

RELACIÓN ENTRE FRUGALIDAD Y BIENESTAR PERSONAL.

Trabajo de Fin de Grado de Psicología.

Facultad de Psicología y Logopedia.

Universidad de La Laguna.

Curso académico 2019/2020.

Alumna: Reyes Peraza Sánchez.

Tutor académico: Ernesto Jesús Suárez Rodríguez.

Índice

Resumen	pág. 3
Abstract.....	pág. 3
Introducción.....	pág. 4
Método.....	pág. 11
Participantes.....	pág. 11
Instrumentos.....	pág. 12
Procedimiento.....	pág. 13
Resultados.....	pág. 15
Discusión y conclusiones.....	pág. 17
Referencias.....	pág. 20

Resumen: En la siguiente investigación se ha analizado la relación entre la frugalidad y el bienestar personal, más concretamente el bienestar subjetivo. Para ello, se realizaron correlaciones de Spearman, así como la prueba U de Mann Whitney en una muestra de 146.

Además de estudiar la relación que establece el comportamiento frugal con la satisfacción con la vida, se analizó qué relación que existe entre la frugalidad y el afecto positivo y negativo.

Se obtuvo como resultado la existencia de una relación entre 'comportamiento frugal' y las variables 'satisfacción con la vida' y 'afecto positivo'. En cuanto al sexo, se encuentran diferencias en relación a la frugalidad, siendo las mujeres quienes presentan mayor comportamiento frugal.

Palabras clave: frugalidad, bienestar subjetivo, satisfacción con la vida, afecto positivo.

Abstract: The following research has analysed the relationship between frugality and personal well-being, more specifically subjective well-being. To this end, Spearman correlations were presented, as well as Mann Whitney's Utest in a sample of 146 subjects.

In addition to studying the relationship between frugal behavior and satisfaction with life, the relationship between frugality and positive and negative affect was analyzed.

The result is the existence of a relationship between 'frugal behaviour' and the variables 'life satisfaction 'and' positive affect'. As for sex, differences were found in relation to frugality, with women showing more frugal behaviour.

Keyword: frugality, subjective well-being, positive affection

Introducción

En las últimas décadas, la expansión económica ha tenido como consecuencia un incremento en la capacidad de gasto para el consumo, cada vez más elevado. La problemática de esta situación no reside en el acto de consumir como tal puesto que hacerlo es una parte del proceso de intercambio de los seres vivos con el ambiente inmediato y mediato (Bauman, 2007. Citado por Lara, 2009).

El problema aparece cuando el acto de consumir excede ciertos umbrales, se transforma en consumismo y deja de ser una necesidad natural para convertirse en una parte central de la vida (Campbell, 2004. Citado por Lara, 2009).

El consumidor, actualmente, no compra objetos solo para satisfacer necesidades vitales, sino que también lo hace debido a que el sistema le convence para que lo haga. Según Carbó (1999, 30-31), (citado por Aparicio, 2009) “las decisiones de los consumidores no siempre tienen una connotación racional y funcional [...] Los consumidores se hacen unas expectativas de compra en función de los mensajes publicitarios, las técnicas de marketing, las declaraciones verbales de los vendedores o los mensajes de otras fuentes de comunicación [...] Los mensajes publicitarios pretenden actuar sobre las áreas psicológicas más importantes del comportamiento humano: desarrollo de necesidades ya existentes, creación de nuevas necesidades, información sobre las necesidades y satisfacción de las mismas”.

Asimismo, Neiburg y Duval (1999. Citado por Aparicio, 2009) sostienen que las personas son vulnerables a los mensajes publicitarios y es una realidad que

personas de todas las clases socioeconómicas pueden incurrir en endeudarse solamente para estar vestidas a la moda o tener un automóvil prestigioso.

El resultado de esto es que el consumo se ha vuelto un fin en sí mismo y a veces llega a alcanzar niveles muy elevados que hacen necesario examinar cómo las personas gastan su dinero (PNUMA, s/f. Citado por Aparicio, 2009). Además, Dicho incremento en el consumo se ha traducido en un mayor consumo de bienes como la gasolina, la carne o el papel, los cuales están asociados a un impacto ambiental más elevado (WRI, 2001).

De igual forma, Brower y Leon (1999. Citado por García, 2006) afirman que el consumo de carne, productos agrícolas, coches, iluminación, artefactos electrónicos, calefacción, refrigeración, construcción de viviendas, agua, entre otros, son los consumos con mayor impacto ambiental.

El consumo excesivo, fruto del insaciable deseo de vivir una vida cómoda ha sido causante de la escasez de recursos, los cambios ambientales, la contaminación o la pérdida de biodiversidad que representan un problema que se agrava con el paso de los años. (Vlek y Steg, 2007).

Sin embargo, existe una creencia dilatadamente extendida de que los recursos de la tierra son inagotables y esto ayuda al mantenimiento de la cultura consumista (Orr, 1999. Citado por Camacho, 2013). Si atendemos a estudios como los de Brown y Flavin (1999), estos autores indican que desde la mitad del siglo XX hasta comienzos de los noventa, el mundo ha perdido casi una quinta parte de la superficie de tierras cultivables, una quinta parte de los bosques tropicales y decenas de miles de especies vegetales y animales. Asimismo, el agua potable, considerada antes un bien ilimitado, hoy en día se considera en estado de escasez crítica, siendo inclusive el problema ambiental número uno del planeta.

No obstante, este problema no solo atañe al medio ambiente, constituye también un daño para las personas, dado que forman parte de él. Los problemas ambientales fruto de la conducta humana son, entonces, una fuente de peligro para los individuos (Corral, Frías y González, 2003).

Estas repercusiones medioambientales producidas por el ser humano han dotado de vital importancia a aquellas conductas que manifiestan actitudes proambientales y concienciación con el medio ambiente y con los recursos de los que se dispone.

En la literatura científica, este tipo de conductas proambientales reciben diferentes denominaciones como comportamiento ambiental (Bratt, 1999; Zeleny, 1999. Citado por Corral-Verdugo y Pinheiro, 2004), conducta proambiental (Leeming, Dwyer, Porter y Cobern, 1993; Corral-Verdugo, 2001. Citado por Corral-Verdugo y Pinheiro, 2004), conducta ecológica (Kaiser y Shimoda, 1999. Citado por Corral-Verdugo y Pinheiro, 2004), conducta ambiental responsable (Cottrell y Graefe, 1997. Citado por Corral-Verdugo y Pinheiro, 2004) y conducta sustentable (Shmuck y Schultz, 2002. Citado por Corral-Verdugo y Pinheiro, 2004).

El comportamiento proambiental (CPA) ha sido definido como “aquella acción que realiza una persona, ya sea de forma individual o en un escenario colectivo, a favor de la conservación de los recursos naturales, dirigida a obtener una mejor calidad del medio ambiente” (Castro, 2001, p.18).

Siguiendo esta línea, Corral-Verdugo et al. (2004, p.10) definen el comportamiento proambiental como el “conjunto de acciones efectivas, deliberadas y anticipadas que resultan en la preservación de los recursos naturales, incluyendo la integridad de las especies animales y vegetales, así como en el bienestar individual y social de las generaciones humanas actuales y futuras”.

Frente a esta última definición orientada al consumo eficiente, De Young (1990) (citado por Muiños, Suárez, Hess, Hernández, 2015), plantea un estilo de vida caracterizado por consumir solo lo necesario, evitando las prácticas derrochadoras.

Partiendo de esta propuesta de De Young (1990) cabe hablar de la frugalidad, esencial para desarrollar la conducta proambiental. Este término alude al “estilo de vida caracterizado por el grado en el que los consumidores restringen la

adquisición y usan los bienes económicos y los servicios de forma ingeniosa para alcanzar objetivos a largo plazo” (Lastovicka, Bettencourt, Hughner y Kuntze, 1999, p.88).

La frugalidad, en términos de comportamiento, está basado en dos elementos claves: el comportamiento de restricción y el uso ingenioso de recursos. En otras palabras, la persona que es frugal estaría orientada a consumir lo necesario y no lo posible. Del mismo modo, optaría por un uso de los recursos más inteligente (Muiños et al., 2015). Por tanto, una persona frugal sería aquella que evita el desperdicio de recursos y consumismo (Petterson y Seligman, 2004), que gasta con sabiduría (McCloskey, 2006. Citado por Argandoña, 2010) y que “toma decisiones informadas en lo que se refiere al uso de los recursos” (Robers, 1998, pág. 15. Citado por Argandoña, 2010).

Cabe destacar, que la frugalidad, al igual que el resto de conductas proambientales, implica una toma de decisiones deliberadas. Por tanto, el comportamiento frugal no se ve anclado a la condición económica, además de aportar al individuo una consecuencia positiva.

En vista de que las conductas proambientales y, más concretamente, la frugalidad, constituyen ser una alternativa para paliar el deterioro medioambiental producido por el consumismo humano, desde la Psicología Ambiental se han analizado las conductas proambientales y el comportamiento frugal que realizan las personas para observar el grado de influencia que ejercen los factores psicológicos sobre determinados comportamientos proambientales.

Uno de estos factores psicológicos es el bienestar. De Young (1990. Citado por Amérigo, García y Sánchez, 2013) encontró que la realización de conductas a favor del ambiente, a pesar de que puedan conllevar esfuerzo, pueden generar satisfacción percibida. Por tanto, se podría plantear una compatibilidad entre el bienestar y el comportamiento proambiental. Por otro lado, Brown y Kasser (2005), mostraron que el bienestar personal y el comportamiento ecológicamente responsable eran complementarios. Demostraron tanto en una

muestra de adultos como de adolescentes, que se puede vivir promoviendo tanto el bienestar personal como el bienestar del planeta. Además, afirmaron que la felicidad está relacionada con la disminución de recursos.

Asimismo, Medvec, Madey y Gilovich (1995. Citado por Aparicio, 2009) demostraron que aspirar a consumir lo máximo posible no contribuye a la felicidad. Compararon dos grupos de medallistas olímpicos (uno optó a la medalla de plata y el otro al de bronce) en cuanto a satisfacción. El estudio concluyó que los ganadores de bronce eran más felices que los ganadores de plata.

Ekins (1998. Citado por Argandoña, 2010) trata de explicar por qué la frugalidad podría comportar bienestar para el individuo y afirma que quien desarrolla un estilo de vida sencillo tiene motivos para dedicar menos esfuerzo a la consecución de ingresos, con lo que tiene menos horas de trabajo, cansancio, estrés, etc., dando prioridad a actividades como la cultura, el ocio, la vida familiar y las relaciones sociales.

Sin embargo, pese a la evidencia, muchas personas creen poder alcanzar el bienestar por medio de la posesión y adquisición de bienes. Según Lu y Shih (1997. Citado por Aparicio, 2009) las personas entre 20 y 30 años de edad consideran que la satisfacción de las necesidades materiales es la fuente principal de felicidad. Y es que, de acuerdo con Brown y Cameron(2000) el consumo excesivo de bienes y servicios se basa en la falsa creencia de que este es la principal aspiración cultural y la manera más segura de alcanzar la felicidad personal, el status social y el éxito nacional

No obstante, De Young (1991. Citado por Corral-Verdugo et al., 2004), considera que la forma de garantizar el bienestar es usar de forma cuidadosa los recursos. Asimismo, Lindenberg y Steg (2007. Citado por Corral-Verdugo, 2012), afirman que la búsqueda del bienestar también pueden llevar a las personas a conservar su entorno.

Cabe pensar que realizar comportamientos frugales podría incidir en el bienestar de las personas y, por tanto, incrementar la satisfacción que

experimentan con sus vidas. Este bienestar hace alusión a lo comúnmente conocido como felicidad, que Diener (2000. Citado por Mery, Córdoba y García, 2017) identifica como Bienestar Subjetivo y que alude a lo que las personas piensan y sienten sobre sus vidas y a las conclusiones cognitivas y afectivas que ellos alcanzan cuando evalúan su existencia. Va acompañado de emociones agradables y pocas desagradables y se experimenta cuando las personas están comprometidas en actividades interesantes que les produce satisfacción vital.

Estas emociones agradables delimitan el “afecto positivo”, que refleja el grado en que una persona se siente entusiasmada, activa, alerta y segura en sí misma. Además, se relaciona con altos niveles de satisfacción vital. De igual modo, las emociones negativas el “afecto negativo”. En este caso, las emociones negativas hacen referencia a una experiencia subjetiva displacentera que implica emociones como miedo, enojo, congoja y nerviosísimo Al contrario que el afecto positivo, más que reportar satisfacción vital, reporta altos niveles de estrés, dolencias físicas y pobre capacidad de afrontamiento ante los sucesos negativos (Watson, Clark y Tellegen, 1988, citado por Moriondo, Palma, Medrano, y Murillo, 2012).

No obstante, aunque los comportamientos proambientales y frugales ha sido analizados en conjunto con el bienestar, existen otros factores como las variables sociodemográficas que, del mismo modo, han suscitado gran interés.

Una de estas variables ha sido el género. En una investigación con muestras de la población general, González y Américo (1996), (citado por Américo y González, 1998), hallaron que las mujeres contemplaban el medio ambiente desde una perspectiva menos utilitarista e instrumental que los hombres..

En España, Américo y González (1996. Citado por Américo y González, 1998), encontraron que las adolescentes en una muestra de estudiantes de enseñanzas medias se mostraron más preocupadas por el medio ambiente que sus compañeros de estudios.

En esta misma línea, Brown y Harris (1992. Citado por Castañeda, 2014), encontraron diferencias significativas entre hombres y mujeres y afirmaron que los hombres tienen actitudes más negativas hacia el medio ambiente que las mujeres. Además, las mujeres son más propensas a comprar productos ecológicos, ya que creen que estos productos son mejores para el medio ambiente (Chen y Chai, 2010. Citado por Castañeda, 2014).

Tratando de explicar por qué las mujeres presentan mayores niveles de comportamiento proambiental, Gilligan (1982. Citado por Aldrich, Chua & Zelezny, 2000), sostiene que ellas, en comparación con los hombres, exhiben más comportamiento de ayuda y altruismo. Por otro lado, Stern, Dietz y Kalof (1993. Citado por Aldrich et al., 2000) postularon que las personas pueden actuar de manera ambiental pero por diferentes razones: porque las malas condiciones ambientales les afecta a ellos mismos, porque afecta a otro o porque afecta al ecosistema. Las mujeres manifestarían mayor conducta proambiental ya que tienen creencias más fuertes que los hombres sobre las consecuencias nocivas de las malas condiciones ambientales tanto para sí mismas, para el otro y para la biosfera.

Sin embargo, Hines , Hungerford y Tomera (1987. Citado por Castañeda, 2014) indica que el género no ejerce una influencia significativa sobre la puesta en marcha de comportamientos proambientales.

Parece ser, por tanto, que la mayoría de investigaciones sostienen que las mujeres presentan mayores niveles de comportamiento proambiental. Sin embargo, no hay resultados realmente esclarecedores sobre esto y no existe unanimidad al respecto.

Por otro lado, en otras investigaciones donde también se ha estudiado el comportamiento proambiental, se han encontrado otras variables que resultan de interés para los investigadores.

La edad, el nivel educativo e incluso el nivel de estudios, parecen ser variables sociodemográficas que se relacionan con los comportamientos ambientales en general. En esta línea, los resultados obtenidos por Dunlap y Van Liere (1978.

Citado por Aguilar, M., 2006) concluyen que las personas jóvenes y con un alto nivel educativo, son las que presentan actitudes proambientales más positivas hacia la realización de comportamientos ambientales.

Asimismo, una investigación realizada por Straughan y Roberts (1999. Citado por Castañeda, 2014) señaló que los jóvenes son más propensos y sensibles a los temas ambientales, pero que los ingresos carecían de importancia en lo que respecta al comportamiento proambiental. Sin embargo, Soonthonsami en 2001 (citado por Castañeda, 2014), correlaciona positivamente la compra de productos ecológicos con todas las edades y todos los ingresos.

El objetivo de esta investigación es estudiar si existe relación entre el comportamiento proambiental, más concretamente el comportamiento frugal y el bienestar que puedan experimentar las personas al llevar a cabo estos actos. Además, también se estudiará cómo la frugalidad se relaciona con características sociodemográficas como el género, edad, nivel de estudios y nivel de ingresos.

Para ello, se establecen las siguientes hipótesis:

1. El bienestar está relacionado significativa y positivamente con la frugalidad.
2. La frugalidad está relacionado positiva y significativamente con el afecto positivo y relacionado negativa y significativamente con el afecto negativo.
3. La frugalidad es significativamente diferente entre hombres y mujeres.
4. La frugalidad está relacionada de manera significativa con la edad.
5. La frugalidad está relacionada de manera significativa con el nivel de estudio.
6. La frugalidad no está relacionada de manera significativa con el nivel de ingresos.

Método

Participantes

En la presente investigación se contó con 146 participantes. Las edades estaban comprendidas entre los 18 y 70 años, con una media de 31,95 y una DT de 12,720.

El 62.7% fueron mujeres, el 36.6% fueron hombres y el 0.7% prefirió no notificar su sexo. El 46.6% de la muestra posee estudios universitarios finalizados, seguida del 29.4% que está cursando estudios universitarios, el 19% posee titulación de Bachillerato y el 5.2% restante posee estudios primarios completos o primarios incompletos.

En cuanto a la situación laboral, el 47.1% de la muestra se encuentra trabajando, el 36.6% está actualmente estudiando, el 12.4% se halla en situación de desempleo y el 3.9% restante se encuentra jubilado.

Por último, en cuanto al nivel de ingresos, se muestra a continuación los porcentajes:

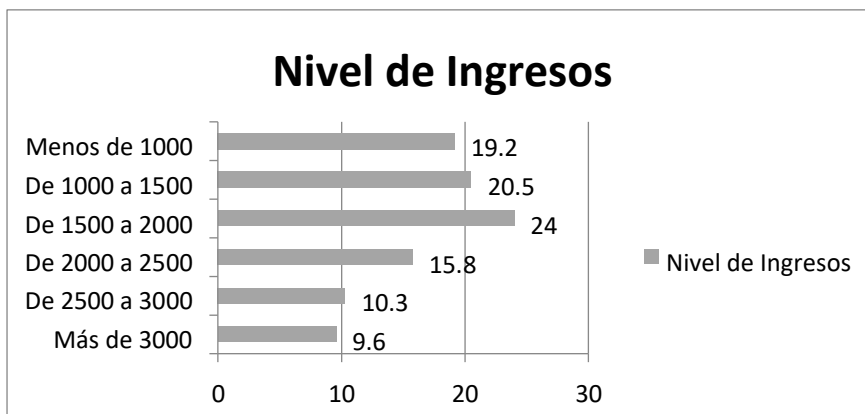


Figura 3: Nivel de Ingresos.

Instrumentos

En esta investigación se utilizó un cuestionario compuesto por diferentes escalas.

En primer lugar, la Escala de Frugalidad (Muiños, et al., 2015). Está basada en la escala realizada por Lastovicka et al., (1999). La escala de Muiños et al., (2015) consta de 10 ítems, en formato Likert que va desde 1 (nada de acuerdo) hasta 5 (totalmente de acuerdo). Mide comportamientos de restricción y uso ingenioso de recursos.

En segundo lugar, Escala de Satisfacción vital (SWLS), creada por Diener. , Emmons, Larsen y Griffin, 1985. Citado por Atienza, Pons, Balaguer y García-Medina, 2000). Para esta investigación se utilizó la adaptación al español de Atienza et al., (2000) con el objetivo de medir los elementos cognitivos del bienestar subjetivo (creencias, juicios, opiniones). Está compuesta por 5 ítems.

Por último, se ha empleado la Escala de Afecto Positivo y Negativo, PANAS (Watson et al., 1998. Citado por De Moriondo et al., 2012). Consta de 20 palabras que describen sentimientos y emociones y mide dos dimensiones: Afectividad o Emocionalidad Positiva y Afectividad o Emocionalidad Negativa a partir de 10 ítems cada una. El afecto positivo refleja el punto hasta el cual una persona se siente entusiasta, activa, alerta, con energía y participación gratificante. El afecto negativo representa una dimensión general de malestar subjetivo y participación desagradable que incluye una variedad de estados emocionales aversivos como disgusto, ira, culpa, miedo y nerviosismo (Watson et al., 1988. Citado por García y Arias, 2019).

En este estudio se ha utilizado la versión española de Sandin, Chorot, Lostao, Joiner, Santed y Valiente. (1999. Citado por García y Arias, 2019).

Procedimiento

El instrumento fue administrado a través de Internet, recurriendo para ello a la plataforma "Google Forms. Se distribuyó a través de redes sociales y se pedía a los propios participantes que, a su vez, lo enviaran a otras personas.

El cuestionario se cumplimentaba en, aproximadamente, 15 minutos y las instrucciones del instrumento incluían una introducción en la que explicaba cuál era el procedimiento, se garantizaba el anonimato de todos los participantes y que el tratamiento de los datos sería exclusivamente con finalidad académica e investigadora.

Los datos fueron recabados de marzo a abril de 2020.

Una vez se obtuvieron recabadas las respuestas, se eliminaron 5 participantes debido a que eran menores de edad.

Se llevó a cabo el análisis de los datos con el programa IBM-SPSS, en versión 25. Se calculó la fiabilidad de las escalas, correlaciones y pruebas no paramétricas aplicadas a dos muestras independientes (U de Mann-Whitney).

Con respecto a las pruebas no paramétricas, se optó por esta alternativa al encontrar que la muestra extraída no se ajusta a la distribución normal. Para comprobar si se ajustaba o no a la distribución normal se realizó la prueba de Kolmogorov-Smirnov.

Interpreta esta prueba conlleva comprobar el nivel de significación; si se observa que es menor que 0.05, se trata de una distribución que no es normal. Por el contrario, si es mayor que 0,05 la distribución sí es normal. Los resultados se presentan en la siguiente tabla.

Tabla 1 de resultados de Kolmogorov-Smirnov

	Frugalidad	Satisfacción	Afectividad	Afectividad con la vida Positiva	Negativa
N	145	145	145	145	145
Parámetros Media	7,9345	7,5200	6,9772	3,8255	
Normales					
Desviación Típica	1,34259	1,81696	1,17093	1,90510	

Estadístico de prueba	0,099	0,114	0,096	0,064
Sig. Asintótica (bilateral)	0,001	0,000	0,002	0,000

Resultados

En primer lugar, se realizó una valoración de la consistencia interna de las escalas y subescalas incluidas en el estudio mediante alfa de Cronbach (α).

Tabla 2.

Fiabilidad de los instrumentos y subescalas del estudio.

Instrumento/dimensión	Alfa de Cronbach	Nº de ítems
EFR	,891	10
SWLS	,903	5
Afectividad Positiva	,741	10
Afectividad Negativa	,899	10

En la tabla 2 se observa como los resultados obtenidos se encuentran comprendidos dentro de un rango entre .741 (subescala Afectividad Positiva) y .903 (escala SWLS). La fiabilidad se considera adecuada para todas las escalas, ya que se sitúa por encima de 0,70.

Tabla 3.

Matriz de correlaciones de Spearman entre Frugalidad, Satisfacción con la vida, Afectividad Positiva y Afectividad Negativa.

	Frugalidad	Satisfacción con la vida	Afectividad Positiva	Afectividad Negativa
Frugalidad				
Satisfacción con la vida	.167*			
Afectividad Positiva	.222**	.543**		
Afectividad Negativa	-.075	-.449**	-.212*	

* Correlación significativa en el nivel 0.05 (bilateral)

**Correlación significativa en el nivel 0.01 (bilateral)

Tal y como se observa en la matriz de correlaciones (tabla 3), en primer lugar, se observa que la frugalidad se relaciona de manera significativa con satisfacción con la vida ($p < 0,05$) y afectividad positiva ($p < 0,01$). Los resultados son significativos, aunque para distintos niveles. Ambas relaciones son positivas pero, sin embargo, débiles.

Con respecto a la satisfacción vital, presenta una relación significativa tanto con afectividad positiva ($p < 0,01$) como con afectividad negativa ($0,01$). En este caso, la relación que mantiene con afectividad positiva es positiva y moderada y con afectividad negativa presenta una relación negativa.

Por último, se halló que afectividad positiva y negativa mantienen una relación significativa ($p < 0,05$). Se trata de una relación negativa. Esta relación también se observa que es débil.

Posteriormente, se quiso conocer la influencia que ejerce el género en el comportamiento frugal. Se realizó el análisis de la diferencia mediante la prueba U de Mann-Whitney.

	Sexo	N	Rango Promedio	Suma de rangos
Frugalidad	Mujer	92	77,95	7171,00
	Hombre	52	62,87	3269,00
	Total	144		

Comportamientos frugales	
U de Mann-Whitney	1891,000
W de Wilcoxon	3269,000
Z	-2,085
Sig. Asintótica (bilateral)	0,037

Como puede apreciarse el estadígrafo de U de Mann-Whitney fue de 1891,000 y el valor de p (Sig. asintót. bilateral) es 0,037 (menor que 0,05).

Se observa que el rango promedio del grupo de hombres es de 62,87, mientras que el rango promedio del grupo de mujeres es de 77.95. Por tanto, atendiendo a los resultados extraídos de la prueba, se concluye que en esta investigación se rechaza la H_0 que niega las diferencias entre género en frugalidad.

Concretamente, al corresponder el rango promedio mayor al grupo de las mujeres, se constata que en la presente muestra mujeres se comportan más frugalmente que los hombres.

Por otro lado, también se analizó la relación entre las variables edad, nivel de ingresos, y nivel de estudios con frugalidad. Se emplearon para ello correlaciones de Spearman. Sin embargo, no se halló correlación estadísticamente significativa entre el comportamiento frugal y ninguna de estas variables.

Discusión

Partiendo de la principal hipótesis de la investigación, los resultados obtenidos indican que la frugalidad sí mantiene relación con el bienestar subjetivo. Como se puede observar, frugalidad mantiene una relación positiva (aunque débil) con la satisfacción con la vida y con el afecto positivo. Sin embargo, no se relaciona con el afecto negativo. Por tanto, el aumento de la frugalidad provocaría un aumento en la satisfacción que perciben las personas en base a sus vidas y la cantidad de sensaciones agradables que experimentan.

Lindenberg y Steg (2007) afirman que muchas personas buscan proteger el medioambiente e involucrarse en prácticas conservacionistas para sentir placer y bienestar.

Estudios previos identifican igualmente una relación positiva entre comportamientos sustentables y bienestar subjetivo. Por ejemplo, Brown y Kasser (1995).

Por tanto, llevar un estilo de vida frugal, es decir un estilo de vida moderado y alejado del derroche, parece incidir positivamente en el bienestar personal.

En cuanto al planteamiento de si existen diferencias de género en relación con la frugalidad, atendiendo a los resultados, parece que las mujeres desarrollan más comportamientos frugales. Esto no resulta incoherente puesto que diversos estudios señalan también que las mujeres tienden a comportarse de manera más pro-ecológica que los hombres (Por ejemplo, Brown y Harris 1992; Chen et al., 2010)

Sin embargo, no se encontró relación entre la frugalidad y otras variables como la edad, el nivel de estudios y nivel de ingresos.

Retomando el planteamiento de Diener (2000. Citado por Mery, Córdoba y García, 2017) resulta coherente que se encuentre una relación positiva entre la satisfacción con la vida y el afecto positivo, pues el sentir sensaciones agradables está vinculado a la satisfacción con la vida. Sin embargo, se

observa una relación negativa entre el bienestar subjetivo y el afecto negativo, lo cual también resulta lógico, puesto que experimentar niveles bajos de ánimo y emociones negativas no serían beneficiosos para la satisfacción.

Por tanto, de las hipótesis planteadas en el presente estudio, se hallan las siguientes conclusiones:

- 1) En la muestra, la frugalidad sí está relacionada con bienestar y el experimentar emociones agradables.
- 2) Por otro lado, la frugalidad no se encuentra relacionada con variables sociodemográficas como la edad, el nivel de estudios o el nivel de ingresos, pero sí se halla relación entre el género y el comportamiento frugal. Concretamente, las mujeres practican más comportamiento frugal.

No obstante, el estudio presenta algunas limitaciones que es necesario tener en cuenta. En la muestra utilizada, el número de mujeres participantes respecto al de hombres era muy superior (el 62.7% fueron mujeres y el 36.6% fueron hombres). Tampoco el número de los participantes en el resto de las condiciones eran equitativos (más jóvenes que adultos, mayormente eran universitarios con carreras finalizadas [46,6%] y con una renta mensual media de 1500 a 2000).

Esto podría ser considerado en futuras investigaciones como una variable importante, pues quizás la edad, nivel de estudios y nivel de ingresos sean variables que influyan en el comportamiento frugal. Además, es posible que existan otros factores que puedan estar incidiendo en la relación entre frugalidad y bienestar que no hayan sido contemplados.

Por otro lado, la relación que mantienen el afecto positivo y el afecto negativo es negativa y directa. Esto resulta coherente ya que Watson (2000. Citado por Flores y Medrano, 2016) planteó que los afectos de valencia opuesta tienden a correlacionar débilmente.

Por último, cabe mencionar que si el comportamiento frugal promueve una mayor satisfacción con la vida, podría ser fundamental en la sociedad promover

una educación que fomente la frugalidad, puesto que permitiría paliar gran parte de la degradación ambiental causado por el consumismo y podría incrementar el bienestar que experimentan las personas con sus vidas.

Referencias.

Aguilar, M. (2006). *Predicción de la conducta de reciclaje a partir de la teoría de la conducta planificada y desde el modelo del valor, normas y creencias hacia el medioambiente* (tesis doctoral). Universidad de Granada, Granada.

Amérigo, M., García, J. A. y Sánchez, T. (2013). Actitudes y comportamiento hacia el medio ambiente natural. Salud medioambiental y bienestar emocional. *Universitas Psychologica*, 12(3), 845-856. doi:10.11144/Javeriana. UPSY12-3.acma.

Amérigo, M. y González, A. (1998). Environmental concern as a function of values and beliefs. *Journal of Social Psychology*, 13(3), 458-460.

Aparicio, A. (2009). Felicidad y aspiraciones crecientes de consume en la sociedad postmoderna. *Revista mexicana de sociología*, 71(1), 131-133.

Argandoña, A. (2010). *Frugalidad*. Cátedra “La Caixa” de Responsabilidad Social de La Empresa y Gobierno Corporativo. IESE Business School Universidad de Navarra.

Atienza, F., Pons, D., Balaguer, I. y García Merita, M. (2000). Propiedades Psicométricas de la Escala de Satisfacción con la vida en Adolescentes. *Psicothema*, 12 (2), pp. 314-319.

Brown, L.R. & Flavin, C. (1999). A new economy for a new century. In L. Starke (Ed.), *State of the World. A World watch Institute Report on Progress Toward a Sustainable Society*. New York: W.W. Norton & Company.

- Brown, K. & Kasser, T. (2005). Are psychological and ecological well-being compatible? The role of values, mindfulness and lifestyle. *Social Indicators Research*, 74, 349–368. DOI 10.1007/s11205-004-8207-8
- Brown, P.M. & Cameron, L.D. (2000). What can be done to reduce overconsumption? *Ecological Economics*, 32 (1), 27-41. Recuperado el 11 de julio de: [https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0921-8009\(99\)000932](https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0921-8009(99)000932)
- Camacho, C. (2013). Del consumismo al consumo sostenible. *Punto de vista*, 4 (6), 113. DOI: <https://dx.doi.org/10.15765/pdv.v4i6.405>.
- Castañeda, J. (2014). Contextualización y enfoques en el estudio de comportamientos proambientales o ecológicos con miras a la perfilación del consumidor verde. *Suma de negocios*, 5(10), 37-38.
- Castro, R. (2001). Naturaleza y función de las actitudes ambientales. *Estudios de Psicología*, 22(1), 18.
- Corral-Verdugo, V. (2012). The positive psychology of sustainability. *Environment. Development and Sustainability*, 14, 651-666. <https://doi.org/10.1007/s10668-012-9346-8>.
- Corral-Verdugo, V., Frías Armenta, M. y González Lomelí, D. (2003): «Percepción de riesgos, conducta proambiental y variables demográficas en una comunidad de Sonora, México, *Revista Región y Sociedad*, 15(16), 51.
- Corral-Verdugo, V., y Pinheiro, J. (2004). Aproximaciones al estudio de la conducta sustentable. *Medio Ambiente y Comportamiento Humano*, 5(1), 1–26.
- Flores, P. E. y Medrano, L. A. (2016). El afecto y sus dimensiones: Modelos contrastados mediante análisis factorial confirmatorio de la Escala PANAS. *Liberabit*, 2 (2), 173-184. Recuperado en 13 de julio de 2020, de http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1272948272016000200005&lng=es&tlng=es.
- García, E. (2006). Consumo y medio ambiente en el País Valenciano (1980-2000). *Papers: Revista de Sociología*, 8, 102. Recuperado el 11 de Julio de: <https://www.raco.cat/index.php/Papers/article/view/57983>.

García, F., y Arias, P. (2019). Propiedades psicométricas de la Escala de afecto positivo y negativo en población ecuatoriana. *Revista Mexicana de Psicología*, 36 (1), 55-62. Recuperado el 12 de Julio de:

<https://www.realdyc.org/jatsRepo/2430/243058940005/html/index.html>

Lara, J. D. (2009). Consumo y consumismo. Algunos elementos traza sobre estudiantes universitarios en México. *Nómadas. Revista Crítica de Ciencias Sociales y Jurídicas*, 21(1),1-2.

Lastovicka, J. L., Bettencourt, L. A., Hughner, R. S., & Kuntze, R. J. (1999). Lifestyle of the tight and frugal: Theory and measurement. *Journal of consumer research*, 26(1), 85-98.

Lindenberg, S., & Steg, L. (2007). Normative, gain and hedonic goal frames guiding environmental behavior. *Journal of Social issues*, 63, 117– 137.

<https://doi.org/10.1111/j.1540-4560.2007.00499>.

Mery, P.C.; Córdoba, P., y García, A. (2017). Caracterización del Bienestar Subjetivo mediante la aplicación de la Escala de Satisfacción vital en Ed Diener en estudiantes de la Corporación Universitaria Antonio José en Sucre en Sincelejo durante el primer semestre de 2015. *Revista encuentros*, 15(2), 145-156. DOI: <http://dx.doi.org/10.15665/re.v15i2.613>

Moriondo, M., Palma, P., Medrano, L.A., y Murillo, P. (2012). Adaptación de la Escala de Afectividad Positiva y Negativa (PANAS) a la población de adultos de la ciudad de Córdoba: análisis psicométricos preliminares. *Universitas Psychologica*, 11 (1), 187-96.

Muiños, G., Suarez, E., Hess, S., & Hernández, B. (2015). Frugality and psychological wellbeing. The role of voluntary restriction and the resourceful use of resources. *Bilingual Journal of Environmental Psychology*, 00, 1-22. <https://doi.org/10.1080/21711976.2015.1026083>.

Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. Washington, DC: American Psychological Association.

Vlek, C., & Steg, L. (2007). Human Behavior and Environmental Sustainability: Problems, Driving Forces, and Research Topics. *Journal of social issues*, 63(1), 1-4

WRI. (2001). *World Resources 2000-2001*. Washington, D.C : World Resources Institute.

Zeleny, L. C., Chua, P. P. & Aldrich, C. (2000). Elaborating on Gender Differences in Environmentalism. *Journal of Social Issues*, 56 (3), 445-446.