

Artículos

Autoeficacia en el ahorro, frugalidad y satisfacción vital. ¿Influyen los ingresos en su relación?

Financial Self-Efficacy, Frugality, and Life Satisfaction. Does income affect the relationship?

Ernesto Jesús Suárez Rodríguez¹, Bernardo Hernández Ruiz¹, Gabriel Muiños Trujillo² y Leyre Alonso Valdivia¹

1 Universidad de La Laguna

2 University of Groningen

Resumen

La conducta frugal es un comportamiento centrado en la reducción voluntaria del consumo como resultado del uso ingenioso de los recursos con los que la persona cuenta y de la restricción voluntaria del gasto en nuevos productos y servicios. No obstante, para que el comportamiento frugal sea una alternativa realista, debe estar asociado con elementos psicológicos positivos en lugar de un esfuerzo constante. En este estudio, se analiza la relación entre la conducta frugal, la autoeficacia en el ahorro y la satisfacción con la vida, teniendo en cuenta los recursos económicos de las personas. Se realizaron dos estudios correlacionales con 186 estudiantes universitarios y con 154 participantes de población general, respectivamente. Los resultados obtenidos en ambos estudios señalan que la realización de conductas de frugalidad requiere que las personas perciban que son capaces de ahorrar y competentes en el aprovechamiento de recursos. También se observaron relaciones significativas entre la conducta frugal y la satisfacción con la vida, no obstante, en el segundo estudio se advirtió que esta relación está moderada por el nivel de ingresos. La conducta frugal se relaciona con mayor satisfacción con la vida en personas con ingresos más altos, pero se relaciona con menor satisfacción con la vida en personas con ingresos más bajos. En conclusión, el consumo frugal puede ser una alternativa positiva de consumo asociada al bienestar, en la medida en que los recursos percibidos y objetivos sean suficientes para que la persona pueda elegir su estilo de consumo.

Palabras clave: frugalidad, autoeficacia, ingresos económicos, satisfacción vital, relaciones interpersonales

Autores

Ernesto Jesús Suárez Rodríguez. Departamento de Psicología Cognitiva y Organizacional, Universidad de La Laguna
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-6071-6532>

Bernardo Hernández Ruiz. Departamento de Psicología Cognitiva y Organizacional, Universidad de La Laguna
ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-0860-3722>

Gabriel Muiños Trujillo. Department of Psychology, University of Groningen
ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-2732-7380>

Leyre Alonso Valdivia. Departamento de Psicología Cognitiva y Organizacional, Universidad de La Laguna
<https://orcid.org/0000-0001-7524-8834>

Autor para correspondencia: Ernesto Jesús Suárez Rodríguez correo electrónico: esuarez@ull.edu.es

Abstract

Frugal behavior is focused on a voluntary reduction in consumption as a result of combining an ingenious use of resources and voluntary restriction of spending on new products and services. However, for frugal behavior to be a plausible alternative, frugality must be associated with positive psychological elements rather than with constant effort. In this study, we analyzed the relationship between frugal behavior, financial self-efficacy and, satisfaction with life, taking into account people's economic resources. We conducted two correlational studies with 186 university students and 154 participants from the general population, respectively. The results obtained in both studies indicate that frugal behavior requires that people perceive themselves as capable of saving and to be competent in the use of resources. We also observed a significant relationship between frugal behavior and satisfaction with life, although in the second study we found that this relationship was moderated by income level. Frugal behavior is associated with higher life satisfaction in people with higher income levels but is associated with lower life satisfaction in those with lower incomes. Therefore, frugal consumption can be a positive consumption alternative associated with well-being, to the extent that the perceived and objective resources are sufficient for people to be able to choose their own consumption style.

Key words: frugal behavior, self-efficacy, economic income, life satisfaction, social relationships

DOI <https://doi.org/10.36793/psicumex.v12i1.419>

Recibido 25 – Febrero- 2021

Aceptado 23 – Febrero - 2022

Publicado 30 – Junio - 2022



Introducción

En las últimas décadas se ha vivido un alarmante aumento de los niveles de polución, pérdida de biodiversidad, degradación de suelos, sobreexplotación de recursos terrestres y marinos y de significativas alteraciones climáticas (Frumkin y Haines, 2019; Song *et al.*, 2018). Los cambios de origen antropogénico, en particular aquellos que se asocian con el calentamiento global del planeta, son ya de tal magnitud que se requiere un significativo esfuerzo de mitigación y adaptación frente a sus consecuencias, tanto sobre el sistema natural como sobre el humano (Intergovernmental Panel on Climate Change [IPCC], 2018). Desde diversos ámbitos (*v. g.*, Albert, 2019; de Young, 2000; Ivanova *et al.*, 2016; Paddock, 2017; Tukker *et al.*, 2010) se ha sugerido que, además de incrementar nuestros comportamientos ambientalmente responsables, la sostenibilidad ecológica y social requiere que se produzca una modificación en los patrones conductuales, particularmente, una reducción relevante en los niveles de consumo.

Pese a la existencia de estas recomendaciones, las proyecciones señalan que el uso global de materias primas puede llegar a duplicarse, pasando de las 89 gigatoneladas (gt) en 2017 a unas 167 gt previstas para el 2060. Además, este incremento en la demanda de recursos primarios aumentará el uso de materiales secundarios, procesados o reciclados (Organization for Economic Cooperation and Development [OECD], 2018). Por ejemplo, en el caso de España, el consumo de materiales per cápita se mantiene prácticamente inalterado alrededor de las 8.9 toneladas por persona, sin que se hayan producido reducciones significativas en el mismo, según los más recientes indicadores —asociados al objetivo número 12 sobre producción y consumo responsable para el desarrollo sostenible— promovidos por las Naciones Unidas (Instituto Nacional de Estadística [INE], 2021). En este contexto, analizar los procesos psicosociales vinculados con la génesis y mantenimiento de comportamientos directamente orientados hacia la frugalidad y la reducción del consumo constituye una vía valiosa para contribuir a la promoción de la sostenibilidad (Suárez *et al.*, 2020).



El comportamiento frugal ha sido definido como un estilo de vida basado en la restricción voluntaria del consumo y el uso ingenioso de los recursos disponibles (Evers *et al.*, 2018; Lastovicka *et al.*, 1999). Este tipo de conducta está caracterizado por niveles bajos de consumo, evitando el desperdicio y reduciendo el impacto humano en la disponibilidad de los recursos naturales (Corral-Verdugo *et al.*, 2013; Michaelis *et al.*, 2020). A diferencia de conductas proambientales centradas en la elección de productos con impacto positivo o menos negativo en el medio ambiente, las conductas frugales están caracterizadas por la voluntad y motivación a reducir el consumo en sí mismo (Muiños *et al.*, 2015). En otras palabras, las conductas frugales autorreguladas consisten en medidas de reducción de consumo motivadas por una aspiración propia y no por la falta de recursos (Shohan *et al.*, 2017).

Este aspecto motivacional hace especialmente relevante la percepción de las personas de su propia capacidad de llevar a cabo estas conductas, es decir, su autoeficacia (Bandura, 1997; Bresó *et al.*, 2011, Tagkaloglou y Kasser, 2018). La mayoría de las explicaciones de la conducta proambiental destacan el papel de los procesos motivacionales en el comportamiento relacionado con el medio ambiente. Por ejemplo, en la reducción del consumo de agua (Bustos-Aguayo *et al.*, 2004; Liu *et al.*, 2018), participar en la protección ambiental (Hardin *et al.*, 2019), reciclar metal y papel (Corral-Verdugo y Encinas-Norzagaray, 2001) y, en general, en el comportamiento respetuoso con el medio ambiente (Martín *et al.*, 2017; Shafiei y Maleksaeidi, 2020). En cambio, en relación con los patrones de conductas de consumo frugal, la autoeficacia hace referencia a la percepción de las personas sobre su capacidad para llevar a cabo conductas de ahorro y de control del consumo (Asebedo y Seay, 2018; Corral-Verdugo *et al.*, 2016; Gamst-Klaussen *et al.*, 2019; Hernández *et al.*, 2009).

La idea de sostenibilidad implica garantizar el bienestar presente y futuro de las personas. Desde esta perspectiva, la investigación psico-ambiental muestra una relación consistente y fuerte entre el comportamiento proambiental, el bienestar y la satisfacción vital (Johnson-Zawadzki *et al.*, 2020). En



concreto, la satisfacción vital, entendida como una evaluación general del grado en que una persona valora su propia vida de forma positiva (Diener *et al.*, 1985; Veenhoven, 1998), se ha relacionado significativa y positivamente con comportamientos proambientales y sostenibles (Corral-Verdugo *et al.*, 2020). En este sentido, Venhoeven y colaboradores (2013) plantean que el comportamiento proambiental, por un lado, puede incrementar el bienestar al mejorar las condiciones ambientales en las que viven las personas; y, por otro, puede brindar placer inherente en la ejecución de determinadas actividades proambientales. Sin embargo, resulta menos clara y robusta la evidencia sobre si la conducta autorregulada de frugalidad, en tanto que acción orientada hacia la sostenibilidad, es interpretada como experiencia psicológica beneficiosa y positiva (véase, por ejemplo, Carrero *et al.*, 2020; Ganglmair-Wooliscroft y Wooliscroft, 2019; Kaida y Kaida, 2015).

En términos financieros, algunas investigaciones señalan como una clara limitación analizar el bienestar centrándose solo en características individuales si no se atienden al mismo tiempo las condiciones sistémicas y factores estructurales asociados al nivel de ingresos y a la vulnerabilidad económica como, por ejemplo, el acceso a préstamos y al pago a crédito o el nivel de liquidez, ahorro y endeudamiento, entre otros aspectos (Para una revisión, véase Carton *et al.*, 2022). Así, es posible que la relación entre satisfacción vital y el comportamiento frugal, en tanto que conducta regulada en términos de autoeficacia, dependa de las condiciones económicas en las que se desarrolla la persona (Muiños *et al.*, 2015). Por ejemplo, entre los miembros de una organización promotora de la simplicidad, Boujbel y d'Astous (2012) observaron que la adopción de pautas de simplicidad voluntaria se asociaba significativamente con la satisfacción con la vida en los miembros de la asociación que disponían de bajos ingresos económicos, pero no en aquellos con ingresos altos. Asimismo, esta relación estaba mediada por el control del deseo de consumir en las personas de menores recursos económicos, pero no en el grupo de consumidores más pudientes. No obstante, Muiños y colaboradores (2015) encontraron, con una muestra española de población general, que las personas con



ingresos económicos bajos presentan una relación significativa negativa entre comportamiento frugal y satisfacción vital.

El nivel de ingresos económicos puede, por tanto, ejercer un efecto de moderación a la hora de explicar las relaciones entre frugalidad y bienestar, en la medida que disponer de recursos económicos es un factor relacionado con el grado de autonomía decisional del comportamiento de restricción en el consumo. Existe evidencia que indica que disponer de un nivel de ingresos económicos alto o bajo influye diferencialmente, tanto en las conductas proambientales que se realizan como en la fortaleza del vínculo entre actitudes y conductas proambientales (Cavaliere *et al.*, 2018; Otto *et al.*, 2016; Umit *et al.*, 2019). Por ello, conviene discernir si para las personas con ingresos económicos bajos la restricción en el consumo puede ser más un producto de la necesidad que un estilo de vida proactivo, satisfactorio y positivo; mientras que, para aquellas personas que dispongan de ingresos suficientemente altos, el comportamiento frugal tenga acaso un efecto nulo o incluso positivo sobre su bienestar.

Esta investigación tiene como propósito caracterizar la conducta frugal atendiendo a tres objetivos generales. Primero, analizar la influencia de los factores de naturaleza económica, específicamente, nivel de ingresos y autoeficacia en el ahorro sobre la conducta frugal. En específico, se espera que la conducta frugal se relacione positivamente con la autoeficacia en el ahorro y con el nivel de ingresos (H1). Segundo, identificar la relación existente entre conducta frugal y satisfacción con la vida. En concreto, se espera que la conducta frugal se relacione positivamente con la satisfacción con la vida (H2). Tercero, analizar la relación existente entre conducta frugal y comportamiento proambiental. Esto es, se pretende establecer que ambos tipos de comportamientos, aunque relacionados, son diferentes (H3). Estos objetivos se desarrollan en dos estudios con muestras diferentes. En el primero, se exploran las relaciones entre las variables con población universitaria joven, mientras que en el segundo se analizan con población adulta general. Se consideró oportuno hacer un segundo estudio similar que incluyera población adulta, teniendo en cuenta que



la autonomía y disponibilidad de acceso a los recursos económicos de las personas universitarias puede estar restringida.

Metodología

Estudio 1

Participaron 186 estudiantes de la Universidad de La Laguna (España) y de la Universidad del País Vasco (España). La media de edad fue de 20.34 años ($DT = 2.86$). El 78.5 % ($n = 146$) de los participantes eran mujeres. El 29.6 % ($n = 55$) tenía ingresos familiares mensuales inferiores a 1000 euros, el 26.3 % ($n = 49$), ingresos entre 1000 y 1500 euros; la misma cantidad de participantes tenían ingresos de entre 1500 y 2500 euros, 26.3 % ($n = 49$). Finalmente, el 17.7 % ($n = 33$) informó tener ingresos de más de 2500 euros mensuales. De forma general, la distribución de los ingresos de nuestra muestra resultó ser ligeramente inferior al nivel de ingresos mensuales promedio en el conjunto del país, 2427 euros (INE, 2021).

Se implementó el cuestionario online distribuyéndolo de forma virtual entre población de Canarias y el País Vasco (España). Como paso previo, el cuestionario fue administrado de forma directa a un grupo seleccionado de participantes para comprobar que el instrumento era entendible y accesible. A continuación, se procedió a la distribución del cuestionario entre estudiantes universitarios. Para ello, se utilizó el procedimiento de bola de nieve. En las instrucciones se indicó expresamente como criterio para la captación de participantes que fueran estudiantes de universidad, independientemente de la titulación que estuvieran cursando.

El cuestionario estaba compuesto por cuatro escalas con anclajes de respuesta tipo Likert de 1 a 5 y un conjunto de medidas sociodemográficas:

- La escala de conducta frugal (Muiños *et al.*, 2015). Esta escala está formada por 10 ítems que evalúan el comportamiento voluntario de restricción en el consumo y el uso ingenioso de los recursos



ya disponibles (por ejemplo, “Cuido mis pertenencias para ahorrar a largo plazo”; “Si puedo reutilizar una cosa que ya tengo, no compro algo nuevo”). Es una adaptación del instrumento desarrollado por Lastovicka *et al.* (1999).

- La escala de comportamiento ecológico (Tapia-Fonllem *et al.*, 2006). Está formada por 15 conductas cuyo objetivo es la mejora del medio ambiente (por ejemplo, “Guardo y reciclo el papel usado”; “Separo botellas vacías para reciclar”).
- La escala de satisfacción con la vida (Diener *et al.*, 1985, adaptada al español por Cabañero Martínez *et al.*, 2005). Consta de 5 ítems que evalúan el juicio global que hacen las personas sobre la satisfacción con su propia vida (por ejemplo, “En general mi vida se acerca bastante a mi ideal”; “Mis condiciones de vida son buenas”).
- La escala de autoeficacia en el ahorro. Cuenta con 5 ítems y fue específicamente diseñada para este estudio. Evalúa en qué medida las personas se perciben a sí mismas como capaces de llevar a cabo conductas asociadas con el ahorro económico y el aprovechamiento eficiente de recursos en el hogar. En concreto: 1) ahorrar dinero, 2) reparar desperfectos de las cosas que tengo en casa, 3) comprar artículos de segunda mano, 4) disminuir los gastos y 5) elaborar cosas que hacen falta en casa.

Finalmente, las medidas sociodemográficas hacían referencia a sexo, edad e ingresos económicos familiares mensuales. Los ingresos fueron evaluados en una escala con cuatro puntos de anclaje: inferiores a 1000 euros, entre 1001 y 1500 euros, entre 1501 y 2500 euros, y por encima de los 2501 euros.

Análisis de datos

Se obtuvieron alfas de Cronbach para estimar la confiabilidad de las escalas utilizadas, ya que todas tenían una estructura conceptualmente unidimensional. Posteriormente, se efectuaron análisis univariados (medias y desviaciones) para todas las variables analizadas. A continuación, se realizaron análisis de correlación bivariada y de regresión lineal para poner a prueba las hipótesis planteadas. Por último, se realizó



un ANOVA en el que se usaron los ingresos familiares mensuales como variable independiente y, como variables dependientes, la conducta frugal y la satisfacción vital.

Estudio 2

Participaron 154 personas mayores edad pertenecientes a la población general de las Islas Canarias (España). La media de edad fue de 33.25 años ($DT = 11.17$), el 75.3 % de las personas que participaron eran mujeres ($n = 116$). El 19.5 % ($n = 30$) tenía unos ingresos totales en el hogar de menos de 1000 euros al mes, el 25.3 % ($n = 39$) de entre 1001 y 1500, el 22.1 % ($n = 34$) de entre 1501 y 2000, el 10.4 % ($n = 16$) de entre 2001 y 2500, el 7.8 % ($n = 12$) de entre 2501 y 3000 y el 9.7 % ($n = 15$) de más de 3000 euros mensuales. Al igual que en el estudio 1, la distribución de los ingresos económicos de la muestra es ligeramente inferior a los ingresos mensuales promedio en el conjunto del país (INE, 2021).

En este estudio se utilizaron las mismas escalas empleadas en el estudio anterior con un formato de respuesta que va de “total desacuerdo” a “total acuerdo”. Al igual que en el primer estudio, las escalas fueron evaluadas por tanto usando cinco anclajes, si bien aquí las escalas fueron codificadas de cero a cuatro. De igual forma que en el Estudio 1, también se incluyeron preguntas sobre sexo, edad e ingresos económicos familiares mensuales; pero a diferencia de este, en el segundo estudio se añadieron dos anclajes más en la variable de nivel de ingresos económicos. Se buscaba con ello disponer de una mayor dispersión de la muestra y una mayor sensibilidad estadística en relación con la variable.

Los datos fueron registrados a través de un cuestionario online. Para acceder a la muestra, se solicitó la colaboración de un grupo de estudiantes de primer curso del grado de psicología para que difundieran el enlace al cuestionario entre familiares y amistades. De este modo, el acceso a los participantes se realizó atendiendo a criterios de disponibilidad. Todos los participantes contestaron voluntariamente y sin recibir por ello compensación económica alguna.



Análisis de datos

Se obtuvieron alfas de Cronbach para estimar la confiabilidad de las escalas utilizadas, ya que todas tenían una estructura conceptualmente unidimensional. Debido a que la escala de *autoeficacia para el ahorro* no manifestó una clara unidimensionalidad, se realizó un análisis de componentes principales que despejó las dudas. Posteriormente, se efectuaron análisis univariados (medias, desviaciones) para todas las variables analizadas. Por último, se realizaron análisis de correlación bivariada y de regresión jerárquica para poner a prueba las hipótesis planteadas.

Resultados

Estudio 1

El alfa de Cronbach mostró una fiabilidad adecuada para todas las escalas de medida (ver Tabla 1), salvo la de autoeficacia en el ahorro que presentó una fiabilidad de .68. Esta fiabilidad fue considerada suficiente, aunque no óptima. Posteriormente, se realizó un análisis de correlación de Spearman para observar la relación entre variables. Este análisis mostró que la conducta frugal presenta una relación positiva con la satisfacción vital, la autoeficacia en el ahorro y el comportamiento ecológico, y una relación negativa con los ingresos económicos en la familia, tal y como se aprecia en la Tabla 1. De esta manera, se confirman la H2 y la H3, pero solo parcialmente la H1.

Tabla 1

Descriptivos, alfa y correlaciones entre las diferentes variables del estudio 1

Variable	M	DT	Alfa	1	2	3	4	5
1. Conducta frugal	3.85	0.66	.86	-				
2. Comportamiento proambiental	3.27	0.85	.72	.29*	-			
3. Satisfacción vital	3.39	0.85	.86	.20*	.20**	-		
4. Autoeficacia en el ahorro	3.65	0.70	.68	.31*	.23**	.06	-	
5. Ingresos	-	-	-	.16*	.05	.20**	-.16*	-

* $p < .05$; ** $p < .01$



A continuación, se realizó una regresión lineal en la que se puso a prueba la capacidad de predicción de la autoeficacia en el ahorro, la satisfacción vital y el nivel de ingresos sobre la conducta frugal.

Se observó que la variable que más contribuye a la predicción de la conducta frugal es la autoeficacia en el ahorro ($\beta = .32$; $p < .01$), seguida de la satisfacción vital ($\beta = .19$; $p < .01$) y de los ingresos económicos ($\beta = -.16$; $p < .05$), aunque estos en sentido negativo. En total, estas tres variables explican un 17 % de la varianza de conducta frugal.

Con el objetivo de profundizar en el posible efecto del nivel de ingresos económicos sobre el resto de las variables analizadas, se dividió la variable *ingresos familiares mensuales* en cuatro grupos: ingresos bajos, inferiores a 1000 euros ($n = 55$); ingresos medio-bajos, entre 1001 y 1500 euros mensuales ($n = 46$); ingresos medios, entre 1501 y 2500 euros ($n = 49$) e ingresos altos, por encima de los 2501 euros mensuales ($n = 33$). Se realizó un ANOVA en el que se usaron los ingresos familiares mensuales como variable independiente. Se encontraron diferencias estadísticamente significativas en conducta frugal ($F_{(3,182)} = 2.85$; $p < .05$), aunque no se encontraron diferencias estadísticamente significativas para ninguna de las comparaciones *a posteriori*, sí se encontraron diferencias en satisfacción vital ($F_{(3,182)} = 3.618$, $p < .05$), entre el grupo de menos de 1000 euros ($M = 3.15$, $DT = 0.95$) con el de entre 1500 y 2500 euros ($M = 3.56$, $DT = 0.60$) y con el de más de 2500 ($M = 3.64$, $DT = 0.74$). Así, las personas con menor nivel de ingresos familiares presentan menor satisfacción vital cuando se las compara con los grupos de ingresos económicos medios y altos.

Estudio 2

El análisis de fiabilidad del alfa de Cronbach mostró (ver Tabla 2) que todas las escalas tenían un nivel de fiabilidad alto, salvo la escala de autoeficacia en el ahorro, cuya consistencia interna era de .638. Tras analizar los ítems, se observó que el ítem número 3 mostraba una correlación muy baja con el total de la escala. Al eliminar este ítem, el alfa aumentó hasta .683. Considerado este nivel como no óptimo, pero sí



suficiente, se realizó un análisis de componentes principales para comprobar si emergía más de un factor. Este análisis identificó un único factor que explicaba el 52 % de la varianza. De este resultado, es factible concluir que el nivel de consistencia interna no se explica por la presencia de diferentes factores, sino por la existencia de ítems no suficientemente convergentes.

Con el fin de observar las relaciones entre las variables, se realizó un análisis de correlaciones de Spearman. Los resultados se muestran en la Tabla 2.

Tabla 2

Descriptivos, alfa y correlaciones de Spearman entre diferentes variables del estudio 2

Variable	M	DT	Alfa	1	2	3	4	5
1. Conducta frugal	3.20	0.46	.84	-				
2. Comportamiento proambiental	2.84	0.51	.73	.20*	-			
3. Satisfacción vital	2.68	0.54	.83	.08	.09	-		
4. Autoeficacia en el ahorro	3.16	0.44	.68	.58**	.22**	.01	-	
5. Ingresos	-	-	-	< .01	.14	.38**	-.03	-

* $p < .05$; ** $p < .01$

Por ende, nuevamente se confirma que la conducta frugal y el comportamiento proambiental son comportamientos diferentes, aunque relacionados entre sí (H3).

A continuación, se realizó una regresión lineal con la intención de poner a prueba la capacidad predictora de la autoeficacia en el ahorro, de la satisfacción vital, la edad y de los ingresos económicos familiares sobre la conducta frugal. Únicamente la autoeficacia en el ahorro ($\beta = .55$; $p < .01$) aportó capacidad explicativa significativa sobre la conducta frugal ($R^2 = .30$). Tal y como sucediera en el primer estudio, la H1 vuelve a confirmarse solo de forma parcial.

En el estudio 1, con población universitaria joven, el nivel de ingresos familiares y la conducta frugal mantenían entre sí una correlación negativa baja, pero significativa. También, se identificó una relación significativa positiva y baja entre satisfacción con la vida y conducta frugal. Sin embargo, ninguna de estas



relaciones ha sido comprobada en el estudio con población adulta. Resulta llamativo que ni los ingresos económicos ni la satisfacción vital estén afectando a un comportamiento asociado con la reducción de consumo, como es la conducta frugal. Quizá ello pueda deberse a que ingresos, conducta frugal y satisfacción vital están interactuando.

Es posible que la relación entre conducta frugal y satisfacción con la vida sea positiva solo en la medida en que las personas tienen recursos económicos suficientes para tomar con mayor libertad decisiones relacionadas con el consumo. Por este motivo, se puso a prueba si el nivel de ingresos moderaba la relación entre conducta frugal y satisfacción vital. Para ello, se agrupó a las personas participantes en tres niveles según los ingresos familiares: ingresos bajos ($n = 30$), aquellos participantes con ingresos familiares inferiores a 1000 euros; ingresos medios ($n = 73$), participantes cuyos ingresos fueran entre 1000 y 2000 euros; e ingresos altos ($n = 43$), aquellos participantes con ingresos superiores a 2000 euros mensuales.

Seguidamente, se realizó un análisis de correlaciones bivariadas entre conducta frugal y satisfacción con la vida para cada uno de los tres grupos de nivel de ingresos. La relación entre conducta frugal y satisfacción con la vida es positiva y significativa para las personas con ingresos altos ($r_s = .36, p < .01$); pero es negativa para las personas con ingresos bajos ($r_s = -.41, p < .05$), invirtiéndose el patrón de relación entre conducta frugal y satisfacción con la vida. Estas dos correlaciones son estadísticamente diferentes entre sí, con un tamaño del efecto grande, $z = 3.26, p < .01$. No se observó una correlación significativa entre conducta frugal y satisfacción vital para las personas con ingresos intermedios. Al contrario de lo que sucedió en el estudio 1, la relación positiva entre conducta frugal y satisfacción con la vida (H2) solo se confirma parcialmente.

Una vez constatado que el nivel económico afecta a la relación entre la conducta frugal y la satisfacción vital, se puso a prueba si este efecto de moderación ocurre también en la relación entre autoeficacia económica y satisfacción con la vida. Para ello, se realizó un análisis de regresión jerárquica



sobre satisfacción con la vida, en el que se introdujo como variable independiente conducta frugal y, posteriormente, autoeficacia en el ahorro. El análisis se realizó en el grupo de ingresos familiares bajos y en el de ingresos altos (ver Tabla 3). Los resultados de la regresión muestran que, en el grupo de ingresos bajos, la conducta frugal explica la satisfacción con la vida ($\beta = -.37$). Este efecto deja de ser significativo al introducir la variable autoeficacia en el ahorro, que adquiere toda la capacidad de predicción de la satisfacción con la vida ($\beta = -.42$). En el grupo de ingresos altos, la variable conducta frugal mantiene capacidad predictiva significativa sobre satisfacción con la vida, independientemente de la variable autoeficacia en el ahorro.

Tabla 3

Análisis de regresión múltiple jerárquica prediciendo el nivel de satisfacción con la vida para niveles de ingresos bajo y alto

Predictor	Ingresos Bajos		Ingresos Altos	
	R^2	β	R^2	B
Paso 1	.14*		.09*	
Conducta frugal		-.37*		.34*
Paso 2	.22*		.07	
Conducta frugal		.063		.33*
Autoeficacia en el ahorro		-.42*		.04

* $p < .05$, ** $p < .01$

Discusión

Los resultados obtenidos en el estudio 1 muestran, en primer lugar, la existencia de una relación significativa, moderada y positiva de la conducta frugal con la autoeficacia en el ahorro. El comportamiento frugal está caracterizado por la voluntad y motivación para reducir el propio consumo, tal y como señalan Muiños y colaboradores (2015) entre otros. Es decir, la conducta frugal, desde el punto de vista de los procesos motivacionales, puede ser definida como un comportamiento autorregulado. En este sentido, la capacidad percibida de ahorro puede considerarse como un factor básico en el desarrollo y mantenimiento de un nivel



de consumo reducido y autorregulado. A su vez, el vínculo con la autoeficacia en el ahorro acentúa la consideración de la conducta frugal como un comportamiento de naturaleza esencialmente económica.

En segundo lugar, la relación positiva, pero solo moderada, que mantienen entre sí la conducta frugal y el comportamiento proambiental pone de manifiesto que se trata de patrones de acción afines, pero diferenciables uno del otro. Corral-Verdugo et al. (2013), entre otros, plantean que esta relación puede ser explicada si se considera que ambos patrones de acción conforman dimensiones distintas del comportamiento sustentable. Mientras que la conducta frugal puede asociarse con la dimensión socioeconómica de las acciones de sostenibilidad, el comportamiento proambiental describe la dimensión ecológica de las mismas. En este aspecto, hay que tener en cuenta que la contribución de la conducta frugal como factor que define el comportamiento sustentable es siempre menor y complementaria a la contribución central del factor de comportamiento proambiental. En cualquier caso, es necesario considerar que los análisis empleados en este estudio no permiten aportar evidencia directa que facilite la delimitación de la categoría general y latente del comportamiento sustentable, por lo que estas interpretaciones deben ser contempladas con la debida precaución.

Del mismo modo, puede explicarse también que ambos tipos de conducta mantengan una relación positiva con la satisfacción vital prácticamente equiparable. Al igual que la evidencia previa (por ejemplo, Corral-Verdugo *et al.*, 2020; Venhoeven *et al.*, 2013), nuestros resultados permiten confirmar que, en tanto que acciones intencionales y autorreguladas, las conductas orientadas hacia la frugalidad y el proambientalismo se asocian significativamente con el beneficio psicológico y el bienestar personal.

Con respecto al papel moderador que el nivel de ingresos económicos pueda jugar sobre la conducta frugal, los resultados obtenidos resultan poco concluyentes. Si bien, se identificó un efecto principal que apunta hacia una diferencia significativa en la conducta frugal al tener en cuenta los ingresos económicos, las comparaciones posteriores entre los cuatro grupos de nivel de ingresos no permiten confirmar tal efecto.



Con todo, el nivel de ingresos aporta capacidad predictiva en la explicación de la conducta frugal. Esta evidencia ambigua y poco concluyente puede ser debido a las características de la propia muestra analizada. La muestra estuvo compuesta por jóvenes estudiantes de universidad con una edad promedio que no superaba los veintiún años, cuya medida de ingresos hace referencia no a ingresos personales, sino a los familiares. Es factible asumir que las personas jóvenes tienen limitada su capacidad de decisión y gestión de los recursos económicos para el conjunto de la familia, factor subyacente que acaso esté perturbando las relaciones identificadas. Desde esta perspectiva, es posible también que los resultados obtenidos no sean extrapolables a la población adulta.

El estudio 2 tuvo como objetivo contrastar y replicar la evidencia previa a partir de una muestra de población adulta. En cuanto a este estudio, la percepción de eficacia personal en el ahorro es el único factor entre los analizados que explica significativamente la conducta frugal, en esta ocasión, con una muestra de población adulta. Al igual que en el estudio 1, también se ha identificado una correlación significativa, aunque baja, entre conducta frugal y comportamiento proambiental. La relación entre ambos tipos de conducta se muestra, por tanto, consistente y en correspondencia con la evidencia aportada por las investigaciones sobre comportamiento sustentable (Corral-Verdugo *et al.*, 2013; Suárez *et al.*, 2020). Además, los resultados obtenidos permiten afirmar que la autoeficacia en el ahorro actúa como un mecanismo básico de autorregulación de los patrones de acción sustentable, lo mismo en población joven que en adulta.

A diferencia de los resultados obtenidos con la muestra de población joven, ni la conducta frugal ni el comportamiento proambiental se relacionan de manera directa y simple con el bienestar personal de la muestra de población adulta, medido este como el grado de satisfacción con la propia vida. Estos resultados contradicen la evidencia aportada por otros estudios antecedentes (Kaida y Kaida, 2016). De hecho, las correlaciones obtenidas apuntan a que el vínculo entre satisfacción con la vida y conducta frugal depende



del nivel de ingresos familiares. Mientras que en el grupo con ingresos altos (por encima de los 2000 euros mensuales) se identificó una relación positiva entre ambos factores, en el grupo de ingresos bajos (inferiores a 1000 euros mensuales) se invierte el signo de la relación.

Por consiguiente, es posible plantear que la frugalidad y la reducción en el consumo solo son consideradas como experiencias positivas asociadas a una vida satisfactoria en tanto que no resulten impuestas por la limitación de recursos económicos de los que se dispone, entre otros factores posibles. La conducta frugal aportaría satisfacción a la vida solo en la medida que es resultado de una elección personal voluntaria. Es decir, el origen de la autorregulación debe ser de naturaleza interna, proactiva y positiva.

Esta interpretación es coherente con los resultados obtenidos a partir de la regresión jerárquica sobre la satisfacción con la vida. Una vez más, en el grupo de ingresos altos la conducta frugal influye de forma significativa y positiva en la satisfacción con la vida, independientemente del efecto de la autoeficacia; pero, en el grupo de ingresos bajos, este efecto sobre la satisfacción desaparece cuando se incluye autoeficacia. Esto quizá sea debido a que la autoeficacia en el ahorro esté actuando como mediadora en el efecto de las condiciones económicas restrictivas sobre el bienestar. Paradójicamente, percibirse como una persona capaz de ahorrar deriva en mayor insatisfacción con la propia vida cuando los recursos económicos personales son escasos o bajos. Probablemente, esto se deba a sentimientos de frustración o, incluso, de indefensión ante las situaciones de restricción económica. Aun así, esta explicación debe ser tomada con mucha cautela en la medida de que nuestra investigación no explora expresamente la dimensión emocional del bienestar subjetivo.

Conclusiones

En esta investigación se ha profundizado en el análisis de la conducta frugal, identificándola como un patrón de consumo orientado hacia la reducción y el comportamiento responsable. Para ello, se presentaron dos estudios cuyo eje central consistió en analizar cómo interactúa la conducta frugal con



procesos de autoeficacia en el ahorro y satisfacción con la vida. En ambos estudios se indagó la influencia del nivel de ingresos económicos en dicha interacción.

Los resultados obtenidos señalan que la realización de conductas de frugalidad requiere que las personas perciban que son capaces de ahorrar y competentes en el aprovechamiento de recursos. Este resultado coincide con un resultado habitual en la investigación psicosocial, como es que el comportamiento se relacione positivamente con la percepción de eficacia, con percibirse capaz o en posesión de los recursos específicos que nos permitan ejecutar una conducta determinada. Esta conexión entre autoeficacia y comportamiento también se ha encontrado cuando se relaciona particularmente la autoeficacia con el comportamiento proambiental (Hernández *et al.*, 2010; Taberero y Hernández, 2011; Tagkaloglou y Kasser, 2018).

Aunado a esto, se encontró que la relación positiva de la conducta frugal con la satisfacción vital ha resultado significativa con estudiantes universitarios y en población adulta con ingresos económicos altos. De igual modo, la relación entre satisfacción con la vida y comportamiento proambiental fue significativa solo en la población estudiantil, pero no en la población adulta general.

Por lo tanto, parecería que los comportamientos frugales y proecológicos se relacionan de forma similar con la satisfacción vital, pero en función de ciertas características sociodemográficas. Para los estudiantes, actuar proambiental y frugalmente contribuye a su satisfacción con la vida, mientras que, para las personas adultas, comportarse proambientalmente y de manera frugal está asociado con la satisfacción con la vida según el nivel económico.

De acuerdo con lo anterior, se ha constatado que la conducta frugal es sensible al nivel de ingresos económicos, no solo por la relación con la autoeficacia en el ahorro, sino porque la conducta frugal está asociada positivamente con la satisfacción con la vida solo si las personas tienen un nivel económico suficientemente alto. De hecho, en las personas con ingresos bajos, se aprecia una relación negativa entre la



conducta frugal y la satisfacción vital. Nuestros resultados concuerdan con los encontrados por Muiños y colaboradores (2015) respecto a que el comportamiento de restricción aparece moderado por el nivel de ingresos de los participantes.

Los resultados hallados con respecto a la relación de las conductas frugales y proambientales con la satisfacción vital contradicen parcialmente los aportados por otras investigaciones y plantean la necesidad de abordar de forma más profunda el análisis de esta relación. El efecto de los comportamientos frugal y proambiental sobre la satisfacción con la vida no es ni directo ni simple y puede estar mediado por factores de naturaleza diversa que, además, estén interactuando entre sí. Tal sería el sentido al que apuntan los resultados aquí encontrados con respecto al efecto de la autoeficacia en el ahorro y el nivel de ingresos. Este planteamiento es consistente también con lo encontrado por Boujbel y d'Astous (2012) sobre el efecto mediador del control del deseo de consumir en la relación entre la simplicidad voluntaria y la satisfacción vital. Por esta razón, se puede considerar que el nivel de ingresos está determinando la base a partir de la cual las personas toman decisiones de consumo económicamente sostenibles. Estas decisiones, a su vez, pueden reducir el consumo de materiales que, consecuentemente, ayudaría a mitigar los impactos ambientales negativos.

Tal y como señalan algunos autores (Hüttel *et al.*, 2018), la difusión de patrones de consumo económicamente sostenibles resulta crucial a la hora de afrontar los desafíos ecológicos y sociales que implica la actual crisis global. En cualquier caso, los resultados de ambos estudios deben tomarse con la debida precaución, dadas las características de las muestras analizadas. Para futuras investigaciones es recomendable utilizar muestras más amplias y representativas. Otra limitación de la presente investigación es la consistencia interna de la escala que mide autoeficacia en el ahorro. Es necesario mejorarla en futuras investigaciones, ampliando el número de ítems incluidos.



Aunque los resultados obtenidos en los dos estudios no resulten claramente concluyentes, apuntan a la necesidad de considerar cómo ciertas condiciones de estructura social pueden estar actuando, ya sea como factores promotores o como barreras, a la hora de suscitar determinado tipo de comportamientos responsables entre la ciudadanía. Tal es el caso del nivel de ingresos de una población. En términos de análisis, las explicaciones psicosociales han de explorar la posible influencia de los factores socio estructurales y económicos, tanto en términos de covariable como considerando efectos de mediación, en línea con lo planteado por Carton y colaboradores (2022) desde el ámbito de la psicología del consumo. De manera semejante, en la implementación de programas de intervención orientados a la promoción de prácticas y estilos de consumo responsable, la atención a estos factores conllevaría desarrollar objetivos de cambio situacionalmente contextualizados.

A partir de los resultados expuestos, se puede concluir que la restricción autorregulada del propio consumo está asociada en buena medida con la capacidad percibida de ahorro y con la capacidad real derivada de sus recursos económicos. Asimismo, se ha observado que el comportamiento frugal y el proambiental, si bien están significativamente relacionados, no pueden ser considerados un tipo de conductas equiparables.

Conflicto de intereses

Los autores declaran que esta investigación ha sido desarrollada en ausencia de cualquier relación comercial o financiera que pudiera constituir un potencial conflicto de interés.

Financiamiento

Este estudio ha sido parcialmente financiado por el Ministerio de Economía, Industria y Competitividad del Gobierno de España (Proyecto nº PSI2016-76246-P).

Agradecimientos

-



Referencias

- Albert, M. (2019). Sustainable Frugal Innovation-The Connection Between Frugal Innovation and Sustainability. *Journal of Cleaner Production*, 237, 117747.
<http://dx.doi.org/10.1016/j.jclepro.2019.117747>
- Asebedo, S. D., & Seay, M. C. (2018). Financial Self-Efficacy and the Saving Behavior of Older Pre-Retirees. *Journal of Financial Counseling and Planning*, 29(2), 357-368.
<http://dx.doi.org/10.1891/1052-3073.29.2.357>
- Bandura, A. (1997). *Self-Efficacy: The Exercise of Control*. W H Freeman/Times Books/ Henry Holt & Co.
- Boujbel, L., & d'Astous, A. (2012). Voluntary Simplicity and Life Satisfaction: Exploring the Mediating Role of Consumption Desires. *Journal of Consumer Behavior*, 11(6), 487-494.
<https://doi.org/10.1002/cb.1399>
- Bresó, E., Schaufeli, W. B., & Salanova, M. (2011). Can a Self-Efficacy-Based Intervention Decrease Burnout, Increase Engagement, and Enhance Performance? A Quasi-Experimental Study. *Higher Education*, 61(4), 339-355. <http://dx.doi.org/10.1007/s10734-010-9334-6>
- Bustos-Aguayo, J., Herrera Flores, M., & Andrade Palos, P. (2004). Predicción de la conservación de agua a partir de factores socio-cognitivos. *Medio Ambiente y Comportamiento Humano*, 5(1-2), 53-70.
https://www.zaragoza.unam.mx/wp-content/Portal2015/Licenciaturas/psicologia/articulos/prediccion_conservacion.pdf
- Cabañero Martínez, M. J., Richart Martínez, M., Cabrero García, J., Orts Cortés, M. I., Reig Ferrer, A., & Tosal Herrero, B. (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.
<https://www.psicothema.com/pdf/3017.pdf>



- Carrero, I., Valor, C., & Redondo, R. (2020). Do All Dimensions of Sustainable Consumption Lead to Psychological Well-Being? Empirical Evidence from Young Consumers. *Journal of Agricultural and Environmental Ethics*, 33(1), 145-170. <https://doi.org/10.1007/s10806-019-09818-8>
- Carton, F. L., Xiong, H., & McCarthy, J. B. (2022). Drivers of Financial Well-Being in Socio-Economic Deprived Populations. *Journal of Behavioral and Experimental Finance*. 34, 100628. <https://doi.org/10.1016/j.jbef.2022.100628>
- Cavaliere, A., De Marchi, E., & Banterle, A. (2018). Exploring the Adherence to the Mediterranean Diet and its Relationship with Individual Lifestyle: The Role of Healthy Behaviors, Pro-Environmental Behaviors, Income, and Education. *Nutrients*, 10(2), 141. <https://doi.org/10.3390/nu10020141>
- Corral-Verdugo, V., & Encinas-Norzagaray, L. (2001). Variables disposicionales, situacionales y demográficas en el reciclaje de metal y papel. *Medio Ambiente y Comportamiento Humano*, 2(2), 1-19. https://www.academia.edu/890457/Variables_disposicionales_situacionales_y_demogr%C3%A1ficas_en_el_reciclaje_de_metal_y_papel
- Corral-Verdugo, V., González-Lomelí, D., Rascón-Cruz, M., & Corral-Frías, V. O. (2016). Intrinsic Motives of Autonomy, Self-Efficacy, and Satisfaction Associated with Two Instances of Sustainable Behavior: Frugality and Equity. *Psychology*, 7(5), 662-671. <http://dx.doi.org/10.4236/psych.2016.75068>
- Corral-Verdugo, V., Tapia-Fonllem, C., Ortiz-Valdez, A., & Fraijo-Sing, B. (2013). Las virtudes de la humanidad, justicia y moderación y su relación con la conducta sustentable. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 45(3), 361-372. <https://doi.org/10.14349/rlp.v45i3.1479>
- Corral-Verdugo, V., Robles Pacheco, K., Corral Frías, N. S., Hernández Ruiz, B., & Suárez, E. (2020). Variables que afectan la relación entre las conductas sustentables y sus consecuencias psicológicas



positivas: rasgos de personalidad y costos conductuales. *Psicumex*, 10(1), 1-20.

<https://doi.org/10.36793/psicumex.v10i1.336>

Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction with Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71-75. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901_13

Evers, U., Gruner, R. L., Sneddon, J., & Lee, J. A. (2018). Exploring Materialism and Frugality in Determining Product End-Use Consumption Behaviors. *Psychology & Marketing*, 35(12), 948-956.

<http://dx.doi.org/10.1002/mar.21147>

Frumkin, H., & Haines, A. (2019). Global Environmental Change and Noncommunicable Disease Risks. *Annual Review of Public Health*, 40, 261-282. <https://doi.org/10.1146/annurev-publhealth-040218-043706>

Gamst-Klaussen, T, Steel, P., & Svartdal, F. (2019). Procrastination and Personal Finances: Exploring the Roles of Planning and Financial Self-Efficacy. *Frontiers in Psychology*, 10, 775, 1-10.

<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00775>

Ganglmair-Wooliscroft, A. & Wooliscroft, B. (2019). Well-Being and Everyday Ethical Consumption. *Journal of Happiness Studies*, 20(1), 141-163. <https://doi.org/10.1007/s10902-017-9944-0>

Hardin, I. K., Dewi, S., Said, Z., Rahman, W. O. D., Alzarliani, R., Muhammad, R., & Lamo, M. (2019). Effect of Motivation, Cultural Organization, Leadership and Conflict Management on Participation

in Coastal Environment Conservation. *In IOP Conference Series: Earth and Environmental Science* 343(1), 012141. <http://dx.doi.org/10.1088/1755-1315/343/1/012141>

Hernández, B., Taberner, C., & Suárez, E. (2009). Psychosocial Motivations and Self-Regulation Processes That Activate Environmentally Responsible Behavior. In J. Valentín, & L. Gámez (Eds.), *Environmental Psychology: New Developments*, (pp. 109-126). Nova Science Publishers.



- Hüttel, A., Ziesemer, F., Peyer, M., & Balderjahn, I. (2018). To Purchase or Not? Why Consumers Make Economically (Non-) Sustainable Consumption Choices. *Journal of Cleaner Production*, 174, 827-836. <https://doi.org/10.1016/j.jclepro.2017.11.019>
- Instituto Nacional de Estadística. (2021). *Indicadores de la Agenda 2030 para el Desarrollo Sostenible*. <https://www.ine.es/dyngs/ODS/es/index.htm>
- Intergovernmental Panel on Climate Change. (2018). *Global Warming of 1.5°C*. Special report. <https://www.ipcc.ch/sr15/>
- Ivanova, D., Stadler, K., Steen-Olsen, K., Wood, R., Vita, G., Tukker, A., & Hertwich, E. G. (2016). Environmental Impact Assessment of Household Consumption. *Journal of Industrial Ecology*, 20(3), 526-536. <https://doi.org/10.1111/jiec.12371>
- Johnson-Zawadzki, S., Steg, L., & Bouman, T. (2020). Meta-Analytic Evidence for a Robust and Positive Association Between Individuals' Pro-Environmental Behaviors and Their Subjective Wellbeing. *Environmental Research Letters*, 15(12), 1-15. <http://dx.doi.org/10.1088/1748-9326/abc4ae>
- Kaida, N., & Kaida, K. (2016). Pro-Environmental Behavior Correlates with Present and Future Subjective Well-Being. *Environment, development and sustainability*, 18(1), 111-127. <http://dx.doi.org/10.1007/s10668-015-9629-y>
- Lastovicka, J. L., Bettencourt, L. A., Shaw Hughner, R., & Kuntze, R. J. (1999). Lifestyle of the Tight and Frugal: Theory and Measurement. *Journal of Consumer Research*, 26(1), 85-98. <http://dx.doi.org/10.1086/209552>
- Liu, X., He, Y., Fu, H., Chen, B., Wang, M., & Wang, Z. (2018). How Environmental Protection Motivation Influences on Residents' Recycled Water Reuse Behaviors: A Case Study in Xi'an City. *Water*, 10(9), 1282. <http://dx.doi.org/10.3390/w10091282>



- Martín, A. M., Hernández, B., & Alonso, I. (2017). La motivación pro-ambiental y la motivación para respetar las leyes medioambientales como predictoras de la conducta anti-ecológica ilegal. *Psycology*, 8(1), 33-74. <https://doi.org/10.1080/21711976.2016.1267134>
- Michaelis, T. L., Carr, J. C., Scheaf, D. J., & Pollack, J. M. (2020). The Frugal Entrepreneur: a Self-Regulatory Perspective of Resourceful Entrepreneurial Behavior. *Journal of Business Venturing*, 35(4), 105969. <http://dx.doi.org/10.1016/j.jbusvent.2019.105969>
- Muñoz, G., Suárez, E., Hess, S., & Hernández, B. (2015). Frugality and Psychological Wellbeing. The Role of Voluntary Restriction and the Resourceful Use of Resources. *Psycology*, 6(2), 169-190. <https://doi.org/10.1080/21711976.2015.1026083>
- Organization for Economic Co-operation and Development. (2018). *Global Material Resources Outlook to 2060: Economic Drivers and Environmental Consequences*. OECD Publishing, Paris. <https://www.oecd.org/environment/waste/highlights-global-material-resources-outlook-to-2060.pdf>
- Otto, S., Neaman, A., Richards, B., & Marió, A. (2016) Explaining the Ambiguous Relations Between Income, Environmental Knowledge, and Environmentally Significant Behavior. *Society & Natural Resources*, 29(5), 628-632. <http://dx.doi.org/10.1080/08941920.2015.1037410>
- Paddock, J. (2017). Household Consumption and Environmental Change: Rethinking the Policy Problem Through Narratives of Food Practice. *Journal of Consumer Culture*, 17(1), 122-139. <http://dx.doi.org/10.1177/1469540515586869>
- Shafiei, A., & Maleksaeidi, H. (2020). Pro-Environmental Behavior of University Students: Application of Protection Motivation Theory. *Global Ecology and Conservation*, 22(2), e00908. <http://dx.doi.org/10.1016/j.gecco.2020.e00908>



- Shoham, A., Gavish, Y., & Akron, S. (2017). Hoarding and Frugality Tendencies and their Impact on Consumer Behaviors. *Journal of International Consumer Marketing*, 29(4), 208-222. <http://dx.doi.org/10.1080/08961530.2017.1310646>
- Song, X. P., Hansen, M. C., Stehman, S. V., Potapov, P. V., Tyukavina, A., Vermote, E. F., & Townshend, J. R. (2018). Global Land Change from 1982 to 2016. *Nature*, 560, 639–643. <https://doi.org/10.1038/s41586-018-0411-9>
- Suárez, E., Hernández, B., Gil-Giménez, D., & Corral-Verdugo, V. (2020). Determinants of Frugal Behavior: The Influences of Consciousness for Sustainable Consumption, Materialism, and the Consideration of Future Consequences. *Frontiers in Psychology*, 11,567752, 1-12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.567752>
- Tabernerero, C., & Hernández, B. (2011). Self-Efficacy and Intrinsic Motivation Guiding Environmental Behavior. *Environment and Behavior*, 43(5), 658-675. <http://dx.doi.org/10.1177/0013916510379759>
- Tagkaloglou, S., & Kasser, T. (2018). Increasing Collaborative, Pro-Environmental Activism: The Roles of Motivational Interviewing, Self-Determined Motivation, and Self-Efficacy. *Journal of Environmental Psychology*, 58, 86-92. <http://dx.doi.org/10.1016/j.jenvp.2018.06.004>
- Tapia-Fonllem, C., Fraijo-Sing, B., Corral-Verdugo, V., Gutiérrez, C., & Tirado, H. (2006). Validación de una escala de orientación hacia la sustentabilidad. En B. Fraijo-Sing, S. Echeverría, & C. Tapia-Fonllem (Eds.), *Desierto y mar. Estudios sociales en Sonora*. Instituto Tecnológico de Sonora.
- Tukker, A., Cohen, M. J., Hubacek, K., & Mont, O. (2010). The Impacts of Household Consumption and Options for Change. *Journal of Industrial Ecology*, 14(1), 13-30. <http://dx.doi.org/10.1111/j.1530-9290.2009.00208.x>



Umit, R., Poortinga, W., Jokinen, P., & Pohjolainen, P. (2019). The Role of Income in Energy Efficiency and Curtailment Behaviours: Findings from 22 European Countries. *Energy Research & Social Science*, 53, 206-214. <https://doi.org/10.1016/j.erss.2019.02.025>

Venhoeven, L. A., Bolderdijk, J. W., & Steg, L. (2013). Explaining the Paradox: How Pro-Environmental Behaviour Can Both Thwart and Foster Well-Being. *Sustainability*, 5(4), 1372-1386. <https://doi.org/10.3390/su5041372>

de Young, R. (2000). New Ways to Promote Pro Environmental Behavior: Expanding and Evaluating Motives for Environmentally Responsible Behavior. *Journal of Social Issues*, 56(3), 509-526. <http://dx.doi.org/10.1111/0022-4537.00181>

Cómo citar este artículo: Suárez Rodríguez, E. J. ., Hernández Ruiz, B., Muiños Trujillo, G. ., & Alonso Valdivia, L. . (2022). Autoeficacia en el ahorro, frugalidad y satisfacción vital. ¿Influyen los ingresos en su relación?. *Psicumex*, 12(1), 1–27, e419. <https://doi.org/10.36793/psicumex.v12i1.419>

