



RELACIÓN ENTRE FRUGALIDAD Y CALIDAD DE VIDA.VARIABLES QUE INFLUYEN EN EL COMPORTAMIENTO FRUGAL.

Trabajo de Fin de Grado de Psicología. Facultad de Ciencias de la Salud. Sección de Psicología y Logopedia. Universidad de La Laguna. Curso académico 2017-18

Alumna: Claudia Beatriz Martínez Martínez

Tutor académico: Bernardo Hernández

Resumen: En esta investigación se ha analizado la relación entre la frugalidad y la calidad de vida. También se estudió la influencia de la Consideración de consecuencias futuras y de la Conciencia para el Consumo Sostenible, compuestas por diferentes dimensiones, sobre la variable frugalidad. Para ello, se realizó una regresión múltiple y otra simple en una muestra de 52 personas. Se obtuvo como resultado principal la capacidad predictiva que posee el comportamiento frugal para explicar el nivel de bienestar con la vida. Además, se confirmó la influencia que ejercen algunas dimensiones de la Consideración de consecuencias futuras y de la Conciencia para el Consumo Sostenible en la frugalidad.

Palabras clave: frugalidad; bienestar: calidad de vida, futuro; conciencia

Abstract: In this research has been analyzed the relationship between frugality and quality of life. The influence of the Consideration of future consequences and Consciousness for Sustainable Consumption, composed of different dimensions, on the variable frugality, was also studied. For this, a multiple regression and a simple regression were performed on a sample of 52 people. The main result was the predictive capacity of frugal behavior to explain the level of well-being with life. In addition, the influence of some dimensions of the Consideration of future consequences and Consciousness for Sustainable Consumption in frugality was confirmed.

Key words: frugality; wellbeing; quality of live; future: awareness

Introducción

El creciente deterioro medioambiental, cada día más patente, y sus consecuencias, convierte la investigación sobre las actitudes proambientales y el comportamiento ecológico en una cuestión ineludible desde la perspectiva de la psicología ambiental.

En la literatura sobre el tema, esta conducta recibe diferentes nombres como “conducta protectora del ambiente”, “conducta pro ecológica”, “conducta ambiental responsable”, “conducta ecológica responsable” (Hernández e Hidalgo, 1998), así como “conducta ambiental amigable” (Allen y Ferrand, 1999; Bratt, 1999). Asimismo, existe una gran variedad de enfoques. Para algunos autores, la Conducta Proambiental es un hábito; para otros es una conducta intencional y dirigida, mientras algunos indican que la Conducta Proambiental solamente puede surgir de manera forzada (Martínez-Soto, 2004).

Corral-Verdugo y Pinheiro (2004,p.10) la definen como: “El conjunto de estrategias efectivas, deliberadas y con visión de futuro que resultan en la preservación de los recursos naturales, incluida la integridad de especies animales y plantas, así como el bienestar individual y social de las generaciones actuales y futuras”. Esta perspectiva se caracteriza por la búsqueda de un medio ambiente más eficiente en la generación de productos y servicios. Por otro lado, de Young (1990) propone un estilo de vida caracterizado por consumir solo lo necesario, evitando prácticas derrochadoras; es lo que se conoce como Frugalidad. El comportamiento frugal implica una disminución voluntaria del consumo de productos, por lo que se opone al consumismo, el estilo de vida prevalente en las sociedades modernas (Iwata, 2002). Las acciones frugales incluyen la reutilización de objetos, el consumo de productos respetuosos con el medio ambiente, una reducción en la compra de objetos innecesarios, caminar o andar en bicicleta en lugar de conducir, y vivir sin lujos, entre otros (de Young, 1996). La Frugalidad, en términos de

comportamiento, se basa en dos elementos complementarios: la restricción voluntaria del consumo (consumir solo lo necesario, en vez de consumir todo lo posible) y el uso ingenioso de los recursos disponibles (Muiños, Suárez, Hess y Hernández, 2015).

Se han investigado una serie de correlaciones entre el comportamiento sostenible y otros factores, como el contexto, variables demográficas y psicológicas. La literatura pertinente informa que algunos correlatos anteceden a la práctica de un comportamiento proambiental, mientras que otros son repercusiones de dicho comportamiento.

Los factores antecedentes pueden ser puede ser racionales (deliberación proambiental, conocimiento, creencias) o emocionales (culpa, indignación). Por otro lado, las repercusiones principalmente incluyen estados emocionales; las más estudiadas han sido la satisfacción personal, bienestar subjetivo y la felicidad (Tapia, Corral, Fraijo y Durán, 2013).

El bienestar psicológico incluye la congruencia entre los objetivos deseados y alcanzados en la vida, un buen estado de ánimo y un nivel afectivo óptimo. En cuanto a la calidad de vida percibida, consiste en la satisfacción de la persona consigo misma, con la familia y los amigos, con su trabajo, las actividades que realiza o con el lugar donde vive (García, 2002).

La frugalidad es una variable relacionada con el bienestar y una mayor calidad de vida. Se encontró que el uso ingenioso de recursos es un predictor directo y positivo de bienestar, sin importar el nivel económico de los participantes (Muiños, Suárez, Hess y Hernández, 2003). Otro estudio realizado en 2005 por Warren y Kasser mostró que el bienestar personal y el comportamiento ecológicamente responsable eran complementarios. Es decir, la gente más feliz vivía en ambientes ecológicamente sostenibles.

Además, se ha postulado que un comportamiento proambiental en el presente, conllevará un mayor bienestar personal en el futuro. Así, se encontró que el comportamiento proambiental se

asocia positivamente con el bienestar subjetivo presente, que está fuertemente relacionado con el bienestar futuro. Asimismo, el bienestar futuro se asocia con el comportamiento proambiental en el presente (Kaida y Kaida, 2005)

Por todo esto, en el presente estudio se examinará la relación entre el comportamiento ecológico y frugal con la calidad de vida, postulándose que llevar a cabo un estilo de vida sostenible y austero proporcionará un mayor bienestar personal y una mayor calidad de vida. Además, se intentará conocer la influencia que tiene tomar en cuenta las consecuencias futuras y la conciencia para el consumo sostenible en el comportamiento frugal. Se prevé que estos dos factores sean decisivos a la hora de llevar a cabo un modo de vida frugal.

Método

Participantes

En esta investigación participaron 52 personas pertenecientes a la población de las Islas Canarias (España). Sus edades están comprendidas entre 17 y 59 años, de las cuales el 63.5% fueron mujeres y el 36.5% hombres. La media fue de 31.21 años (DT = 13.36) con una moda de 21 y una mediana de 23. El 42.3% de la muestra posee titulación universitaria, seguida de un 32.7% con titulación de bachillerato o ciclo superior; el nivel educativo hasta enseñanza secundaria representa el 13.5% del total de la muestra, mientras que los ciclos medios y formación profesional el 11.5%. En cuanto a la situación laboral, el 51.9% se encuentra estudiando, en tanto que el 34.6% y el 13.5% trabajando y en situación de desempleo, respectivamente.

Instrumentos

En esta investigación se utilizó un cuestionario compuesto por diferentes escalas. En primer lugar, la Escala de Consideración de las Consecuencias Futuras (CFC; Strathman, Gleicher, Boninger y Edwards, 1994) en la que los individuos que puntúan bajo en CFC adjudican más importancia a las consecuencias inmediatas de su conducta y menos importancia a las consecuencias tardías de su conducta, mientras que aquellos que puntúan alto en CFC adjudican más importancia a las consecuencias a largo plazo de su conducta, en comparación con las consecuencias inmediatas de la misma. Consta de 12 ítems con alternativas de respuestas tipo Likert cuyo rango va desde 1 (nada aplicable a mí) hasta 5 (totalmente aplicable a mí). Tiene dos sub-escalas, una denominada Consideración de consecuencias predominantemente proximales – CFC-P- (ítems 3, 4, 5, 9, 10, 11, 12) y otra denominada Consideración de consecuencias predominantemente distales –CFC-D- (ítems 1, 2,6, 7, 8, 13,14)

En segundo lugar, la Escala de Frugalidad (Muiñoz, Suárez, Hess y Hernández, 2015), se construyó en base a la escala publicada por Lastovicka et al. (1999) pero con diversas modificaciones. Es una escala de 10 ítems, tipo Likert que va desde 1 (totalmente en desacuerdo) hasta 6 (totalmente de acuerdo).

También la Escala de Conciencia para el Consumo Sostenible (Balderjahn, Buerke, Kirchgeorg, Peyer, Seegebarth, y Wiedmann, 2013), evalúa tres dimensiones interrelacionadas: ambiental, social y económica. Consta de un total de 40 ítems por repetición de escala tipo Likert siendo 1 totalmente en desacuerdo y 7 totalmente de acuerdo.

Por último, se ha usado la Escala de Satisfacción con la Vida (SWLS; Diener et al. 1985), en su versión en castellano adaptada por Atienza, Pons, Balaguer y García-Merita (2000). Evalúa el

juicio global que hacen las personas sobre la satisfacción con su propia vida. Consta de cinco ítems tipo Likert con puntuación de 1 ‘totalmente en desacuerdo’ a 7 ‘totalmente de acuerdo’

Procedimiento

El instrumento fue administrado a través de Internet, mediante la plataforma “Google Forms”, al ser esta la manera más fácil y rápida para que los sujetos participaran. Los sujetos se seleccionaron de manera que fueran representativos de las características sociodemográficas de sexo, edad, nivel educativo y situación laboral. Las instrucciones del instrumento constaban de una pequeña introducción en la que se explicaba el procedimiento, se garantizaba el anonimato de los sujetos y que el tratamiento de los datos sería con finalidad únicamente académica e investigadora. Los datos fueron recogidos en los meses de Abril y Mayo.

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). En el caso de la Escala de Conciencia para el Consumo Sostenible (CSC; Balderjahn, Buerke, Kirchgeorg, Peyer, Seegebarth y Wiedmann, 2013), la cual evalúa 3 dimensiones interrelacionadas: Ambiental, Social y Económica, previamente al cálculo de la consistencia interna se realizó una transformación a través del producto de cada ítem de la pregunta referida a “creencias” por su homóloga referida a “importancia”. De esta forma se obtuvieron una serie de nuevas puntuaciones, correspondientes a las tres dimensiones citadas (CSC-Ambiental; CSC-Social y

CSC-Económica), que son las que se utilizaron para el cálculo de la consistencia interna y, como se comentará después, la realización del Análisis de Regresión Múltiple.

En la tabla 1 se observa como los resultados obtenidos se encuentran comprendidos dentro de un rango entre .796 (subescala CFC-P) y .980 (subescala CSC-Social.). Tales coeficientes se pueden considerar buenos o, en su caso, excelentes.

Tabla 1

Fiabilidad de los instrumentos y subescalas del estudio como consistencia interna (α de Cronbach).

In strumento / dimensión	Alfa de Cronbach	Nº de ítems
CFC-Proximal	,796	7
CFC-Distal	,847	7
EFR	,884	10
CSC-Ambiental	,943	4
CSC-Social	,980	6
CSC-Económica	,882	10
SWLS	,910	5

Posteriormente, se realizaron correlaciones bivariadas entre las escalas y subescalas consideradas en el estudio. La subescala de Consideración de las Consecuencias Futuras Proximal, mostró las siguientes correlaciones significativas. En primer lugar con la subescala de Consideración de las Consecuencias Futuras Distal ($r = -.707$, $p < .01$), de carácter inverso u magnitud media-alta. En segundo lugar, se relacionó positivamente con la subescala Económica del instrumento Conciencia para el Consumo Sostenible, pero no con la subescala ambiental ni Social ($r = .267$; $p < .01$). Por último, se relacionó significativamente con la Escala de frugalidad ($r = .491$; $p < .01$) y Satisfacción con la vida ($r = .379$; $p < .01$), en ambos casos de manera directa y con una magnitud entre moderada y baja. Respecto a la subescala de Consideración de las

Consecuencias Futuras Distal, mostró una correlación significativa, además de la mencionada, con la escala de Frugalidad ($r = -.303$; $p < .05$) y Satisfacción con la vida ($r = -.537$; $p < .01$), de magnitud baja en el primer caso y moderada en el segundo.

En cuanto a las interrelaciones en las tres subescalas que integran el instrumento Conciencia para el Consumo Sostenible, comentar que si bien la dimensión Social se ha relacionado significativamente con la Ambiental ($r = .621$; $p < .01$) y con la Económica ($r = .467$; $p < .01$), en ambos casos de manera directa, con la presente muestra no se ha detectado relación significativa entre la dimensión Ambiental y Económica.

Por último, señalar que la Escala de Frugalidad se relacionó significativamente con todas las escalas de manera positiva (sólo fue inversa la relación con CFD distal) salvo con la subescala Social de la escala de Conciencia para el Consumo Sostenible. La escala de Calidad de Vida se relacionó positivamente con el resto de escalas, siempre de manera directa o positiva excepto, como en el caso anterior, con la subescala Social de Conciencia para el Consumo Sostenible. Los resultados se reflejan en la tabla 2.

Tabla 2

Descriptivos (Medias, Desviaciones típicas, rango) y correlaciones (Pearson) entre las variables del estudio.

	M	DT	Rango	1	2	3	4	5	6	7
1. CFC-Proximal	34,12	7,01	16-47	1						
2. CFC-Distal	23,02	8,74	7-41	-,707**	1					
3. CSC-Ambiental	65,75	45,98	4-168	,124	-,059	1				
4. CSC-Social	155,65	85,75	6-294	,259	-,183	,621*	1			
5. CSC-Económica	282,77	106,80	62-490	,367**	-,254	,269	,467*	1		
6. EFR	44,42	9,04	23-60	,491**	-,303*	,279*	,182	,462**	1	

7. SWLS	22,87	7,09	5-34	,379**	-,537**	,401*	,453*	,287*	,346*	1
---------	-------	------	------	---------------	----------------	--------------	--------------	--------------	--------------	---

* $p < .05$; ** $p < .01$. En negrita se señalan las correlaciones significativas.

Además, se realizaron dos Análisis de Regresión, uno múltiple y otro simple. Para el Análisis de Regresión Múltiple se utilizaron cinco variables independientes o predictoras. Por una parte, se introdujeron en el modelo de regresión las tres dimensiones del cuestionario de Conciencia para el Consumo Sostenible (CSC; Balderjahn, Buerke, Kirchgeorg, Peyer, Seegebarth y Wiedmann, 2013). Cuestionario que, como se anticipó, evalúa tres dimensiones: Ambiental, Social y Económica. Por otra parte, se incluyeron simultáneamente como predictoras las dos dimensiones que constituyen la Escala de Consideración de las Consecuencias Futuras (CFC; Strathman, Gleicher, Boninger y Edwards, 1994): la Consideración de consecuencias predominantemente proximales y la Consideración de consecuencias predominantemente distales. Como criterio o variable dependiente se utilizó el resultado global obtenido por la muestra en la Escala de Frugalidad.

Los resultados mostraron que el modelo mostró un coeficiente de correlación múltiple entre las variables implicadas de .631. En términos de coeficiente de determinación, las cinco variables independientes introducidas explicaron un porcentaje de varianza del 39.80% del criterio Frugalidad ($R^2 = .398$) que descendió al 33.20% al corregir dicho coeficiente ($R^2_{\text{corregida}} = .332$). En conjunto, los cinco predictores introducidos en el modelo explicaron un porcentaje superior a la tercera parte del total de la varianza del criterio, Frugalidad.

En la tabla 3 se muestran los resultados respecto a los coeficientes de regresión. La dimensión CFC proximal ($\beta = 0.437$) es la que más peso tiene en la ecuación de regresión, seguida de CSC-

Económica ($\beta = 0.367$) y de CSC-Ambiental ($\beta = -0.303$). Por tanto, las variables CFC proximal, CSC-Económica y CSC-Ambiental presentan un potencial predictivo de sentido directo respecto a la variable criterio Frugalidad, mientras las dos variables restantes incluidas en el modelo (CFC-Distal y CSC-Social), no lo mostraron.

Tabla 3

Coefficientes de regresión, pruebas t sobre los coeficientes, significación estadística e intervalos de confianza para la pendiente (modelo de regresión 1).

	Coeficientes no estandarizados		Coeficientes tipificados			IC 95% para B	
	B	ET	B	t	p	LI	LS
(Constante)	15,471	10,31		1,50	,140	-5,29	36,23
CFC-Proximal	0,564	0,22	0,437	2,59	,013	0,13	1,00
CFC-Distal	0,069	0,17	0,066	0,41	,684	-0,27	0,41
CSC-Ambiental	0,060	0,03	0,303	2,07	,044	0,02	0,12
CSC-Social	-0,029	0,02	-0,279	-1,74	,089	-0,06	1,01
CSC-Económica	0,031	0,01	0,367	2,72	,009	0,01	0,05

Se llevó a cabo un segundo Análisis de Regresión lineal, en este caso simple. En este modelo se utilizó una sola variables predictora: la Frugalidad y como criterio o variable dependiente se utilizó la Satisfacción con la vida. En este caso, el coeficiente de determinación, R^2 corregida, alcanza un valor de .102, señalando que la Frugalidad explica una décima parte, aproximadamente, de la varianza de la satisfacción con la vida, según los resultados obtenidos con la presente muestra. Además, el análisis de varianza (ANOVA) asociado al modelo de regresión indicó que el porcentaje de varianza explicado por La Frugalidad respecto a la Satisfacción con la vida era estadísticamente significativo ($F_{(1,50)} = .6.80$; $p = .012$).

Por último, en la Tabla 4 se reflejan los resultados respecto a los coeficientes de regresión. Como puede observarse la dimensión Frugalidad ($\beta = 0.346$; $t = 2.61$; $p = .012$) se muestra como predictor estadísticamente significativo de la satisfacción con la vida, de manera directa.

Tabla 4

Coefficientes de regresión, pruebas t sobre los coeficientes, significación estadística e intervalos de confianza para la pendiente (modelo de regresión 2).

	Coeficientes no estandarizados		Coeficientes tipificados			IC 95,0% para B	
	B	ET	B	t	P	LI	LS
(Constante)	10,80	4,717		2,29	,026	1,33	20,28
Frugalidad	0,27	,104	,346	2,61	,012	0,06	0,48

Discusión

Mediante los resultados obtenidos se confirma que un estilo de vida moderado y alejado del derroche proporcionará una mayor satisfacción personal y con la vida que se tiene. La evidencia señala que la frugalidad es un predictor directo y positivo de calidad de vida para la muestra analizada en el presente estudio; por tanto, a mayor frugalidad, más satisfacción con la vida tienden a mostrar los participantes.

Es posible que la relación entre estos dos factores sea bidireccional: las personas con un mayor bienestar personal actúan de manera más sostenible y este comportamiento les hace experimentar, a su vez, un mayor nivel de felicidad puesto que tienen un mayor control sobre su vida.

Por otro lado, la frugalidad se ve influenciada por diversos factores. Uno de ellos es la consideración de consecuencias futuras inmediatas, es decir, tomar en cuenta resultados que sucederán en un período breve de tiempo. A su vez, la frugalidad guarda relación con la conciencia para el consumo sostenible en sus dimensiones económica y ambiental, por lo que el nivel económico de una persona así como su pensamiento acerca de cuestiones ambientales son decisivos a la hora de llevar a cabo un comportamiento ahorrador. Sin embargo, ocuparse de asuntos a largo plazo y de asuntos sociales parece no estar relacionado con un estilo de vida austero.

No obstante, el estudio posee algunas limitaciones que se deben tener en cuenta. En la muestra utilizada, el número de mujeres participantes respecto al de hombres era casi el doble (33 mujeres y 19 hombres). Asimismo, la cantidad de personas jóvenes (menores de 35) fue notablemente superior al de personas más adultas. Esto podría ser considerado en futuras investigaciones como una variable importante, pues quizás las mujeres y los más jóvenes llevan a cabo un mayor número de acciones frugales. Además, es posible que existan otros factores que puedan estar incidiendo en la relación entre frugalidad y bienestar que no hayan sido contemplados.

Por último, cabe mencionar que si el comportamiento frugal promueve una mayor satisfacción con la vida, se debe enseñar a las personas sus beneficios positivos, pues supondría una mejora personal, económica, y en el medio ambiente, mediante un mayor aprovechamiento de recursos.

Referencias

- Balderjahn, I., Buerke, A., Kirchgeorg, M., Peyer, M., Seegebarth, B., Wiedmann, K. (2013). Consciousness for sustainable consumption: scale development and new insights in the economic dimension of consumers' sustainability. *AMS Rev*, 3, 181–192. DOI 10.1007/s13162-013-0057-6
- Campagnolo, L., Delucchi, G., Iseas, C., Kelley, S., Goldstein, N., Leon, E., Silva, N., Folino, J. (2015). Exploración de un constructo relevante para la salud: la consideración de futuras consecuencias. *Revista de la Facultad de Ciencias Médicas*, 5(2), 1-5.
- Corral, V., Mireles, J., Tapia, C., Fraijo, B. (2011). Happiness as Correlate of Sustainable Behavior: A Study of Pro-Ecological, Frugal, Equitable and Altruistic Actions That Promote Subjective Wellbeing. *Human Ecology Review*, 18(2).
- Diener, E., Emmons, R., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction With Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71-75.
- García, M., (2002). El bienestar subjetivo. *Escritos de Psicología*, 6, 18-39
- George, D. & Mallery, M. (2003). Using SPSS for Windows step by step: a simple guide and reference. Boston, MA: Allyn & Bacon.
- 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: Revista Bilingüe de Psicología Ambiental / Bilingual Journal of Environmental Psychology*.

Stratham, A., Gleicher, F., Boninger, D., Edwards, C. (1994). The Consideration of Future Consequences: Weighing Immediate and Distant Outcomes of Behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, 66(4), 742-752. DOI: 10.1037/0022-3514.66.4.742

Tapia, C., Corral, V., Fraijo, B., Durón, M. (2013). Assessing Sustainable Behavior and its Correlates: A Measure of Pro-Ecological, Frugal, Altruistic and Equitable Actions. *Sustainability*, 5, 711-723. DOI:10.3390/su5020711

Warren, K., Kasser, T. (2004). 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