en beneficio de las segundas.

Otra recomendación sería realizar la recogida de datos de forma presencial, evitando así una posible mal interpretación o malentendido de los ítems presentados en los cuestionarios por parte de los sujetos participantes.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Corraliza, J. A. (2001). El comportamiento humano y los problemas ambientales. *Estudios de Psicología*, 22(1), 3-9.
- Oriol-Granado, X., Mendoza-Lira, M., Covarrubias-Apablaza, C. G., & Molina-López, V. M. (2017). Emociones positivas, apoyo a la autonomía y rendimiento de estudiantes universitarios: el papel mediador del compromiso académico y la autoeficacia. *Revista de Psicodidáctica*, 22(1), 45-53.
- Corral-Verdugo, V., Tapia-Fonllem, C., & Ortiz-Valdez, A. (2015). On the relationship between character strengths and sustainable behavior. *Environment and Behavior*, 47(8), 877-901.
- Choi, J. (2016). Sustainable behavior: Study engagement and happiness among university students in South Korea. *Sustainability*, 8(7), 599.
- Muiños, G., Suárez, E., Hess, S., & Hernández, B. (2015). Frugality and psychological wellbeing. The role of voluntary restriction and the resourceful use of resources/Frugalidad y bienestar psicológico. El papel de la restricción voluntaria y el uso ingenioso de recursos. *Psychology*, 6(2), 169-190.
- Schutte, N. S., & Bhullar, N. (2017). Approaching Environmental Sustainability: Perceptions of Self-Efficacy and Changeability. *The Journal of Psychology*, 151(3), 321-333.
- Parra, P. A. U. L. A., & Pérez, C. R. I. S. T. H. I. A. N. (2010). Propiedades psicométricas de la escala de compromiso académico, UWES-S (versión abreviada), en estudiantes de psicología. *Revista de educación en ciencias de la salud*, 8(1), 128-133.
- Oskamp, S. (2000). Psychology of Promoting Environmentalism: Psychological Contributions to Achieving an Ecologically Sustainable Future for Humanity. *Journal of Social Issues*, 56(3), 373-390.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. Macmillan.
- Willms, J. D. (2003). Student engagement at school. *A sense of belonging and participation*. Paris: Organisation for Economic Co-operation and Development.
- Boujbel, L., & d'Astous, A. (2012). Voluntary simplicity and life satisfaction: Exploring the mediating role of consumption desires. *Journal of Consumer Behaviour*, 11(6), 487-494.
- Corral-Verdugo, V., Tapia-Fonllem, C., Ortiz-Valdez, A., & Fraijo-Sing, B. (2013). Virtues of humanity, justice and temperance and their relationship

with sustainable behavior. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 45(3), 361-372.

Martínez, M. J. C., Martínez, M. R., García, J. C., Cortés, M. I. O., Ferrer, A. R., & Herrero, B. T. (2004). Fiabilidad y validez de la Escala de Satisfacción con la Vida de Diener en una muestra de mujeres embarazadas y puérperas. *Psicothema*, 16(3), 448-455.