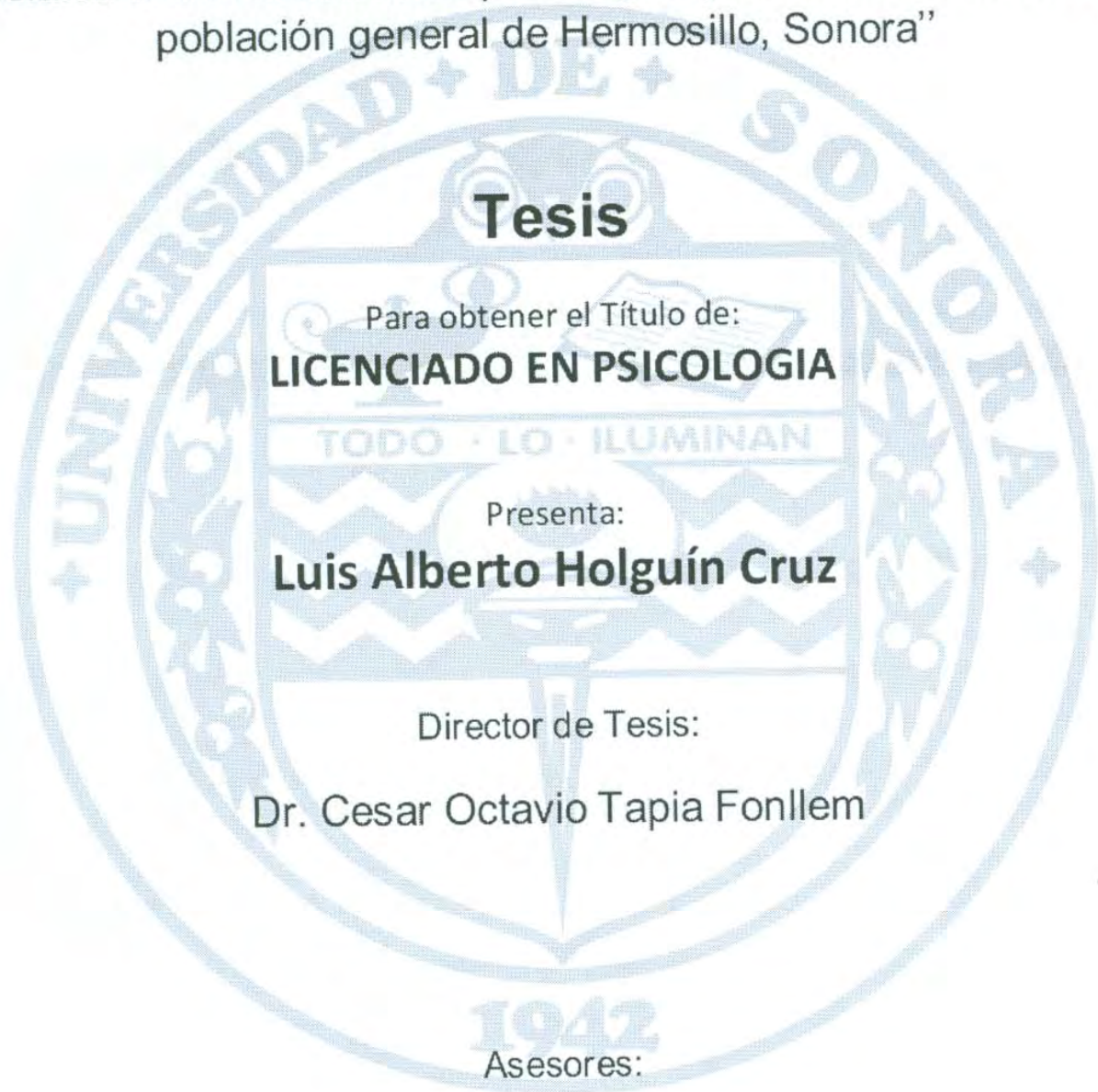


Universidad de Sonora
División de Ciencias Sociales
Departamento de Psicología y Ciencias de la Comunicación

“Correlatos entre restauración psicológica y conducta sustentable en población general de Hermosillo, Sonora”



Tesis

Para obtener el Título de:

LICENCIADO EN PSICOLOGIA

TUDO · LO · ILUMINAN

Presenta:

Luis Alberto Holguín Cruz

Director de Tesis:

Dr. Cesar Octavio Tapia Fonllem

Asesores:

Dr. Víctor Corral Verdugo

Dra. Blanca Silvia Fraijo Sing

M.C. Fernanda Inez García Vázquez

Repositorio Institucional UNISON



**"El saber de mis hijos
hará mi grandeza"**



Excepto si se señala otra cosa, la licencia del ítem se describe como openAccess

ÍNDICE

<i>Dedicatoria y Agradecimientos</i>	<i>iv</i>
<i>Resumen</i>	<i>5</i>
<i>I. INTRODUCCIÓN</i>	<i>7</i>
Antecedentes	9
Planteamiento del Problema	22
Objetivo General	23
Justificación	23
Delimitación del estudio	26
Limitaciones del estudio.	28
<i>II. MARCO TEÓRICO</i>	<i>29</i>
2.1 Conducta sustentable	37
2.1.2 Equidad	39
2.1.3 Altruismo	43
2.1.4 Austeridad	45
2.1.5 Conducta pro-ecológica	48
Restauración psicológica	51
Fascinación	52
Extensión	53
Evasión	54
Compatibilidad	55
<i>III. METODOLOGÍA</i>	<i>60</i>
Tipo de investigación.	60
Participantes	60
Instrumento	61

Procedimiento	63
Análisis de los datos	63
<i>IV RESULTADOS</i>	65
<i>V. CONCLUSIONES</i>	73
<i>Bibliografía</i>	78
<i>Anexos</i>	88

Dedicado a mi familia

Agradecimientos:

*A **Dios** por las oportunidades que me brinda día con día, por ser mi motor principal de trabajo, por la fe y por las bendiciones que me acompañan, gracias.*

*A mis **Padres** por ser ese pilar inquebrantable de amor y de confianza, por los esfuerzos y sacrificios hacia mí, por ser un ejemplo de vida y dedicación, gracias.*

*A **Jesús Rey** por ser otro pilar único en mi vida, por toda la ayuda brindada, por ser un ejemplo de trabajo y superación, por brindarme ejemplos de sencillez y humildad, le doy gracias a dios por su existencia en nuestra familia.*

*A mis **Hermanos** por acompañarme toda mi vida por sus momentos de confianza, consejos y sobre todo por ser unos hombres de bien, gracias.*

*A mis **amigos** por ser esos otros hermanos, con sus consejos y buenas experiencias de vida, por ser un apoyo extra y a todo momento y por brindarme uno de los tesoros más grandes la amistad.*

*A mi **novia** por ser esa persona que tanto espere, que entrega su amor y su apoyo ante todo, por ser un ejemplo de mujer inteligente y trabajadora, por estar conmigo en momentos difíciles, le pido a dios que nos acompañe en todos nuestros objetivos y proyectos a futuro, gracias.*

Resumen

Los estudios acerca de las conductas sustentables se han centrado principalmente en encontrar los antecedentes de dichas conductas como las actitudes, los valores, normas pro ambientales y el gusto o afinidad por la diversidad. Sin embargo, las consecuencias, especialmente las positivas, de las conductas sustentables han sido estudiadas en menor medida. Un aspecto que nos permitiría contar con una perspectiva más amplia es el que tiene que ver con los aspectos positivos de la realización de dichas conductas. Los precedentes son importantes para la comprensión de los determinantes de la conducta sustentable, pero en igual medida el estudio de las consecuencias positivas que puede arrojar ese comportamiento nos darían un panorama más amplio de sus causas. La conducta sustentable se divide en altruismo, austeridad, equidad y conductas pro ecológicas. El presente estudio aborda una de las repercusiones positivas de las conductas sustentables: la restauración psicológica, la cual se define como aquellas experiencias restaurativas que involucran la renovación de los recursos psicológicos (atención, estados anímicos positivos, salud mental) agotados por el estrés. El objetivo del presente estudio es determinar si existe una asociación entre las conductas sustentables (austeridad, altruismo, equidad, conductas pro ecológicas) y los estados de restauración psicológica, auto-reportados por los participantes en la investigación, para así comprobar que la realización de conductas sustentables produce experiencias restaurativas en las personas. Una muestra de 137 individuos de la población general de Hermosillo, Sonora, una ciudad al Noroeste de México, respondió a un instrumento compuesto por cuatro escalas que evaluaban cuatro componentes de la conducta sustentable: la equidad, el altruismo, la austeridad y las conductas pro-ecológicas. La restauración percibida asociada a la participación en actividades pro-ambientales fue evaluada usando una versión modificada de la escala de Restauración

Percibida por Actividades. En la versión modificada que se usó para los fines de este estudio, se les solicito a los participantes calificar qué tanta restauración obtenían por ayudar a otros y por conservar el ambiente físico. La escala evaluaba las cuatro dimensiones restaurativas: La evasión, la fascinación, la extensión y la compatibilidad. Un hallazgo de este tipo nos permitiría promocionar las conductas sustentables, no sólo por los beneficios que tiene para el ambiente y la preservación de la vida en la tierra, sino también por los beneficios que acarrearía a la salud mental de las personas.

I. INTRODUCCIÓN

Desde el interior de la Psicología, a partir de los años sesenta, un movimiento profesional y científico dio origen a una nueva área conocida como Psicología Ambiental. Ésta tiene como objeto de estudio el comportamiento humano y su relación con los diversos problemas y eventos ambientales. Entre otras cosas, esta área científica aborda el estudio de factores psicológicos, tales como creencias, actitudes, competencias, motivos, conocimientos, y la manera en la cual estas variables afectan y son afectadas por la interacción individuo-medio ambiente (Baldi y García, 2005).

Sin embargo, la psicología ambiental actual no se interesa únicamente por las conductas relacionadas con la protección del entorno físico, sino que además busca explicar el comportamiento de cuidado del medio social. Esto, en conjunto formaría lo que llamamos la *conducta sustentable*, la cual se define como el conjunto de acciones efectivas y deliberadas que tienen como finalidad el cuidado de los recursos naturales y socioculturales necesarios para garantizar el bienestar presente y futuro de la humanidad (Corral y Pinheiro, 2004).

Los estudios acerca de las conductas sustentables se han centrado principalmente en encontrar los antecedentes de la aparición de dichas conductas como las actitudes, los valores y normas pro-ambientales y el gusto o afinidad por la diversidad. Sin embargo, las consecuencias, especialmente las positivas, de las conductas sustentables han sido estudiadas en menor medida. Los precedentes de la conducta sustentable son importantes para la comprensión de los determinantes de dicha conducta. Pero en igual medida, el estudio de las consecuencias positivas que puede tener la conducta sustentable nos darían un panorama más

amplio de los determinantes de dicha conducta ya que las personas actúan “En buena medida en función de los beneficios que obtienen de su actuación” (Lehman & Geller, 2004).

De este modo el interés de la presente tesis se centra en la investigación de una de las repercusiones positivas de la realización de conductas sustentables, la restauración psicológica. Con ese fin, se evaluaron cuatro componentes de las conductas sustentables: el altruismo, la austeridad, las conductas pro ecológicas y la equidad. Así mismo se midieron cuatro dimensiones de un constructo acerca de los efectos psicológicos restauradores percibidos las cuales incluyen: fascinación, extensión, evasión y compatibilidad.

En la primera parte del trabajo se describen los antecedentes que nos muestran las consecuencias positivas de la realización de conductas sustentables, así como aquellas cualidades de los ambientes y experiencias que nos permiten definirlos como experiencias restauradoras. Después se realiza una descripción del planteamiento de la problemática, así como de los objetivos de la investigación. Del mismo modo se justifica la problemática centrandolo en los aspectos del bienestar ligados a la sustentabilidad. Posteriormente se describen los aspectos teóricos que sustentan la investigación y se presenta la metodología de trabajo, donde se describe detalladamente el tipo de investigación, los participantes y el instrumento utilizado.

Antecedentes

En las últimas décadas los temas relacionados con el medio ambiente han suscitado gran interés y preocupación. Tras una época en la que el crecimiento económico olvidaba los límites ambientales, la sociedad empezó a darse cuenta de que esta forma de actuar deterioraba el medio ambiente. A raíz de esto aumenta la concientización en organismos gubernamentales y la opinión pública en beneficio del medio ambiente (Llamas, Muñoz, Maraver, & Senés, 2010).

En la actualidad hay varias organizaciones no gubernamentales e instituciones que pertenecen al gobierno que realizan acciones a favor de la sustentabilidad, tanto en su dimensión ambiental, como social y económica. Estos esfuerzos reflejan, además, un antecedente de la preocupación por las sustentabilidad del planeta, pues la sostenibilidad ya forma parte de las agendas y de las acciones tanto sociales como gubernamentales.

La Organización de las Naciones Unidas cuenta con el Programa de Naciones Unidas para el Medio Ambiente (PNUMA) que tiene como misión dirigir y alentar la participación en el cuidado del medio ambiente inspirando, informando y dando a las naciones y a los pueblos los medios para mejorar la calidad de vida sin poner en riesgo a las futuras generaciones. (PNUMA, 2009).

Por otro lado la Organización de la las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO) busca crear condiciones propicias para un diálogo entre las civilizaciones, las culturas y los pueblos fundado en el respeto de los valores comunes. Por

medio del diálogo busca forjar concepciones de un desarrollo sostenible que suponga la observancia de los derechos humanos, el respeto mutuo y la reducción de la pobreza, objetivos que se encuentran en el centro mismo de la misión y las actividades de la UNESCO. Su misión consiste en contribuir a la consolidación de la paz, la erradicación de la pobreza, el desarrollo sostenible y el diálogo intercultural mediante la educación, las ciencias, la cultura, la comunicación y la información (UNESCO, 2011).

Ante la grave situación de pobreza, violencia, inequidad y agotamiento de recursos naturales, la Organización de las Naciones Unidas proclamó el Decenio de la Educación para el Desarrollo Sostenible, 2005-2014 (DEDS). La UNESCO, encabeza su promoción e impulsa y orienta acciones mundiales, regionales y nacionales en favor de una educación de calidad para todos, base imprescindible del desarrollo sostenible. Esta iniciativa educativa fomenta los cambios de comportamiento necesarios para preservar en el futuro la integridad del medio ambiente, la viabilidad de la economía, y para que las generaciones actuales y venideras gocen de justicia social (UNESCO, 2012).

Por su parte el United Nations Childrens Fund (UNICEF) considera como uno de los objetivos del llamado desarrollo del milenio el garantizar la sostenibilidad del medio ambiente y tiene como meta para el 2015 el reducir a la mitad la proporción de personas sin acceso al agua potable y al saneamiento básico. Para cumplir con esta meta la UNICEF propone ayudar a los gobiernos a mejorar la tecnología y la educación sobre la higiene mediante políticas y programas que promuevan el desarrollo sostenible ya que son fundamentales para conservar los recursos hidráulicos (UNICEF, 2012).

El World Wildlife Fund tiene como misión detener la degradación del medio ambiente natural del planeta y forjar un futuro en el que el ser humano viva en armonía con la naturaleza, conservando la diversidad biológica del mundo, garantizando el uso sustentable de los recursos naturales renovables y promoviendo la reducción de la contaminación y el consumo desmedido (World Wildlife Fund, 2007).

En América del Norte, la Association for the Advancement of Sustainability in Higher Education, (AASHE) es un organismo profesional que reúne a instituciones de educación superior estadounidenses y canadienses en torno a la misión de capacitar a académicos y estudiantes para que realicen su labor bajo los principios de la sustentabilidad. La AASHE define la sostenibilidad de una manera inclusiva, abarcando la salud humana y ecológica, justicia social, medios de vida seguros, y un mundo mejor para todas las generaciones. Visualiza un mundo próspero, equitativo y saludable ecológicamente. En un mundo así, la educación superior desempeña un papel vital al asegurar que las personas comprendan la interdependencia entre las fuerzas ambientales, sociales y económicas y las destrezas y habilidades para enfrentar los desafíos de sostenibilidad (AASHE, 2005).

Así mismo, el Centro Latinoamericano de Ecología Social (CLAES) promueve la incorporación de una dimensión ambiental en el desarrollo bajo el concepto de desarrollo sostenible. Este centro realiza investigaciones y estudios en los diferentes aspectos del desarrollo sostenible, incluyendo las dimensiones ecológicas, económicas, políticas y éticas.

Sus trabajos se realizan en varias áreas temáticas, tales como el desarrollo rural, la integración regional y el comercio, o la gestión urbana. (CLAES, 2012).

A nivel nacional la Secretaría de Medio Ambiente y Recursos Naturales (SEMARNAT) tiene como misión incorporar en los diferentes ámbitos de la sociedad y de la función pública, criterios e instrumentos que aseguren la óptima protección, conservación y aprovechamiento de los recursos naturales de México, conformando así una política ambiental integral e incluyente que permita alcanzar el desarrollo sustentable. De este modo esta secretaría busca promover en el país la preocupación por proteger y conservar el medio ambiente y el uso sustentable de los recursos naturales, conciliando desarrollo económico, convivencia armónica con la naturaleza y diversidad cultural (SEMARNAT, 2012).

La Secretaría de Desarrollo Social (SEDESOL) por medio de la Subsecretaría de Desarrollo Urbano y Ordenación del Territorio, busca reducir las disparidades regionales en México, impulsar el desarrollo social y aumentar el acceso a las oportunidades de progreso para todos los pobladores del país. Además dentro de su misión se encuentra formular, conducir y promover políticas territoriales que orienten el desarrollo incluyente, ordenado y sustentable de las regiones y sus ciudades; coordinando con autoridades estatales y municipales la implementación de programas y proyectos de impulso a las actividades sociales y económicas locales y la participación de los sectores social y privado en las decisiones y acciones para enfrentar los retos de la globalización y la integración social (SEDESOL, 2012).

El Instituto Nacional de Ecología (INE) tiene como misión generar, integrar y difundir conocimiento e información a través de investigación científica aplicada y el fortalecimiento de capacidades, para apoyar la formulación de política ambiental y la toma de decisiones que promuevan el desarrollo sustentable. También pretende impulsar y guiar la agenda de investigación ambiental aplicada en México y aportar significativamente a ésta, en respuesta a las necesidades emanadas de la política sectorial del medio ambiente y contribuir efectivamente al desarrollo sustentable del país.

Como podemos observar se han tratado de implementar ya una serie de acciones tanto a nivel nacional como a nivel global para buscar alcanzar el desarrollo sustentable, sin embargo, estos esfuerzos han sido insuficientes para mitigar la situación actual a nivel mundial, donde las condiciones de pobreza e inequidad siguen sin mejorar y el deterioro medioambiental continúa en un evidente aumento.

Los ideales del desarrollo sustentable tienen como finalidad el bienestar de los individuos y para garantizar este bienestar deben existir los recursos tanto físicos como socioculturales que lo respalden, pero las tendencias actuales nos proporcionan datos alarmantes tanto en el plano medio ambiental como en el social.

La Cumbre de la Tierra, Río (1992), fue presentada como “la última oportunidad para salvar al planeta”. Han pasado casi dos décadas y los indicadores de la salud del planeta empeoraron.

Nunca como ahora, cambios drásticos en el clima se produjeron en escalas tan cortas de tiempo (décadas). De mediados del siglo XIX a la fecha, la actividad humana ha resultado en aumentos globales en la temperatura del orden de $0.6^{\circ} \pm 0.2^{\circ}$ (Martínez y Fernández, 2004).

A nivel mundial las cubiertas forestales se han reducido entre 20 y 50 % de su extensión original. La mitad de los humedales del mundo han desaparecido tan sólo en el último siglo. Cerca de 70% de los bancos de las especies de peces comerciales más importantes están sobreexplotados o capturados a su nivel máximo sostenible. En los últimos cincuenta años la degradación del suelo ha afectado a cerca del 66% del total de las tierras agrícolas del planeta. Alrededor de 25 mil millones de toneladas de suelo fértil se pierden cada año en el mundo. La Tierra experimenta la sexta extinción de especies más importante de su historia asociada a la expansión y desarrollo de los seres humanos. Las presas y otras obras de infraestructura han fragmentado cerca del 60% de los sistemas fluviales del mundo (SEMARNAT, 2007).

El aumento desenfrenado del consumo entre las personas más ricas del mundo impone una presión sin precedentes en el medioambiente. Las desigualdades siguen siendo muy notables. Hoy en día, hay más de 900 automóviles por cada 1,000 personas en edad de conducir en los Estados Unidos y más de 600 por cada mil en Europa occidental, a diferencia de la India, donde hay menos de 10. Los hogares de los Estados Unidos tienen en promedio

más de dos aparatos de televisión, mientras que en Liberia y Uganda, hay menos de uno por cada 10 hogares (Organización de la Naciones Unidas, 2011).

La pobreza absoluta (menos de 1 U\$S/día) ha disminuido desde 1990, pero la desigualdad ha aumentado, creciendo el cuartil de menos ingresos (World Bank, 2004a, 2004b). Según el Informe de Monitoreo Global la crisis económica mundial tendrá serios costos en los indicadores del desarrollo humano. Se estima que a nivel mundial para el año 2015, cien millones de personas más dejarán de tener acceso a agua potable. Así mismo se calcula que 20 millones de personas en África Subsahariana y 53 millones de personas a nivel mundial, se sumarán la pobreza extrema. (World Bank, 2010).

Los niños de los hogares más pobres, los de las áreas rurales y las niñas son quienes tienen las mayores probabilidades de no asistir a la escuela. El 42% (28 millones) de los niños del mundo en edad de asistir a la escuela primaria que no están matriculados vive en países pobres afectados por conflictos (Organización de las Naciones Unidas, 2011).

La desnutrición infantil sigue siendo frecuente en muchos lugares del mundo. Según estimaciones recientes, hay 115 millones de niños menores de 5 años con insuficiencia ponderal (debajo del peso que se considera saludable) y aunque la prevalencia mundial está descendiendo, los avances son desiguales (OMS, 2011).

En términos de equidad de género, la representación de la mujer en los parlamentos nacionales sigue siendo baja: en promedio, ocupa sólo el 19% de los escaños y apenas el 18%

de los ministerios. Los cargos más altos aún les son esquivos: sólo siete de 150 jefes de Estado elegidos y solo 11 de 192 jefes de gobierno son mujeres. La situación es similar en los gobiernos locales (Organización de las Naciones Unidas, 2011).

Al igual que las cuestiones ambientales, las problemáticas sociales también obstaculizan la sustentabilidad. La pobreza, el desempleo, un deficiente sistema sanitario y educativo, y los conflictos, dificultan la capacidad de las ciudades para ser sostenibles (Rogers, Gumuchdjian & Maragall, 2001).

Como se observa, la depredación de los recursos no es la única cuestión a la que se enfrenta el desarrollo sostenible. La creciente inequidad social, la pobreza, la falta de oportunidades y de recursos también se incluye dentro de estas cuestiones. Cuestiones que dan cuenta de un mundo donde la sustentabilidad es difícil de alcanzar tanto en el plano social como en el plano ambiental, la depredación de los recursos naturales, la falta de equidad en las sociedades y el creciente aumento en una vida basada en el consumo, dificultan el logro de los objetivos planteados por el desarrollo sostenible.

Malca (2004) plantea que es imprescindible para toda propuesta de modelo sostenible abordar la solución de los problemas más álgidos de la humanidad: la contaminación ambiental y la injusticia social.

Mucho se ha debatido sobre la necesidad de alcanzar el desarrollo sustentable, sobre todo en los países de América Latina, pero los esfuerzos que se han adelantado para lograr que

los gobiernos de la región consideren la importancia de incorporar estrategias de sustentabilidad no han contado con los suficientes respaldos para ser asumidas como una prioridad, y esto pone de manifiesto la poca presencia de dicha sistematización en la agenda pública en la región (Rodríguez y Govea, 2006).

Los ideales del desarrollo sustentable, como se ha planteado, buscan el bienestar de los individuos y se encaminan a proporcionar beneficios a quienes actúen de manera sustentable. Algunos de esos beneficios pueden ser de naturaleza psicológica e implican aspectos tan sutiles como la reducción del estrés y las experiencias restaurativas, mismos que se describirán más detalladamente en párrafos posteriores. Sin embargo, a pesar de los aspectos positivos que trae consigo el desarrollo sustentable, las prácticas pro ambientales y pro sociales son vistas por lo general como algo molesto o incómodo (Corral, en prensa). Además, el estudio de dichas conductas relacionadas con la sustentabilidad se centran en mayor medida en estudiar los antecedentes o variables que llevan a las personas a comportarse de manera sustentable, los efectos positivos de la sostenibilidad han sido estudiadas en menor medida. A pesar de lo importante que es en una sociedad con indicios de una brecha enorme en materia de sustentabilidad, es bajo el esfuerzo de promoción entre las personas para que éstas realicen conductas sustentables, mismas que se traducirían en beneficios tanto personales y sociales, como para el medio ambiente.

La mayoría de los estudios acerca de las dimensiones psicológicas de la sustentabilidad se centran los aspectos que llevan a la realización de estas conductas tales como aspectos afectivos o cognitivos, estudiando en menor medida aquellos aspectos consecuentes de la

realización de las conductas sustentables. En un medio como las ciudades contemporáneas donde se experimenta estrés y estados de ánimo negativos constantemente, el poder contar con ciertos escenarios y conductas que sean percibidas como restauradoras, representa un importante aliciente para el bienestar de los individuos.

Como antecedentes de las consecuencias positivas de las conductas a favor del ambiente y de los escenarios mismos, tenemos que la conducta pro ambiental se liga con el diseño de escenarios y con la restauración psicológica, como consecuencia de los anteriores (Van den Berg, Hartig & Staats, 2007).

Las restauración psicológica se define como aquellas experiencias restaurativas que involucran la renovación de los recursos psicológicos agotados por el estrés (la atención, estados anímicos positivos, salud mental) (Hartig, Kaiser & Bowler, 2001).

De acuerdo con la teoría de la restauración (Kaplan, 1995), cuatro cualidades del entorno dan cuenta de su valor restaurador: a) *Evasión*, se vincula a un cambio de escenario y experiencia de la vida cotidiana, b) *Extensión*, refiere a las propiedades de conexión y alcance en los entornos, c) *Fascinación*, es la capacidad de los ambientes para sostener involuntariamente la atención, sin demandar esfuerzo alguno, y d) *Compatibilidad*, implica el grado de ajuste entre las características de los escenarios y los propósitos e inclinaciones de las personas.

Del mismo modo tenemos que si una persona ve o anticipa que un escenario puede ayudar a recuperar sus recursos físicos o mentales, se esfuerza por ser responsable en el cuidado ambiental (Hartig, Kaiser & Bowler, 2001).

Hartig, Kaiser & Strumse (2007) sostienen que la destrucción de ambientes naturales puede eliminar las posibilidades de las experiencias de restauración y, por lo tanto, la apreciación de tales experiencias pueden presentarse como una fuente inicial de motivación para llevar a cabo una variedad de comportamientos ecológicos.

Finalmente, Shultz menciona que hombres y mujeres podrían plantearse motivos de cuidado del entorno para el disfrute de ello(a) s, mismo (as) y de otras personas (Corral, 2010).

Martínez y Montero en el 2011 estudiaron la percepción de restauración ambiental de la vivienda y el funcionamiento familiar, empleando la Escala de Restauración ambiental (EPRA-R). Los hallazgos evidenciaron que existen relaciones positivas y significativas entre las dimensiones de la EPRA-R: Compatibilidad, Coherencia, Alcance y Preferencia Ambiental con el buen funcionamiento familiar.

Muchos estudios han reportado el alivio del estrés, el bienestar emocional y el funcionamiento intelectual, como beneficios comunes de la exposición a parques, entornos abiertos y espacios naturales en áreas no urbanas y especialmente en áreas urbanas. (Kellert, 2005).

Nilsson (2011) sostiene que la preferencia por el ambiente natural podría llevar a una persona a circunstancias que son beneficiosas porque ayudan a la recuperación de funciones

psicológicas. Las experiencias restaurativas, pueden ayudar a la persona a actuar más efectivamente, sentirse mejor, llevarse mejor con los demás y así sucesivamente. Si bien, como se ha descrito anteriormente, los ambientes tienen cualidades restauradoras, del mismo modo los comportamientos que realizan las personas también tienen un peso importante dentro de la restauración. Kaiser en 2009 sostiene que la satisfacción de las necesidades psicológicas de las personas depende tanto del ambiente en el que viven como de los comportamientos en los que se involucran.

Kasser and Sheldon (2002) encontraron que las personas que reportaron mayor satisfacción y menos estrés en épocas navideñas, también participaban más en comportamientos amigables para el ambiente durante las fiestas como consumir alimentos orgánicos o alimentos cultivados localmente y dar presentes amigables con el ambiente.

Brown & Kasser (2005) hallaron una correlación positiva entre la felicidad en adolescentes americanos y qué tanto reportaron involucrarse en conductas amigables con el ambiente, como apagar las luces, reciclar, reusar papel, aluminio, y bolsas de plástico. Del mismo modo encontraron que las personas que experimentaban una vida altamente satisfactoria y altos niveles positivos, también reportaban una participación significativamente mayor en comportamientos ecológicos sustentables y huellas ecológicas significativamente más bajas.

El realizar acciones a favor del ambiente no tiene que ser forzosamente una actividad que nos lleve a vivir con carencias, sacrificios y molestia, sino que, por el contrario, además de

las recompensas que obtiene el medio ambiente de nuestro actuar pro sustentable, nosotros mismos podemos recibir los beneficios de esas acciones, en forma de bienestar, satisfacción o estados de restauración psicológica.

Vivir de una manera ecológicamente sostenible no debe necesariamente implicar sacrificios que interfieran con el bienestar personal: vivir de una manera ecológicamente sostenible puede fomentar el bienestar personal. (Kasser, 2009).

Obaldiston en 2005 realizó un meta análisis de aproximadamente sesenta estudios en el cual encontró que los arreglos diseñados para fomentar el comportamiento amistoso con el ambiente son más efectivos cuando se centran en animar a las personas a realizar dichas conductas por el hecho de que las conductas son importantes o significativas para ellas.

Como se argumenta en el párrafo anterior, los individuos al percibir a las conductas pro-ambientales como importantes para ellos, pueden tender a realizar más este tipo de conductas. Lo que nos indica que, del mismo modo, puede ocurrir con las conductas sustentables al ser percibidas como fuente de bienestar o restauración psicológica.

Planteamiento del Problema

En el campo de las conductas sustentables se han estudiado ampliamente los antecedentes de las conductas sustentables, aquello que nos lleva a comportarnos de manera pro-social y pro ambiental y que se traduce en acciones de cuidado del medio físico y social. Sin embargo, aunque el estudio de estos antecedentes de la conducta sustentable es importante, no existe un panorama completo acerca de las conductas sustentables, por lo que es importante estudiar aquellas consecuencias positivas de la realización de dichas conductas implicadas. En este estudio se abordará en particular una de las consecuencias positivas de las conductas sustentables, la restauración psicológica. La pregunta de investigación que nos concierne es la siguiente:

¿Existe una relación entre la práctica de conductas sustentables y el reporte de estados restaurativos psicológicos ligados a acciones pro-sociales y pro-ambientales?

Objetivo General

El objetivo del presente estudio es determinar si existe una asociación entre las conductas sustentables (austeridad, altruismo, equidad, conductas pro ecológicas) y los estados de restauración psicológica, auto-reportados por los participantes. Se busca comprobar que la realización de conductas sustentables produce estados de restauración psicológica en las personas.

Justificación

Los ideales de desarrollo sustentable incluyen beneficios, ecológicos, sociales, políticos y económicos declarados de manera explícita. Pero eso no es todo; también gobiernos e instituciones mencionan la existencia de beneficios psicológicos entre los que podemos mencionar el bienestar subjetivo o felicidad (Gardner & Prugh, 2008). El bienestar y salud de las personas es hoy en día un factor decisivo, tanto para los seres humanos como para las instituciones de salud. La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la salud como un estado completo de bienestar físico, mental y social y no solamente como la ausencia de enfermedad o dolencia (OMS, 2001). De este modo el identificar las conductas sustentables que propician experiencias restaurativas será de utilidad para mejorar la salud mental de las personas. Como lo menciona la OMS en 2007 “La salud mental no es sólo la ausencia de trastornos mentales. Se define como un estado de bienestar en el cual el individuo es consciente de sus propias capacidades, puede afrontar las tensiones normales de la vida, puede trabajar de forma productiva y fructífera y es capaz de hacer una contribución a su comunidad. ” La percepción de que las conductas sustentables contribuyen al bienestar personal puede ayudarnos a desarrollar estrategias para renovar aquellos recursos psicológicos agotados,

tales como la atención y el estado de ánimo y del mismo modo desarrollar un ambiente comunitario y social adecuado. Ambiente que será primordial para el desarrollo óptimo tanto personal como comunitario. Un ambiente que respete y proteja los derechos civiles, políticos, económicos, sociales y culturales básicos es fundamental para la promoción de la salud mental (OMS, 2004). Además, recordemos que el propósito central del desarrollo sustentable es el bienestar de las personas (Corral, 2010) por lo que el realizar conductas orientadas en el sentido pro ecológico y pro social podría contribuir al bienestar de los seres humanos.

En la investigación en torno a las conductas sustentables, hay una mayor tendencia a estudiar los aspectos negativos, ligados a los riesgos ambientales tales como el cambio climático o la destrucción de los hábitats. Esto nos ofrece una perspectiva limitada, acerca de lo que lleva o motiva a las personas a realizar conductas sustentables. Un aspecto que nos permitiría tener una perspectiva más amplia es el que tiene que ver con los aspectos positivos de la realización de dichas conductas.

La investigación en torno a las conductas sustentables que propicien experiencias restaurativas trae consigo diversos beneficios como conocer aspectos relacionados directamente con el bienestar de las personas, lo cual posibilita, además de restablecer el estado de ánimo, la atención o la salud mental, conocer otro tipo de determinantes de la conducta sustentable.

La atención a la fascinación, evasión, extensión y complemento, la recuperación de funciones, y otros estados positivos podría ser más adecuado para promover un comportamiento ecológico (Hartig, Kaiser & Bowler, 2001; Corral, en prensa).

Otro punto importante tiene que ver con la educación ambiental, ya que este hallazgo permitiría promocionar las conductas ambientales, no sólo por los beneficios que tiene para el ambiente y la preservación de la vida en la tierra, sino también por los beneficios que acarrearía a la salud mental de las personas y además el posible desarrollo de estrategias de restauración psicológica que impliquen no sólo el estar en un espacio restaurador, sino un estilo de vida centrado en la sustentabilidad.

Delimitación del estudio

El alcance de la investigación es de tipo explicativo, debido a que las consecuencias positivas de la conducta sustentable han sido poco estudiadas, por lo cual se busca determinar la relación que existe entre la restauración psicológica percibida y las variables que componen a la conducta sustentable las cuales son: la austeridad, el altruismo, la equidad y las conductas pro-ecológicas.

El nivel de integración que corresponde a este estudio es el interdisciplinario. Partiendo de que la psicología ambiental es una disciplina que integra enfoques y teorías propios de la ecología, psicología, medicina, psiquiatría, antropología, arquitectura, geografía, entre otras. Debido a las ciencias que la integran y a la naturaleza de los problemas que aborda la psicología ambiental se puede tomar como punto de partida para la realización de proyectos interdisciplinarios.

Uno de los puntos de importancia en el presente estudio se refiere a la conducta sustentable, la cual requiere ser estudiada desde la perspectiva de la psicología, debido a que para el estudio de los comportamientos individuales y grupales se requiere del aporte de las ciencias de la conducta. Pero este enfoque no es suficiente para dar explicación un fenómeno tan complejo como la conducta sustentable ya que para esto se requiere la integración de perspectivas tanto ambientales, sociales, políticas y económicas. De este modo, como mencionan Corral y Pinheiro en 2004, en la determinación del grado de sustentabilidad que cada comportamiento ofrece es fundamental que participen economistas, sociólogos, politólogos, ecólogos, y otros científicos y profesionales de diversas áreas, lo cual le conferirá

a dicho trabajo una característica interdisciplinaria.

El conocimiento y abordaje de los problemas se ha centrado en la cultura disciplinaria o enfocada en el conocimiento de una sola disciplina, lo cual ha ocasionado la especialización y la falta de apertura y cooperación de los investigadores que conduce en el caso de la temática de la sustentabilidad al aislamiento y a la comprensión inadecuadas de las dimensiones de dicha temática. Se debe recordar que los dilemas que se presentan en el mundo social y natural son cada vez más complejos e interdependientes y no se limitan a sectores o disciplinas particulares (Merino, Carreri y Alzugaray, 2008).

Además, cabe mencionar que la integración de las disciplinas para resolver un problema de salud debe darse desde la explicación del problema y no únicamente desde las acciones (Cardoso, 1999). Por lo que, al estarnos planteando una problemática, además de relacionarla con las conductas sustentables, también la asociaremos con la salud. Debemos tener en cuenta para esto el abordaje interdisciplinario de la restauración psicológica como consecuencia de las conductas sustentables: disciplinas y áreas del conocimiento tales como la psicología, tanto ambiental, como positiva y de la salud, la medicina, sociología, ecología y la economía pueden jugar un papel de gran relevancia en este abordaje. Estas disciplinas, al integrarse y trabajar en conjunto pueden explicar dicha problemática de mejor manera, aportando explicaciones que por medio del conocimiento de una sola disciplina como la medicina o la psicología no podrían aportar una comprensión cabal del objeto de estudio.

Limitaciones del estudio

Hay ciertas limitantes en el presente estudio que es importante tomar en cuenta. Una de ellas es que el estudio se realizó únicamente tomando en cuenta residentes de la ciudad de Hermosillo, Sonora, por lo que se siguiere realizar este mismo estudio en otras localidades para corroborar que los resultados puedan generalizarse y/o utilizarse en poblaciones distintas. Otra de las limitaciones tiene que ver con el tamaño de la muestra, la cual es limitada, por lo que se recomienda realizar el estudio con una muestra más numerosa. Una última limitante es que el estudio aquí emprendido es de naturaleza no experimental, lo cual limita las posibilidades de asegurar que las posibles correlaciones encontradas entre la conducta sustentable y la restauración psicológica sean de índole causal.

II. MARCO TEÓRICO

Desde su primera aparición pública de importancia en la Estrategia Mundial de Conservación de 1980, el término *Desarrollo Sostenible* ha venido a representar la más conocida y divulgada aproximación al problema de la interacción entre las actividades económicas y el medio ambiente. Un factor de especial relevancia para su difusión y aceptación por la comunidad internacional fue la publicación, en 1987, del Informe Brundtland de la Comisión Mundial del Medio Ambiente y del Desarrollo (CMMAD), que proclamó el desarrollo sostenible como el objetivo central de la política económica. Según esta Comisión, el desarrollo sostenible es aquel que es capaz de cubrir las necesidades del presente sin comprometer las posibilidades de las futuras generaciones para satisfacer sus propias necesidades. Paniagua y Moyano (1998).

Según el Poder Ejecutivo Federal, en 2002, la sustentabilidad ambiental se refiere a la administración eficiente y racional de los recursos naturales, de manera tal que sea posible mejorar el bienestar de la población actual sin comprometer la calidad de vida de las generaciones futuras. Uno de los principales retos que enfrenta México es incluir al medio ambiente como uno de los elementos de la competitividad y el desarrollo económico y social.

Nebel y Wright en 1999 mencionan que si extendemos el concepto de sostenibilidad, podremos hablar de sociedad sostenible como aquella que al paso de las generaciones no agota su base de recursos, al extender la producción sostenible, ni produce más contaminantes de los que puede absorber la naturaleza.

Hablando de ecología, la sustentabilidad es el estado o calidad de la vida, en el cual las aspiraciones humanas son satisfechas manteniendo la integridad ecológica. Esta definición, lleva implícito el hecho de que nuestras acciones actuales deben permitir la interacción con el medio ambiente y que las aspiraciones humanas se mantengan por mucho tiempo (Mooney, Fuentes, & Kronberg, 1993).

De esta manera se observa cómo en las diferentes definiciones que hablan de sustentabilidad se hace énfasis en la satisfacción de las necesidades, pero evitando el agotamiento de los recursos que pueden ser utilizados en el futuro para satisfacer necesidades de las generaciones futuras. Sin embargo, en la mayoría de las definiciones se hace referencia al cuidado y mantenimiento de los recursos naturales o el medio físico para lograr la satisfacción de las necesidades humanas. Estas definiciones dejan, por lo tanto, fuera un aspecto importante como lo es el medio socio-cultural.

Por lo cual es pertinente hablar de las dimensiones que incluye la sustentabilidad. El concepto de sustentabilidad tiene su origen en el paradigma del desarrollo sostenible, el cual enuncia y explica distintas dimensiones; según Artaraz (2002) el desarrollo sostenible se compone de tres dimensiones:

La primera dimensión es la de la sustentabilidad ecológica o ambiental, la cual se refiere a la necesidad de proteger y mantener los ecosistemas, y los recursos naturales que permiten la continuidad de la vida en el planeta. Para eso se requiere el uso sustentable de los recursos naturales y los ecosistemas y el establecimiento de cambios de conducta, normas, leyes e instrumentos económicos necesarios para asegurar la sustentabilidad ambiental.

La segunda dimensión es la sustentabilidad social; cuyo objetivo fundamental es la Equidad. Que implica la solución de la pobreza, la distribución equitativa de los beneficios del desarrollo, y la concreción de condiciones de dignidad para la vida humana. La sustentabilidad social implica la satisfacción de las necesidades humanas establecidas en los derechos económicos sociales, políticos y culturales (y no sólo aquellos a la salud, educación, y vivienda, ya reconocidos en las tradicionales políticas sociales). También implica además equidad en la distribución del ingreso, la equidad entre los géneros, la equidad entre las razas y las culturas.

Finalmente, la sustentabilidad también involucra gobernabilidad democrática, una ampliación de las concepciones tradicionales de libertad política, pues asegura que cada ciudadano pueda ejercer su derecho a ser un actor en la decisión e implementación de su propio desarrollo. Así, la sustentabilidad política incorpora junto a las tradicionales concepciones de libertades políticas, los requerimientos de autodeterminación de los pueblos indígenas o de las comunidades locales o regionales con relación a poderes centralizados, y las reivindicaciones de equidad en la participación en el ámbito de los territorios, los géneros, las generaciones y las culturas, y también la coherencia entre los ámbitos público y privado.

Por ello, la psicología ambiental actual no se interesa únicamente por las conductas relacionadas con la protección del entorno físico, sino que además busca explicar el comportamiento del cuidado del medio social. Esto, en conjunto formaría lo que llamamos la conducta sustentable, la cual se define como el conjunto de acciones efectivas y deliberadas que tiene como finalidad el cuidado de los recursos naturales y socioculturales necesarios para

garantizar el bienestar presente y futuro de la humanidad (Corral y Pinheiro, 2004).

La aparición de preocupaciones concernientes al desarrollo sustentable da un nuevo impulso al desarrollo de la psicología ambiental. Las preocupaciones hasta entonces centradas en torno al hábitat y a la ciudad se extienden paulatinamente por una parte hacia el modo de vida y por la otra hacia los comportamientos ecológicos. El desarrollo sostenible surgió como campo discursivo en la década de 1980 del matrimonio entre el desarrollismo y el medioambientalismo. Antes los términos “desarrollo” y “medio ambiente” eran considerados preocupaciones diferentes, si no contradictorias. Inspiraban a dos bandos diferentes de protagonistas que habitaban dos espacios mentales distintos y se consideraban adversarios. El desarrollo sostenible nació de la cooperación entre estos dos campos (Radclift y Woodgate, 2002).

Más específicamente, el “Informe Brundtland” (Brundtland, 1997), que define el desarrollo sustentable como “Un desarrollo susceptible de satisfacer las necesidades de la generación actual sin comprometer las posibilidades para las generaciones futuras de satisfacer las suyas”, abre la vía a las preocupaciones vinculadas al modo de vida. Uno de los puntos cruciales en esta definición es cuando se menciona que los seres humanos deben procurar que los recursos puedan ser disfrutados no solamente por las generaciones presentes, sino también deben regenerarse y recuperarse con el fin de que puedan también disfrutarse por generaciones futuras.

La referencia a las necesidades humanas permite en efecto incluir no solamente la necesidad de un desarrollo económico armonioso y respetuoso del ambiente, sino igualmente preocuparse del bienestar del individuo. Esta preocupación le compete particularmente a la

psicología, en la medida en que los modos de relación con el ambiente constituyen un aspecto importante que contribuye al bienestar del individuo. En este marco de cosas, la psicología ambiental a través de la aportación de conocimientos pertinentes, resulta un medio fundamental para analizar, explicar, esclarecer y comprender las condiciones de bienestar humano (Moser, 2003).

El término desarrollo sostenible, utilizado para describir estas iniciativas, capta la idea de una vía que dé respuesta a las necesidades de las personas preservando, al mismo tiempo, las bases sociales, económicas y medioambientales de las que depende el desarrollo. (Brundtland, 2002). En la actualidad, la propuesta de un desarrollo sustentable se constituye como una de las opciones viables para acceder a nuevos esquemas de crecimiento mundial. En él, aspectos anteriormente poco significativos adquieren prioridad y nuevas direcciones, entre ellos, la superación de la pobreza, el acceso a la educación y al empleo, a la salud, a la seguridad social, a la protección del ambiente, y una serie de valores como la justicia social, la identidad cultural, la igualdad entre los pueblos, la libertad política, la democracia, el respeto a los derechos humanos, entre otros (Arias, 2003).

La magnitud de los problemas ambientales de la actualidad es del interés de gran número de investigaciones y se encuentra presente en un sin fin de debates en torno al medio ambiente y su conservación. Sin embargo, debemos recordar que al referirnos a una problemática ambiental no sólo hacemos alusión a cuestiones concernientes al cuidado del medio físico, sino que además se incluyen aquellas acciones enfocadas al cuidado del medio social. Esto, en conjunto formaría lo que llamamos la conducta sustentable.

En la discusión sobre desarrollo sostenible se debe enfatizar la estrecha relación e interdependencia entre los desarrollos ambiental-ecológico, social, económico-financiero, político- institucional y cultural (Díaz y Escárcega, 2009).

Los problemas del medio ambiente no incluyen solamente aspectos concernientes a los recursos naturales; los aspectos sociales también se incluyen dentro de las cuestiones medioambientales, e incluso estos dos aspectos se encuentran ligados entre sí. Rogers, Gumuchdjian & Maragall (2001) sostienen que las ciudades están destinadas a albergar una proporción cada vez mayor de población pobre y no debería sorprender que las sociedades, faltas de la igualdad más elemental, sufran una acusada erosión social y que acentúen la precariedad medioambiental, ambos factores que van entrelazados. Como muestra de estas cuestiones, actualmente existe la tendencia al aumento de la pobreza y la inequidad en el mundo. De manera que bien pueden encontrarse índices que muestran el avance de la sustentabilidad ecológica, mientras se incrementa la insustentabilidad social. En el lenguaje del desarrollo sustentable, vivimos parciales avances en la sustentabilidad ecológica y retrocesos en la sustentabilidad social (Foladori, 2007).

El desarrollo de las actividades humanas, sean simples o complejas, ocasionan, sin lugar a dudas, algún tipo de degradación de los recursos de la tierra, los cuales constituyen la base de los procesos productivos, pero especialmente de la seguridad alimentaria. El consumo de los recursos crece todos los años y con ello las naciones industrializadas se distancian cada vez más de los países de menor desarrollo en lo que viven poco más de dos tercios de los

habitantes del globo, cuyo punto de partida es de grave deterioro ambiental, baja productividad y escasa capacidad para alcanzar niveles medios de bienestar que garanticen normas de convivencia humana internacionalmente acordadas (Díaz & Escárcega, 2009).

El bienestar que tiene como fin el desarrollo sustentable debe ser tanto en el plano ambiental como en el plano social, contribuyendo a lograr un mejor ambiente y a conservarlo, pero también buscar el bienestar de los individuos en el plano social y ambas conductas pro ambientales y pro-sociales van de la mano. El actuar de manera, equitativa, llevando una vida de bajo consumo, ayudando a otros y realizando conductas a favor del ambiente, puede ayudarnos a cumplir las metas del desarrollo sustentable.

Los principios del desarrollo sostenible parten de la percepción del mundo como una sola tierra con un futuro común para la humanidad; orientan una nueva geopolítica fundada en pensar globalmente y actuar localmente.; establecen el principio precautorio. Para conservar la vida ante la falta de certezas del conocimiento científico y el exceso de imperativos tecnológicos y económicos; promueven la responsabilidad colectiva, la equidad social, la justicia ambiental y la calidad de vida de las generaciones presentes y futuras (PNUMA, 2002).

El mundo no puede seguir actuando como si la salud y el bienestar de las personas no estuvieran en el centro de los tres pilares del desarrollo sostenible. Debemos colocar a las personas y a la salud humana en el centro del desarrollo sostenible, para nuestro futuro y el de nuestros hijos, para nuestro futuro común. (Brundtland, 2002).

De este modo tanto los aspectos relacionados al cuidado del medio ambiente, como los aspectos relacionados con los individuos y su bienestar son relevantes, entre estos aspectos debe existir un balance y los comportamientos de las personas deben estar orientados en este sentido. La conducta sustentable juega un papel de primer orden dentro de estos aspectos ya que sólo a través de la práctica de acciones de cuidado del ambiente sociofísico será posible garantizar el cumplimiento de los ideales del desarrollo sostenible. Por lo anterior, para la psicología ambiental y otras disciplinas ambientales es de especial atención investigar qué condiciones estimulan la ejecución de conductas sustentables.

Las dimensiones psicológicas de la conducta sustentable han sido estudiadas en diferentes investigaciones:

Corral, Tapia, Fraijo, Mireles y Acosta (2008) probaron la existencia de un factor de segundo orden denominado Estilos de vida sustentables (EVS) el cual está conformado por el altruismo, la austeridad y la conducta proecológica.

Corral y Pinheiro (2004) realizaron un estudio a 233 estudiantes de una universidad pública mexicana, seleccionados entre 8 carreras representativas de seis divisiones de conocimiento, con el fin de ilustrar la pertinencia de un modelo que involucrara las dimensiones psicológicas de la sustentabilidad. En este estudio se aplicaron diferentes escalas que pretendían medir las dimensiones propuestas a estudiantes universitarios mexicanos, incluyendo acciones autoinformadas de ahorro de agua. Esas dimensiones son la efectividad, la anticipación (o propensión al futuro), la solidaridad, el altruismo y la austeridad. De acuerdo con los resultados del modelo presentados, estas dimensiones se agrupan, pudiendo identificar

la presencia de un constructo integrador al que se le nombró conducta sustentable.

Corral, Tapia, Frías, Fraijo y González, (2009) pusieron a prueba un modelo de conducta sostenible, indicado por acciones altruistas, austeras y el comportamiento pro-ecológico, además de una serie de dimensiones psicológicas de la sostenibilidad (afinidad por la diversidad, deliberación, percepción de normas ambientales, indignación por el daño ecológico, aprecio por lo natural, tendencia a la equidad, auto-presentación pro-ambiental). El conjunto de indicadores conformaba un constructo al que se denominó Orientación a la Sostenibilidad, el cual refleja predisposiciones que permiten apreciar la diversidad y la interdependencia de las relaciones persona-ambiente, posibilitando adoptar estilos de vida pro-ecológicos y pro-sociales que puedan garantizar la sostenibilidad de los sistemas socio-ecológicos para las generaciones presentes y futuras. El estudio fue realizado a 268 mexicanos con un instrumento que incluía las dimensiones a investigar. El modelo probado, que incluyó la estimación de las relaciones entre todos los factores estudiados, mostró bondad de ajuste y un poder predictivo de los comportamientos pro-sociales y pro-ecológicos superior al de los modelos clásicos de la conducta pro-ecológica.

2.1 Conducta Sustentable

La conducta ambiental relevante ya no se considera sólo pro-ambiental o protectora del ambiente físico sino sustentable, la cual es indicada por una serie de dimensiones psicológicas que involucren la efectividad, la propensión al futuro, la deliberación, la austeridad y el altruismo, entre otras. Los determinantes de esta conducta incluyen variables (características individuales y situacionales, sistemas de intervención) que encaminan a las personas a actuar a

favor del ambiente físico, de las sociedades presente y futura; y el efecto de esta conducta se da en las dimensiones económicas, sociales, ambientales y político/institucionales. La selección de los comportamientos relevantes (reutilización, reciclaje, ahorro de recursos, ayuda a otros, trato justo a las personas, etcétera) se da con base en el impacto de estos comportamientos en todas esas dimensiones. Lo anterior tiene implicaciones significativas en la manera de concebir, planear y diseñar la investigación. En esta nueva acepción no sólo se involucran nuevas variables en los instrumentos a aplicar, sino que, además, se emplean modelos ampliados y relaciones diferentes entre las variables. Esto obedece al hecho de que esas nuevas variables (económicas, sociales, políticas) operan en distintos niveles (exógenos intermedios) de la maraña de relaciones que se establecen entre los determinantes de la conducta sustentable y sus consecuencias (Corral y Pinheiro 2004).

La conducta sustentable para ser considerada como tal debe ser deliberada, lo que implica que tiene que ser realizada como un propósito y teniendo la voluntad de realizarse. Dicha conducta requiere de voluntad, conciencia y anticipación de los actos, de manera que estos procesos en conjunto permitan rectificar el curso de la acción comprendida y adecuarse a los cambios en las contingencias ambientales, cuando estos cambios se produzcan. (Corral, 2010). Las conductas sustentables, de acuerdo con Corral (2010), se dividen en: equidad, altruismo, conductas pro ecológicas y austeridad.

2.1.2 Equidad

La equidad puede entenderse como la justicia que corresponde con los derechos o las leyes naturales, más específicamente con el hecho de liberarse de los sesgos o del favoritismo. (Corral, 2010) Implica distribuir recursos de manera justa y tratar a los demás sin sesgos debidos a sus características demográficas o físicas.

Hay que tener claro que cuando hablamos de equidad no solo nos referimos a la distribución de los recursos naturales. Este concepto implica mucho más que eso; hablamos también de equidad social, acceso equitativo a la salud, la educación, oportunidades y calidad de vida. La inequidad trae consigo muchos aspectos negativos y por consiguiente en las prácticas equitativas se puede encontrar beneficios, la felicidad es uno de ellos. Según Corral (2010) las sociedades y los individuos más equitativos tienen a ser más felices.

Existen tres tipos de equidad. El primer tipo es la equidad intergeneracional propuesta en la propia definición de desarrollo sostenible del Informe Brundtland. Esto supone considerar en los costes de desarrollo presente la demanda de generaciones futuras. El segundo tipo es la equidad intrageneracional, e implica el incluir a los grupos hasta ahora más desfavorecidos (por ejemplo mujeres y discapacitados) en la toma de decisiones que afecten a lo ecológico, a lo social y a lo económico. El tercer tipo es la equidad entre países, siendo necesario el cambiar los abusos de poder por parte de los países desarrollados sobre los que están en vías de desarrollo. Este informe comenta la importancia de satisfacer las necesidades esenciales de las personas, y esto supone dar más importancia a los desfavorecidos (Artaraz, 2002).

Una de las manifestaciones más nocivas de la ausencia de sustentabilidad es la inequidad, es decir la injusta distribución de los recursos y beneficios de manera que unos tengan mucho y otros tengan poco y que los riesgos y daños ambientales recaigan más en unos que en otros (Corral, 2010). Dentro de estas consideraciones se refiere también a la equidad social, la cual tiene dos dimensiones, la distribución justa de los recursos y el acceso equitativo al cuidado de la salud, a la educación, las oportunidades económicas, a la representación del gobierno, a los servicios culturales, a las áreas naturales, y todo aquello considerado esencial para una adecuada calidad de vida.

Como se explica en párrafos anteriores, la equidad no solo se refiere a la distribución equitativa de los recursos, sino también al acceso equitativo a beneficios que llevan al bienestar del individuo, como ejemplo, se encuentra la definición de la equidad en el campo de la salud, según la definición de la Organización Mundial de la Salud (OMS). Ésta hace referencia a la igualdad de oportunidades para disfrutar de todo el potencial de salud, frente al concepto de desigualdad que alude a aquellas diferencias en materia de salud que son innecesarias, evitables e injustas (Olmedo, 2008). Equidad en educación se asocia con igualdad de oportunidades, habría igualdad de oportunidades cuando la disponibilidad de recursos económicos no constituye un factor de exclusión (Lemaitre, 2005).

La equidad no sólo puede observarse desde un enfoque que asume la disponibilidad de recursos materiales como un indicador principal, sino que, más bien, ha de estar concentrada en el tema de los procesos educativos y los enfoques que los sostienen, así como en los resultados logrados. Refiriéndose al conjunto de condiciones que permiten que los diversos

grupos poblacionales tengan un acceso democrático a una educación de buena calidad (Silva, 2004).

En términos de políticas y programas sociales el concepto de equidad se fundamenta en tres valores sociales: *igualdad, cumplimiento de derechos y justicia*. El reconocimiento relativamente universal de la bondad de estos tres valores permite que el concepto de “equidad goce de cierta aceptación universal (Motake, 2002).

Como se ha visto, la equidad es parte fundamental de la sustentabilidad y trae consigo beneficios al medio ambiente. Shmuck & Shultz (2002) afirman que la equidad y la redistribución son los verdaderos caminos hacia la sustentabilidad. Es relevante mencionar que las personas que son equitativas tienden a ser más efectivas a favor del ambiente. Corral, García, Castro, Viramontes & Limones (2010) encontraron que las personas que muestran conductas de equidad tienden a realizar acciones pro-ambientales cuidando la igualdad del uso de los recursos, sin sobreexplotarlos y procurando así su disponibilidad para el presente y el futuro.

La equidad puede mejorar el uso sustentable de los recursos. Varios analistas han argumentado que una asignación justa de los derechos a los recursos muy probablemente dará como resultado individuos y comunidades cooperando en el manejo colectivo de esos recursos (Lele & Jayaraman, 2011).

Danziel y Saunders, Fyfe & Newton (2009) afirman que existe una aceptación general acerca de que la equidad es un elemento importante en el desarrollo sustentable. En este contexto la equidad ha sido entendida en el sentido de la equidad intergeneracional. Lo

que significa que el desarrollo no es sostenible si las futuras generaciones no tienen al menos las mismas oportunidades para satisfacer sus necesidades.

La equidad es un componente de suma importancia que debe ser tomado en cuenta cuando hablamos de sustentabilidad, ya que lo que se busca es el bienestar no sólo en el presente. Por lo tanto la equidad debe incluir el pensar también en generaciones futuras, con justicia y respeto su derecho de satisfacer sus necesidades y disfrutar de los recursos naturales y sociales.

La sustentabilidad en sí misma significa la justicia para las generaciones futuras y es imposible imaginar una situación en la que se toma en cuenta la equidad intergeneracional mientras se resta importancia a la equidad intrageneracional. (Anand & Sen, 2000).

Para Arias (2003) el desarrollo sustentable se configura en todos los ámbitos como la nueva estrategia de desarrollo que nos permitirá alcanzar niveles de vida más justos y equitativos, en los que se conjugue una protección y uso responsable de los recursos naturales con un incremento en los niveles de bienestar de la mayoría de la población y un crecimiento económico sostenido.

2.1.3 Altruismo

El altruismo hace referencia al funcionamiento por el cual las personas actúan a favor de sus semejantes de forma desinteresada, es decir, sin la expectativa de una acción recíproca de gratificación (García, Estévez, & Letamendía, 2007).

El altruismo psicológico hace que los actos de ayuda se vean acompañados por la motivación de hacer algo bueno por los demás: estos actos serán altruistas sólo si el actor piensa en el bienestar de los demás como objetos remotos (Sober & Wilson, citado en Corral, 2010). El altruista, según esta acepción no sólo ayuda, sino que además tiene la intención de hacerlo y de lograr que esa ayuda genere beneficios a largo plazo.

Myers (1987) afirma que el altruismo puede ser considerado “como demostración de preocupación y prestación de ayuda a los demás sin pedir nada a cambio” o dedicación a los demás sin consideración consciente de los propios intereses. Por su parte Castro (2002) en este mismo sentido menciona que el altruismo es esencialmente una preocupación desinteresada por el bienestar de los demás.

El altruismo es entendido como una parte del comportamiento pro-social, que a su vez significa un comportamiento voluntario e intencional que resulta en el beneficio de otros (Eisenbeg y Miller, 1987). De este modo el altruismo es un comportamiento que se basa en ayudar a otras personas de manera intencional, pero ¿de qué manera estos comportamientos altruistas se relacionan con las conductas sustentables?

En la definición de conducta sustentable se reconoce la necesidad de cuidar el ambiente social, aparte del físico, y es a través de acciones que se encaminan a atender las necesidades de otras personas como puede lograrse este cuidado (Corral, Tapia, Mireles & Márquez, 2008) de este modo, construir una sociedad convivencial y sustentable, para avanzar hacia estilos de vida inspirados en la frugalidad, el pluralismo y la armonía en la diversidad.

En el campo de la conducta pro-ambiental se ha encontrado que el altruismo es un predictor de ese tipo de comportamiento. Hopper y Nielsen (1991) mencionan que las personas con preocupación pro-ambiental no buscan necesariamente el interés económico sino la satisfacción de saber que están haciendo algo por los demás. Corral et al (2008) encontraron que el altruismo se relaciona significativamente con la conducta pro-ecológica y otros comportamientos pro-sociales. La conducta antisocial, por lo contrario, manifiesta egoísmo y se opone al altruismo, condición fundamental para el despliegue de actos pro-sociales y pro-ambientales (Corral, Frías, Fraijo & Tapia, 2006).

2.1.4 Austeridad

La austeridad (o frugalidad) implica evitar de manera deliberada el consumo personal innecesario de recursos. Se define como el uso prudente de los recursos y el interés por evitar el desperdicio. Puede llegar a constituirse en un estilo de vida “ligero”. (De Young, 1991)

De Young plantea que la conducta prudente y conservadora es una característica exitosa de los organismos que viven en un mundo incierto, es decir en un mundo en donde no existe la seguridad del acceso continuo y pleno a los recursos necesarios para sobrevivir.

Baldí y López (2006) mencionan que las creencias de austeridad enfatizan la necesidad de limitar el consumo de recursos. Un estilo de bajo consumo que no se base en el consumismo y que evite el derroche de los recursos. La austeridad es primordial, pues, para el desarrollo sustentable porque una vida de consumos innecesarios y de derroche conducirá a la escasez de recursos. El deterioro ambiental en gran parte es provocado por un modelo de desarrollo inspirado en la creencia de un progreso sin límites y en el consumo intensivo de recursos, basado en una concepción de la naturaleza como fuente de materiales (Instituto de Historia Natural y Ecología de Chiapas, 2007).

La austeridad es otra dimensión de la orientación pro-sostenible. De Young (1996) habla del estilo de vida “frugalidad” como un patrón conductual necesario para el cuidado del medio ambiente. Los estudios de este autor demuestran que las personas con orientación proecológica presentan patrones reducidos de consumo de recursos.

De Young (1996) plantea la modelación de la conducta de conservación a partir de la Motivación. Estipula dos tipos de motivación: extrínsecos como beneficios esperados por conservar los recursos naturales, e intrínsecos como la satisfacción, que se dividen en cuatro instancias. Entre éstas se encuentra la frugalidad entendida como la necesidad de eficiencia en el uso prudente de recursos y la evitación de desechos. Así, algunas conductas de conservación del ambiente pueden ser realizadas por la sola satisfacción que produce el realizarlas.

Elgin (1981) promovió un estilo de vida llamado de *simplicidad voluntaria*. Aunque este concepto tiene sus orígenes tiempo atrás en Thoreau y Gandhi, recibió un impulso de los cambios sociales y la conciencia ambiental de los años sesentas y setentas. Elgin enlista 18 maneras en las que una persona simplifica su vida como la reducción del nivel general de consumo, comprar productos que contaminen menos y necesiten menos reparación, ingerir alimentos menos procesados, deshacerse de las posesiones materiales no utilizadas, boicotear a las empresas que no son éticas, reciclar todos los objetos posibles, hacer trabajos que contribuyan al bienestar del mundo, entre otras. Iwata (2002) utiliza un término llamado *estilos de vida de simplicidad voluntaria* definido como un estilo de vida de bajo consumo. En un estudio, el autor encontró que estos estilos de vida fomentan el comportamiento ambiental responsable. Del mismo modo Clark, Kotchen y Moore en 2003 encontraron que el altruismo y el ambientalismo son condiciones necesarias para promover el comportamiento proambiental.

La frugalidad es un factor de gran importancia dentro de la sustentabilidad. Las personas con estilos de vida austeros reportan también actuar más pro ambientalmente. La simplicidad predice la conducta sustentable en sus dimensiones física y social (Corral, 2010). Del mismo modo si la frugalidad es una dimensión de la acción pro-ambiental, es razonable suponer que lo será, con mayor razón, de la sustentabilidad (Corral y Pinheiro, 2004).

La reducción de los niveles de consumo es una condición indispensable para la adopción de un estilo de vida sustentable, por lo cual la austeridad y el consumo responsable se consideran como candidatos a formar parte de las dimensiones de los Estilos de Vida Sustentables (Iwata, 2002). A este respecto, Iwata (2006) encontró una correlación positiva y significativa entre el consumo ambientalmente responsable y el estilo de vida sencillo.

Hay ciertos indicios de que el consumo austero puede contribuir a que las personas perciban más felicidad. En 2006 la New Economics Foundation (NEF) Desarrolló un índice llamado Happy Planet Index o Índice del Planeta Feliz (HPI) para explorar la pregunta ¿La felicidad tiene que costarle a la tierra? Partiendo de la hipótesis de que los países tienen la capacidad de mantener vidas largas y felices mientras hacen uso de manera equitativa de los recursos de la tierra. El índice (HPI) de cada país se calcula multiplicando su media de satisfacción de vida por su media de esperanza de vida y esto es dividido después entre su huella ecológica. El estudio encontró que, en efecto, que hay países como por ejemplo Costa Rica que tienen satisfacción de vida y esperanza de vida, similares a los de Canadá, pero que alcanzan estas medidas con una huella ecológica mucho más pequeña. Igualmente Bechtel y Corral en 2010 encontraron en un estudio acerca de las conductas pro-ambientales y felicidad

en estudiantes universitarios de México y Estados Unidos, que el ingreso familiar no tiene una influencia en la felicidad.

De Young (1996), por su parte, encontró que las personas con orientación pro-ambiental presentan un estado de satisfacción intrínseca que se deriva de la práctica de actos pro-ecológicos y de austeridad.

Brown y Kaiser (2005) afirman que es posible para los individuos experimentar niveles altos de bienestar subjetivo sin consumo excesivos. También se ha encontrado evidencia de que una vez que se satisfacen las necesidades básicas, un aumento sustancial en los ingresos y el consumo no se traduce en un aumento sustancial de la felicidad (Stutz, 2006). Al parecer el consumo excesivo de las sociedades modernas no es el camino ideal de la felicidad, ni el camino hacia la sostenibilidad (O'Brien, 2008).

Conducta pro-ecológica

Las conductas pro-ecológicas son un conjunto de acciones deliberadas y efectivas que responden a requerimientos sociales e individuales y que resultan en la protección del medio ambiente natural (Corral, 2010).

Corral (2001) define la conducta pro-ecológica como una conducta efectiva, anticipada y dirigida a la preservación del entorno o a la minimización de su deterioro. Entre las acciones pro-ecológicas se encuentran el reciclaje, el cuidado del agua, el ahorro de

energía, la conservación de ecosistemas, la elaboración de composta, el uso de transporte público, etcétera.

Las acciones pro ecológicas incluyen comportamientos de conservación de los recursos naturales, tales como el cuidado del agua, el ahorro de energía, el reuso y reciclaje de productos, la practicas de conductas anticontaminantes, la lectura de temas ambientales (Corral, 2001).

La conducta pro-ecológica constituye uno de los tipos de acción clave para lograr los ideales del Desarrollo Sostenible. No es posible satisfacer las necesidades de los seres humanos sin contar con un “capital natural” que posibilite el acceso a alimentos, refugio, medicamentos, entornos para la restauración psicológica, vestido y otros elementos que hacen posible una vida digna o, por lo menos, la supervivencia. (European Communities, 2008).

Brown y Kasser (2005) encontraron en ambos, adolescentes y adultos, que los individuos con niveles más altos de bienestar subjetivo reportaron una mayor participación en conductas de protección al ambiente. Bechtel y Corral (2010) señalan que las acciones pro ecológicas y pro sociales son conductas que pueden producir en los individuos una cantidad significativa de bienestar subjetivo.

De Young (2000) sostiene que muchas personas consideran involucrarse en ciertas actividades pro-ambientales debido a la satisfacción y el placer resultante de estas acciones.

Esta revisión muestra, entonces, que, por un lado, todas las conductas sustentables requieren el esfuerzo de conservación de los recursos naturales y sociales para las generaciones presentes y futuras. Sin embargo el recuento señala que esas acciones sustentables repercuten en el individuo que las practica en la forma de beneficios psicológicos como satisfacción, felicidad y motivos intrínsecos. La pregunta, entonces, es si esas prácticas también generan restauración psicológica.

Restauración Psicológica

Las experiencias restaurativas se definen como aquellas que involucran la renovación de los recursos psicológicos agotados (la atención, estados anímicos positivos, salud mental) (Hartig, Kaiser & Bowler, 2001).

Según Van den Berg, Hartig & Staats (2007) la restauración psicológica es un proceso que se relaciona con algunos déficits de condiciones antecedentes (e.g., estrés ambiental) en los cuales las personas buscan la recuperación de sus recursos cognitivos y de su capacidad de respuesta psicofisiológica. El término restauración abarca los procesos a través de los cuales las personas recuperan recursos que han visto disminuidos en sus esfuerzos por cumplir las demandas de la vida diaria. Esos recursos son de varios tipos. Los recursos psicológicos incluyen la habilidad de concentrar la atención en una sola tarea, incluso cuando el ruido u otra distracción hace difícil concentrarse (Hartig et al, 2011).

De acuerdo con la teoría de la restauración (Kaplan, 1995), cuatro cualidades del entorno dan cuenta de su valor restaurador: a) Evasión, la cual se vincula con la posibilidad de que un cambio de escenario y experiencia de la vida cotidiana proporcione restauración a la persona, b) Extensión, que refiere a las propiedades restaurativas que posibilitan conexión y alcance en los entornos, c) Fascinación, que constituye la capacidad de los ambientes para hacer que los individuos sostengan involuntariamente la atención, sin demandar esfuerzo alguno, y d) Compatibilidad, que implica el grado de ajuste entre las características de los escenarios y los propósitos e inclinaciones de las personas.

Fascinación

Según Kaplan (1995) hay muchas fuentes y tipos de fascinación, algunas se derivan de procesos. Predecir un resultado a pesar de la incertidumbre tal como lo hacen los apostadores es un ejemplo del proceso de fascinación.

La fascinación también puede obtenerse a partir de algún contenido. Los animales salvajes y las cuevas son algunos de los muchos contenidos que no requieren de la atención dirigida; en algunos casos el tamaño de objetos o entornos llevan a la fascinación.

La fascinación es un componente central de la experiencia restaurativa; esto no quiere decir, sin embargo, que la presencia de la fascinación garantice el descanso de la atención dirigida (Kaplan, 1995).

Los ambientes naturales contienen muchos estímulos estéticamente agradables, los cuales estimulan los procesos de exploración y esto atrae y mantiene sin esfuerzo la atención. Esta cualidad del ambiente llamada fascinación se cree tiene sus raíces en la historia evolutiva (Van den Berg, Hartig & Staats, 2007).

La fascinación que ofrecen los escenarios naturales podría llamarse fascinación suave. Las nubes, las puestas de sol, los paisajes, el movimiento de las hojas por la brisa, estos patrones fácilmente mantienen la atención pero con frecuencia de una manera poco espectacular. Cierta fascinación es tan poderosa que las personas no pueden pensar en algo más al mismo tiempo (Kaplan, 1995). La fascinación promueve el descanso del mecanismo inhibitorio detrás de la atención dirigida, dicha fascinación puede prolongarse cuando el

entorno permite un sentido de extensión (Staats, Van Gemerden & Hartig, 2010).

Extensión

El ambiente debe tener extensión, en otras palabras, ser suficientemente rico y coherente de modo que se perciba como un mundo totalmente nuevo. Un sinfín de estímulos a la vez fascinantes y diferentes no calificaría como un entorno de restauración por dos razones. En primer lugar carece de extensión, no califica como ambiente, sino simplemente es una colección de estímulos no relacionados. En segundo lugar, un ambiente restaurativo debe tener un alcance suficiente para cautivar a la mente. El espacio debe proporcionar lo suficiente para ver, experimentar y pensar, de manera que ocupe una porción importante del espacio disponible en la cabeza (Kaplan, 1995).

La restauración también ocurre en situaciones que implican la inmersión en un ambiente coherente, ya sea físico o conceptual que tenga un alcance suficiente para sostener la exploración (Hartig, Kaiser, & Bowler, 2001).

La extensión involucra situaciones que facilitan la inmersión en un entorno coherente, que proporciona los medios para sostener la exploración y estimulan al individuo a llegar a ser totalmente absorbido por la experiencia, evocando la imaginación de algo que aún está por venir (Norling, Sibthorp & Ruddell, 2008).

Evasión

Para Kaplan y Kaplan (1989) el término evasión usualmente se refiere a la ausencia de algún aspecto de la vida que está presente habitualmente y no siempre se prefiere. Una persona por ejemplo, puede escapar del ruido, las multitudes o la rutina. Según esta definición hay por lo menos tres tipos de evasión:

Un individuo puede evadir las distracciones, aunque esto podría hacernos pensar en un refugio en una colina lejana, en el sentido literal del escape; un sótano tranquilo sin teléfono puede servir igual. Otra manera de evasión implica hacer a un lado el trabajo que uno hace habitualmente, el escape en este caso es de contenido particular y tal vez de algo que pueda servir como recordatorio de ese contenido. La tercera forma de evasión consiste en tomar un descanso en la búsqueda de ciertos propósitos y posiblemente del esfuerzo mental de cualquier clase.

La evasión libera a las personas de la actividad mental que requiere mantener atención dirigida para continuar. De hecho el término “evasión” es usado como sinónimo de “ir a un lugar restaurativo”, pero el continuar luchando con los mismos pensamientos en un nuevo escenario puede resultar poco restaurador. Claramente la evasión implica un marco conceptual más que una transformación física. Un ambiente nuevo o diferente, aunque es potencialmente útil, no es esencial (Kaplan, 1995).

La restauración tiene lugar en situaciones que involucran distancia psicológica de los aspectos tales como la rutina y las demandas de atención dirigida (Hartig, Kaiser, & Bowler, 2001).

Compatibilidad

La compatibilidad tiene que ver con el nivel de congruencia percibida entre las características del ambiente y las necesidades de las personas, intenciones e inclinaciones (Carrus et al, 2012). Para Kaplan y Kaplan (1989) las acciones y decisiones de los individuos están determinadas de manera conjunta por los propósitos de los individuos o sus inclinaciones y por las limitaciones y demandas ambientales. La actividad cognitiva que guía la acción es estimulada por patrones en el ambiente, así como en el interior de la persona. De este modo la importancia de la compatibilidad en el funcionamiento humano es tal vez más fácil de observar cuando no está presente, esto es en términos del costo de la incompatibilidad. Para ser efectivo en un ambiente incompatible se requiere un esfuerzo mental considerable.

Debe haber compatibilidad entre el medio ambiente y las propias inclinaciones y propósitos. El escenario debe ajustarse a lo que el individuo está tratando de hacer y lo que le gustaría hacer. Se dice que un escenario compatible es uno donde los propósitos del individuo encajan con lo que exige el entorno; al mismo tiempo el medio ambiente proporciona la información necesaria para cumplir con los propósitos personales. Lo que uno hace cómodo y naturalmente es lo apropiado en el escenario. (Kaplan, 1995).

Algunos investigadores han encontrado que algunos ambientes son percibidos como restauradores. Por lo cual la investigación en las experiencias restaurativas se ha enfocado en el rol del ambiente y especialmente en el ambiente natural (Kaplan, 2001).

Los cuatro factores: compatibilidad, evasión, extensión y fascinación comúnmente mantienen en niveles elevados en entornos naturales (Kaplan y Kaplan ,1989).

Perón, Berto y Prucel (2002) examinaron la relación entre la percepción de la naturaleza, la capacidad de restauración percibida y la preferencia por diferentes tipos de escenarios exteriores, encontrando que los escenarios que son percibidos como más altamente restaurativos son los naturales. Así mismo las investigaciones sugieren que los escenarios naturales son mejores que los construidos para auxiliar en la recuperación de funciones (Korpela y Hartig, 1996; Kaplan, 1995).

Kellert, Heerwagen & Mador (2008) afirman que proporcionar oportunidades de contacto con la naturaleza en el ambiente construido aumentan las oportunidades para diferentes tipos de experiencias restaurativas que las personas necesitarán regularmente, tales como la recuperación del estrés psicofisiológico y la restauración de la atención dirigida. Así como el estar en contacto con la naturaleza tiene propiedades restauradoras para los seres humanos, también el participar en actividades recreativas o deportivas, propicia la recuperación de funciones. Del mismo modo la restauración psicológica es un beneficio importante de la recreación (Hammit, 2005).

Las experiencias restaurativas pueden ayudar a las personas en varios aspectos. Los beneficios de una experiencia restauradora incluyen la “desaparición del ruido mental”, la recuperación de la capacidad de dirigir la atención y mayor capacidad para reflexionar sobre temas de importancia (Herzog, Collen & Nebel, 2003). El proceso de restauración implica la recuperación del coste y el dolor de la atención dirigida y la fatiga mental (Kaplan, 2005).

Finalmente, es importante resaltar que en ocasiones no se tiene acceso a los ambientes restaurativos en áreas urbanas, o éstos no son cercanos o accesibles a las personas, por lo que tener un medio de restauración distinto al simple espacio puede resultar de gran ayuda. Kaplan (2001) sostiene que los ambientes restaurativos pueden ser inaccesibles debido a la distancia o las inclemencias del clima o el estado de salud del individuo que necesita de la recuperación. Por lo que la posibilidad de tener una alternativa como complemento a la experiencia en el ambiente restaurativo, o incluso como sustituto, es importante para la salud.

Además, los espacios públicos tradicionales son remplazados cada vez más por espacios contruidos y poseídos por entidades privadas, destinados a la congregación administrada del público, es decir, espacios de consumo. El acceso depende de la capacidad de pago (Bauman, 2003).

Mac Donald (2004) sostiene que en algunos casos, la población de bajos ingresos se ve limitada al acceso a los espacios públicos, ya sea de forma directa o indirecta. Por ejemplo, los sectores de bajos recursos están impedidos de usarlos cuando se han localizado a gran distancia de los centros urbanos, o por el cobro de acceso a lugares

anteriormente disponibles, como playas o áreas de parques que han sido privatizadas.

Algunas alternativas a la exposición de ambientes naturales que propician experiencias restauradoras son la meditación, el ejercicio físico, la recreación, entre otras. La investigación en torno a la restauración psicológica, se ha enfocado principalmente en el papel del ambiente y más específicamente en los ambientes naturales. Los cuales como se ha mencionado en párrafos anteriores contribuyen a percibir experiencias restaurativas.

Sin embargo, se ha puesto menos énfasis en la posibilidad de la participación activa del individuo en la recuperación. (Kaplan, 2001).

Son ejemplos de estas maneras de participación activa: la meditación, la cual fomenta la tranquilidad y permite que la mente descanse y recupere su capacidad de concentrarse. (Kaplan, 2001). El ejercicio es otro tipo de prácticas restaurativas. Bodin y Hartig (2003) encontraron que correr reduce de manera significativa la ansiedad, la depresión y el enojo. Varios estudios han identificado de forma consistente la reducción del estrés y el escape de factores de estrés o estresores, como motivaciones importantes para la recreación al aire libre (Hartig, 1993).

Siniscalchi en (2007) realizó una investigación con estudiantes de una academia de guardacostas a los que se les cuestionó acerca de sus principales estresores y las técnicas que usaban para mitigar esos estresores. Las actividades que los estudiantes reportaron como las que más les proporcionaban una experiencia restaurativa fueron rezar en la capilla y correr y ejercitarse afuera de la academia.

Así mismo la percepción de la satisfacción por comportarse de manera pro-ambiental, trae consigo que las personas deseen realizar estas conductas que le son agradables y le producen estados de ánimo positivos. Las personas son más propensas a involucrarse en comportamientos pro-ambientales cuando obtienen placer y la satisfacción al actuar pro ambientalmente (Pelletier, Tuson, Green-Demers, Noels,& Beaton, 1998). Estas evidencias permiten pensar que el individuo puede obtener experiencias restaurativas, no solamente al exponerse a ambientes naturales sino que también puede participar activamente en la obtención de la restauración realizando ciertas conductas que lo llevarán a obtener la experiencia restauradora, entre las que las que se encuentran las conductas sustentables.

III. METODOLOGIA

El presente estudio se llevó a cabo en la ciudad de Hermosillo, capital del Estado de Sonora. Se ubica al noroeste de México a 270 km de la frontera de los Estados Unidos. El municipio de Hermosillo cuenta con una extensión territorial de 14,880.2 Km².

Tipo de investigación.

La investigación realizada es cuantitativo, donde se evaluaron a manera de auto-reporte cuatro componentes de la conducta sustentable: el altruismo, la equidad, las conductas pro-ecológicas y la austeridad y del mismo modo los efectos restaurativos percibidos por la realización de conductas sustentables, en sus cuatro dimensiones: evasión, fascinación, extensión y compatibilidad.

Participantes

La muestra se compone de 137 sujetos mayores a 18 años de la población general de Hermosillo, Sonora, los cuales fueron seleccionados por zonas (Nivel socioeconómico, bajo, medio y alto) representativas de la ciudad, de acuerdo con los parámetros del Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEGI) en el 2000. Los participantes fueron 80 del género femenino y 57 del género masculino. Cerca de la mitad de la muestra tenía una escolaridad menor a universidad. El 76% posee la casa donde vive y el resto reportó vivir en una casa rentada.

Instrumento

Se utilizó un instrumento que evaluaba tanto las conductas sustentables como la restauración percibida por la realización de las conductas sustentables, compuesto por las siguientes escalas. Se utilizó una escala que evaluaba conductas altruistas. Esta consistía en el auto-reporte de diez comportamientos dirigidos a asistir o ayudar a los demás, como por ejemplo visitar a personas enfermas en los hospitales, ayudar a los pobres económicamente, apoyar a la Cruz Roja, etc. Corral-Verdugo et al. (2010) reportaron el uso de esta escala, obteniendo indicios de validez convergente y concurrente y confiabilidad (consistencia interna). La escala se responde utilizando cuatros opciones de respuesta, que van del 0 al 3 donde cero es nunca y 3 es siempre.

También se usó una escala de comportamiento pro-ecológico, considerando 15 ítems del instrumento de Comportamiento Pro-Ecológico General de Kaiser (1998). Este instrumento incluye el reporte de acciones como reusar, reciclar, conservar la energía, etc., las cuales se respondían con una escala del 0 al 3 donde el cero significa nunca y el 3 siempre.

Se evaluó también la Frugalidad o Austeridad por medio de diez ítems que constaban de 10 acciones como comprar lo estrictamente necesario, reusar ropa, comer en casa, etcétera., los cuales fueron respondidos usando una escala tipo likert con opciones de respuestas del 0 al 4, donde cero era totalmente de acuerdo y 4 totalmente en desacuerdo. Este instrumento fue diseñado por Corral & Pinheiro (2004), y mostró también indicadores de validez y confiabilidad.

La equidad fue medida con una escala desarrollada por Corral-Verdugo et al (2010), la cual incluía siete ítems, en los cuales se reportaban comportamientos como proporcionar las mismas oportunidades de educación para niñas y niños, tratar a ricos y pobres como iguales, etc. La escala se respondía del 0 al 4, donde el cero significaba totalmente en desacuerdo y el 4 totalmente de acuerdo. El análisis del instrumentó proporcionó evidencia que presenta validez convergente y consistencia interna.

La restauración percibida asociada a la participación en actividades pro-ambientales fue evaluada usando una versión modificada de la escala Restauración Percibida por Actividades (Norling et al, 2008). En la escala original, de Norling et al, se les pidió a los participantes que señalaran qué tanto se aplicaban a ellos una serie de frases que indicaban los efectos restauradores de la actividad física. En la versión modificada que se usó para fines de este estudio, se solicitó a los participantes calificar qué tanta restauración psicológica obtienen al ayudar a otros y por conservar el ambiente físico. La escala mide cuatro dimensiones de la restauración psicológica: Evasión (por ejemplo, “Conservar el ambiente me ayuda a evadirme de mis problemas”), la fascinación (por ejemplo, “Para mí, ayudar a otros tiene cualidades fascinantes” o “Para mí, cuidar el medio ambiente tiene cualidades fascinantes”). Extensión (por ejemplo, “Mientras más participo ayudando a otras personas, más deseo seguir haciéndolo” o “Mientras más participo en el cuidado del medio ambiente más deseo seguir haciéndolo”) y Compatibilidad (por ejemplo, “Cuando participo ayudando a otras personas espero sentirme bien al terminar con esa actividad”). Cada una de las cuatro dimensiones está conformada por seis ítems, 3 que consideraban actividades de conservación del ambiente físico y 3 que consideraban acciones dirigidas a ayudar a otros.

Los ítems fueron respondidos usando una escala likert con cinco opciones de respuesta del 0 al 4, donde 0 era totalmente de acuerdo y 4 totalmente en desacuerdo.

Del mismo modo se preguntaron los datos socio-demográficos de los participantes, que incluían: ingreso familiar, lugar de origen, sexo, escolaridad, edad y finalmente se preguntaba a los participantes si vivían o no en una casa propia (Ver anexo 1).

Procedimiento

La primera etapa consistió en la recolección de los datos, la cual fue realizada por tres personas, dos estudiantes de la carrera de psicología y una estudiante de maestría de la Universidad de Sonora. La aplicación se llevó a cabo con población general de Hermosillo, Sonora. Se pidió consentimiento de los participantes para responder los instrumentos, a lo que todos accedieron. La aplicación fue realizada en la casa o comercio de los participantes en distintas colonias de la ciudad de Hermosillo y les tomó aproximadamente 20 minutos responder el instrumento.

Posteriormente se realizó una base de datos en el paquete estadístico SPSS, en donde fueron introducidos los datos correspondientes a cada una de los instrumentos aplicados, para finalmente realizar el análisis de los datos en el programa anteriormente mencionado.

Análisis de datos

Se obtuvo estadísticas univariadas para cada uno de los reactivos de las escalas utilizadas, así como las Alfas de Cronbach para obtener la consistencia interna de las mismas. Del mismo modo se realizaron dos análisis factoriales confirmatorios para la estructura factorial de los reactivos de la escala de restauración. Finalmente se llevó a cabo una comparación de

medias para el caso de una variable demográfica dicotómica (género) y los factores conducta sustentable y restauración psicológica, del mismo modo se realizó un análisis de regresión para probar la influencia de las variables demográficas continuas (ingreso familiar, escolaridad y edad) en los factores estudiados.

IV RESULTADOS

En la Tabla 1 se presentan las estadísticas univariadas y las alfas de Cronbach correspondientes a las escalas de conductas sustentables. Los valores obtenidos muestran que las consistencias internas de todas las escalas fueron adecuadas al presentar valores en el alfa de Cronbach mayores de .70 en todos los casos. El altruismo obtuvo un alfa de .71, la conducta proecológica .75, austeridad .71 y la equidad .75. Lo que indica que dichas escalas presentan una confiabilidad aceptable.

En la escala de altruismo las medias más altas fueron “Guiar a personas para localizar una dirección” y “Brindar atención a una persona que tropieza”, mientras que las más bajas fueron “Donar sangre cuando se requiere” y “Participar en eventos para recaudar fondos”. En cuanto a las conductas proecológicas las acciones con mayor incidencia fueron “En el verano apago el aire acondicionado cuando dejo mi casa por más de cuatro horas” y “Compro productos de temporada”, las conductas de menor incidencia fueron “Guardo y reciclo papel usado” y “Manejo a velocidades menores a 60 kph”. Los comportamientos austeros más reportados fueron “Utilizo la misma ropa que la temporada pasada” y “Casi siempre como en mi casa”, entre los menos reportados se encontraron “Vivo sin lujos, aunque pueda dármelos” y “Si mi carro funciona bien, no compro otro”. Para la escala de equidad las conductas más reportadas fueron “En mi familia, las niñas tienen la misma oportunidad de estudiar que los niños” y “Trato igual a ricos y pobres”, la conducta menos reportada fue “Los niños tienen el mismo derecho que los adultos al tomar decisiones importantes”

Tabla 1. Estadísticas univariadas y consistencia interna de las escalas de altruismo, conducta pro-ecológica, austeridad y equidad.

<i>ESCALA/Items</i>	<i>Media</i>	<i>D.E</i>	<i>Min</i>	<i>Max</i>	<i>Alfa</i>
ALTRUISMO					.71
Regalar ropa a los pobres	2.21	0.81	0	3	
Brindar atención a una persona que tropieza	2.27	0.77	0	3	
Contribuir económicamente con la Cruz Roja	2.13	0.87	0	3	
Visitar enfermos en hospitals	1.16	1.03	0	3	
Ayudar mayores/incapacitados a cruzar la calle	1.92	0.98	0	3	
Guiar a personas para localizar una dirección	2.38	0.71	0	3	
Regalar una moneda a indigentes (pobres)	2.00	0.79	0	3	
Participar en eventos para recolectar fondos	1.06	0.98	0	3	
Donar sangre cuando se requiere	0.57	0.93	0	3	
Colaborar con compañeros de escuela/trabajo	2.21	0.82	0	3	
CONDUCTA PROECOLÓGICA					.75
Espero tener carga completa para lavar	2.24	0.99	0	3	
Manejo a velocidades menores a 60 kph	1.18	1.10	0	3	
Guardo y reciclo papel usado	1.12	1.03	0	3	
Señalar comportamiento que dañe el ambiente	1.68	0.98	0	3	
Compro comidas preparadas	1.52	0.79	0	3	
Compro productos en empaques reusables	1.62	0.88	0	3	
Compro productos de temporada.	2.48	0.69	0	3	
Uso la secadora de ropa	2.05	1.25	0	3	
Leo acerca de temas ambientales.	1.46	0.93	0	3	
Platico con amigos acerca de problemas relacionados con el ambiente	1.62	0.92	0	3	
Mato insectos con un insecticida químico	1.54	0.97	0	3	
En el verano apago el aire acondicionado o cuando dejo mi casa por más de cuatro horas	2.56	0.84	0	3	
Busco manera de reusar cosas.	2.00	0.91	0	3	
Animo a amigos y familiares para que reciclen	1.34	0.92	0	3	
Ahorro gasolina, caminando o viajando en bicicleta	1.39	1.00	0	3	
AUSTERIDAD					.71
Si mi carro funciona bien, no compro otro	2.55	1.47	0	4	
Utilizo la misma ropa que la temporada pasada	3.03	1.10	0	4	
No empleo dinero para comprar joyas.	2.95	1.40	0	4	
Me compro muchos zapatos	2.65	1.30	0	4	

Compro más comida de la que nos hace falta	2.80	1.33	0	4
Gran parte de mi dinero lo empleo en comprar ropa.	2.66	1.29	0	4
Casi siempre como en mi casa	3.00	1.24	0	4
Si voy a un lugar cercano, prefiero caminar	2.90	1.40	0	4
Reuso los cuadernos y las hojas de papel	2.59	1.46	0	4
Vivo sin lujos, aunque pueda dármelos	2.53	1.36	0	4

<i>ESCALA/Items</i>	<i>Media</i>	<i>DT</i>	<i>Min</i>	<i>Max</i>	<i>Alfa</i>
EQUIDAD					.75
Mi pareja tiene el mismo derecho que yo a decidir sobre los gastos en la familia	3.57	0.85	0	4	
En mi trabajo, trato a mis compañeros como iguales, sin importar si son mis subalternos	3.58	0.82	0	4	
Los niños tienen el mismo derecho que los adultos al tomar decisiones importantes	2.71	1.18	0	4	
Hombres y mujeres tienen las mismas obligaciones en el aseo de la casa	3.42	0.98	0	4	
Trato a los indígenas de la misma manera que a las personas que no lo son	3.57	0.79	0	4	
Trato igual a ricos y pobres	3.65	0.71	0	4	
En mi familia, las niñas tienen la misma oportunidad de estudiar que los niños	3.76	0.60	0	4	

En cuanto a las subescalas pertenecientes al instrumento de restauración psicológica, se encontró que las conductas con las medias más elevadas para la evasión fueron “Participar ayudando a otros me ayuda a obtener alivio de demandas no deseadas en mi atención” y “Participar en actividades de cuidado del ambiente me hace sentir un alivio a las demandas que no deseo en mi atención”. Las conductas con las medias más bajas fueron “Cuidar el ambiente me ayuda a evadirme de mis problemas” y “Cuidar el medio ambiente lo siento como un escape a mis problemas”. En la sub escala de fascinación las medias más altas se presentaron en los ítems “Me atrae ayudar a otras personas por las cosas interesantes que esto implica” y “Para mí, cuidar el medio ambiente tiene cualidades fascinantes”. El ítem que

presentó la media más baja fue “Para mí, ayudar a otras personas tiene cualidades fascinantes”. Para la sub escala de extensión la media más alta correspondió a “Participar ayudando a otras personas hace que mantenga mi interés en seguir haciéndolo” y la más baja a “Para mí, cuidar el ambiente hace que me sienta atraído a hacerlo más”.

Finalmente los ítems con las medias más altas en la escala de compatibilidad fueron “Cuando participo en el cuidado del ambiente espero sentirme bien al terminar esa actividad” y “Ayudar a otras personas es compatible con mis objetivos de lograr una buena salud física y mental”. “Participar ayudando a otras personas me ayuda a lograr mis metas de actividad física” resultó el ítem con la media más baja.

Tabla 2. Estadísticas univariadas y confiabilidad de las sub escalas de restauración percibida.

<i>ESCALA/Items</i>	<i>Media</i>	<i>D.E.</i>	<i>Min</i>	<i>Max</i>	<i>Alfa</i>
EVASIÓN					.88
Cuidar el ambiente me ayuda a evadirme de mis problemas	1.58	1.54	0	4	
Cuidar el medio ambiente lo siento como un escape a mis problemas	1.61	1.50	0	4	
Ayudar a otras personas permite evadirme de mis problemas	1.70	1.51	0	4	
Ayudar a otras personas lo siento como un escape a mis problemas.	1.94	1.52	0	4	
Participar ayudando a otros me ayuda a obtener alivio de demandas no deseadas en mi atención	2.97	1.16	0	4	
Participar en actividades de cuidado del ambiente me hace sentir un alivio a las demandas que no deseo en mi atención	2.81	1.25	0	4	
FASCINACIÓN					.90
Me atrae ayudar a otras personas por las cosas interesantes que esto implica	3.09	1.06	0	4	

Para mí, cuidar el medio ambiente tiene cualidades fascinantes	3.14	1.06	0	4
Participar en el cuidado del ambiente es una experiencia cautivadora	3.08	1.02	0	4
Participar ayudando a otras personas es una experiencia cautivadora	3.12	0.96		4
Me atrae cuidar el medio ambiente por las cosas interesantes que esto implica	3.05	1.08	0	4
Para mí, ayudar a otras personas tiene cualidades fascinantes	2.95	1.03	0	4

<i>ESCALA/Items</i>	<i>Media</i>	<i>D.E.</i>	<i>Min</i>	<i>Max</i>	<i>Alfa</i>
EXTENSIÓN					.91
Para mí, ayudar a otras personas hace que me sienta atraído a hacerlo más	3.18	0.93	0	4	
Participar en el cuidado del ambiente hace que mantenga mi interés en seguir haciéndolo	3.19	0.98	0	4	
Participar ayudando a otras personas hace que mantenga mi interés en seguir haciéndolo.	3.25	0.98	0	4	
Mientras más participo ayudando a otras personas, más deseo seguir haciéndolo	3.04	0.95	0	4	
Para mí, cuidar el ambiente hace que me sienta atraído a hacerlo más	2.88	1.03	0	4	
Mientras más participo en el cuidado del ambiente, más deseo seguir haciéndolo	2.93	1.15	0	4	
COMPATIBILIDAD					.86
Cuando participo en el cuidado del ambiente espero sentirme bien al terminar esa actividad	3.44	0.91	0	4	
Ayudar a otras personas es compatible con mis objetivos de lograr una buena salud física y mental	3.31	0.97	0	4	
Cuando participo ayudando a otras personas espero sentirme bien al terminar esa actividad	3.29	1.05	0	4	
Cuidar el medio ambiente es compatible con mis objetivos de lograr una buena salud física y mental	3.22	1.01	0	4	
Participar ayudando a otras personas me ayuda a lograr mis metas de actividad física	2.44	1.31	0	4	
Participar en el cuidado del ambiente me ayuda a lograr mis metas de actividad física	2.73	1.16	0	4	

La tabla 3 muestra los resultados del el análisis factorial confirmatorio de solución simple y de cuatro factores de la escala de Restauración Percibida. En todos los casos las cargas factoriales fueron más elevadas en la solución de cuatro factores que en la solución simple.

Tabla 3. Análisis factorial confirmatorio para el instrumento de restauración percibida

		Modelo 2: Solución de cuatro factores			

		Modelo 1:			

		Solución de un factor			

		Evasión	Fascinación	Extensión	Compatibilidad

Parcelas de Evasión					
	Evasión 1	.48	.53		
	Evasión 2	.46	.50		
	Evasión 3	.74	.80		
Parcelas de Fascinación					
	Fascinación 1	.84	.87		
	Fascinación 2	.79	.82		
	Fascinación 3	.88	.91		
Parcelas de Extensión					
	Extensión 1	.88		.95	
	Extensión 2	.82		.88	
	Extensión 3	.78		.84	
Parcelas de Compatibilidad					
	Compatibilidad 1	.71			.74
	Compatibilidad 2	.76			.78
	Compatibilidad 3	.75			.77

Nota: todas las cargas factoriales son significantes ($p < .05$)

Las covarianzas entre los cuatro factores: evasión, fascinación, extensión y compatibilidad fueron altas y significativas, como se muestra en la tabla 4. Las interacciones significativas entre estos factores aparentemente indican la presencia de un constructo de orden superior, llamado restauración percibida.

V CONCLUSIONES

Los resultados obtenidos indican que existe una relación significativa entre las conductas sustentables (pro-sociales y pro-ambientales) y los estados de restauración psicológica. Lo que indica que el llevar a cabo conductas de ayuda a otros y conservación del ambiente produce en las personas experiencias restaurativas que incluyen: fascinación, evasión, compatibilidad y extensión.

Se observó que en los resultados del estudio, las experiencias que resultaron más restauradoras para los participantes del estudio fueron las de fascinación y extensión, lo que indica que acciones tales como cuidar el medio ambiente y ayudar a otras personas son percibidas por las personas como fascinantes o cautivadoras y además el practicarlas provoca que deseen seguir haciéndolo. La compatibilidad, aunque en un grado ligeramente menor, también se percibió como una experiencia restauradora, lo que indica que quienes participan cuidando el medio ambiente y ayudando a otras personas se sienten bien al terminar de realizar dichas actividades y además los ayuda a lograr una buena salud física y mental.

En el caso de la evasión se encontró que las acciones pro ambientales y de ayuda a otros no fueron percibidas por quienes respondieron el instrumento como actividades que les permiten evadirse de sus problemas, sin embargo dichas acciones sí les permiten obtener un alivio de demandas no deseadas en su atención. Lo que se puede deber a que los participantes perciben dicha evasión pero sólo como un distractor en su atención y no como un medio de evasión completa a sus problemas.

Dentro de las conductas sustentables, las conductas de equidad fueron las que los participantes reportaron realizar con mayor frecuencia, presentando una media total de 3.4 (en una escala del 0 al 4).

Las conductas sustentables menos practicadas por los participantes fueron la de altruismo y las conductas pro-ecológicas, con medias totales de 1.79 y 1.63 (en una escala del 0 al 3). Se debe resaltar que las acciones altruistas que representan mayor sacrificio u ocupan un mayor tiempo para realizarse como donar sangre cuando se requiere, participar en eventos para recolectar fondos y visitar a enfermos en hospitales fueron los que se reportaron como de menor incidencia, mientras que conductas como guiar a personas para localizar una dirección, brindar atención a una persona que tropieza y regalar ropa a los pobres, que pueden considerarse como actividades que requieren un menor esfuerzo y tiempo para realizarse, resultaron con una incidencia más alta.

En lo referente a los comportamientos pro-ecológicos las personas muestran involucrarse más en conductas como apagar el aire acondicionado cuando dejan su casa por más de cuatro horas, comprar productos de temporada y esperar tener una carga completa para lavar, acciones que como en el caso del altruismo no requieren de mucho esfuerzo para llevarse a cabo. Se pudo observar por otro lado que las conductas que se reportaron como las menos realizadas fueron aquellas que implican un esfuerzo o sacrificio mayor como guardar y reciclar papel usado, manejar a velocidades menores a 60 kilómetros por hora y animar a amigos y familiares para que reciclen.

Como se menciona, los datos obtenidos en el estudio confirman que la restauración psicológica es una consecuencia positiva resultado de llevar a cabo conductas pro-ecológicas y pro-sociales. Esto tiene implicaciones en varios ámbitos de estudio, en el ámbito educativo el papel de la escuela para el desarrollo sostenible ha tomado importancia recientemente. Debido a la grave situación de pobreza, violencia, inequidad y agotamiento de recursos naturales la Organización de las Naciones Unidas proclamó el Decenio de la Educación para el Desarrollo Sostenible, 2005-2014; dicha educación ha venido a remplazar a la educación ambiental y entre sus iniciativas se encuentran fomentar los cambios de comportamiento necesarios para preservar en el futuro la integridad del medio ambiente, la viabilidad de la economía, y para que las generaciones actuales y venideras gocen de justicia social (UNESCO, 2012). Dados los objetivos que se plantean en el marco de la educación para la sostenibilidad, los resultados de este estudio permitirían ayudar a incluir en la enseñanza aquellos aspectos positivos que trae consigo el realizar conductas sostenibles que además de ser compatibles con los objetivos de la educación para el desarrollo sostenible, son beneficiosos para el individuo y su entorno. Esto además ofrece la posibilidad de centrar la educación en aspectos positivos en lugar de los negativos trae consigo el no comportarse en favor del medio físico o social.

Aun cuando a nivel mundial se pueden observar avances importantes en los sistemas de salud, la pobreza, la desigualdad social y la falta de servicios, son evidentes, lo que se auna a las condiciones de estrés a las que se enfrentan la población de manera constante, por lo que la posibilidad de contar con una alternativa para contrarrestar los efectos del estrés es

importante para la salud mental del individuo e incluso le proporciona la posibilidad de lograr una participación activa en su restauración, sin depender del ambiente en el que se encuentre, medicamentos o la participación de otras personas. En otras palabras, son sus conductas las que lo llevarán a tener dicha experiencia restaurativa, las cuales además no implicarían un gasto económico por lo que se presentan como alternativa óptima para contrarrestar los efectos negativos provocados por el estrés.

Para generar una sociedad más sustentable y saludable sería provechoso destacar las ventajas de estudiar y promocionar las conductas sustentables desde un enfoque positivo y que resalte los beneficios de realizar de dichas conductas. El desarrollo sostenible exige la integración de los objetivos económicos, sociales y medioambientales de la sociedad con el fin de optimizar el bienestar humano actual sin comprometer el bienestar de las generaciones futuras. (Brundtland, 2002). Hay indicios además de que el actuar con base en los principios del desarrollo sostenible es bueno para las personas, Novo (2009) plantea que en el mundo global en el que vivimos es necesario reorientar nuestras formas de vida hacia la austeridad, la moderación y la sencillez, para romper con el círculo vicioso de la acumulación económica de unos pocos a costa de la pobreza del resto de la humanidad y de la destrucción del medio ambiente. Del mismo modo, la inequidad trae consigo muchos aspectos negativos y por consiguiente en las prácticas equitativas se puede encontrar beneficios, la felicidad es uno de ellos. Según Corral (2010) las sociedades y los individuos más equitativos tienen a ser más felices. Los datos de la presente tesis parecen indicar también que la equidad contribuye con la restauración psicológica.

El actuar de manera sustentable no implica entonces necesariamente una molestia, por medio de conductas de ayuda a otros, conductas a favor del ambiente, alejadas de sesgos o favoritismos y que eviten el desperdicio de los recursos, se pueden obtener repercusiones positivas como la restauración.

Lo encontrado en este estudio nos proporciona además una visión más amplia acerca de los determinantes de la conducta sustentable y ayuda a explicar porqué la gente actúa en favor de su medio ambiente físico y social y también genera la oportunidad de abrir nuevas líneas de investigación en el desarrollo de estrategias específicas que promuevan las prácticas sustentables.

Se requieren grandes cambios en el estilo de vida y en los patrones de comportamiento de las personas para alcanzar la meta de sustentabilidad en el planeta en el que vivimos, contribuciones como la del presente estudio proporcionan un aliciente para aquellos que se comportan de manera sustentable y, sobre todo, para estimular a los que aún no lo hacen a realizar este tipo de conductas, que están orientadas además hacia el bienestar de las personas y son compatibles con el cuidado del medio físico y social, necesario para la supervivencia y la convivencia armónica de los habitantes del planeta.

VI BIBLIOGRAFIA

- Arias, M. (2003). Desarrollo Sustentable, una propuesta ante la desilusión del progreso *Academia Nacional de Educación Ambiental*. Disponible en <http://www.anea.org.mx/docs/Arias-DS-Desilusion.pdf>
- Artaraz, M. (2002). Teoría de las tres dimensiones de desarrollo sostenible. *Ecosistemas*, 11, 2
- Association for the Advancement of Sustainability in Higher Education. (2005). *Aashemission, vision and goals*. Consultado el 20 de febrero de 2012 en <http://www.aashe.org/about/aashe-mission-vision-goals>
- Baldi, G., García, E. (2006). Una aproximación a la psicología ambiental. *Fundamentos en Humanidades*, 157-168
- Bauman, Z. (2003). *La globalización: Consecuencias humanas*. México: Fondo de Cultura Económica
- Bechtel, R.B., & Corral, V. (2010). Happiness and sustainable behavior. En V. Corral, C. García, & M. Frías (Eds.), *Psychological Approaches to Sustainability*. New York: Nova Science Publishers.
- Bodin, M., & Hartig, T. (2003). Does the outdoor environment matter for psychological restoration gained through running?. *Psychology of Sport and Exercise*, 4, 2, 141-153.
- Brown, K & Kaiser, T. (2005). Are Psychological and Ecological Well-Being Compatible? The Role of Values, Mindfulness, and Lifestyle. *Social Indicators Research*, 74, 349-368.
- Brundtland, G.H. (2002). Salud y desarrollo sostenible. *Información Comercial Española* 800, 173-179.

- Cardoso, M. (1999). Interdisciplinariedad o multidisciplinariedad en el área de la salud. *Salud Problema*, 7, 32-37.
- Castro, Ricardo de. (2002). Voluntariado, altruismo y participación activa en la conservación del medio ambiente. *Intervención Psicosocial*. 11(3), 317-331.
- Clark, C., Kotchen, M., Moore, M. (2003). Internal and external influences on pro-environmental behavior: Participation in a green electricity program *Journal of Environmental Psychology* 23 (2003) 237-246
- Centro Latinoamericano de Ecología Social (2012). *Desarrollo sostenible*. Consultado el 20 de febrero de 2012 en <http://www.ambiental.net/claes/ClaesDesarrolloSostenible.htm>
- Corral, V. (2001). *Comportamiento pro ambiental. Una introducción al estudio de las conductas protectoras del ambiente*. Santa Cruz, Tenerife. Resma.
- Corral, V. (2010). *Psicología de la sustentabilidad: un análisis de lo que nos hace pro ecológicos y pro sociales*. México, D.F: Trillas
- Corral, V., Frías, M., Fraijo, B., y Tapia, C. (2006). Rasgos de la conducta antisocial como correlatos del actuar anti y proambiental. *Medio Ambiente y Comportamiento Humano*. 7, 89-103.
- Corral-Verdugo, V., García, C., Castro, L., Viramontes, I., & Limones, R. (2010). Equity and sustainable lifestyles. In V. Corral-Verdugo, C. García, & M. Frías (Eds.), *Psychological Approaches to Sustainability*. New York: Nova Science Publishers.
- Corral, V. y Pinheiro, V. (2004). Aproximaciones al estudio de la conducta sustentable. *Medio Ambiente y Comportamiento Humano*, 5, 1-26.
- Corral, V. Tapia, C. Frías, M. Fraijo, B y González, D. (2009). Orientación a la Sostenibilidad

como base para el Comportamiento Pro-Social y Pro-Ecológico. *Medio Ambiente y Comportamiento Humano*, 10 (3), 195-215

Corral, V., Tapia, C., Fraijo, B., Mireles, J., & Márquez, P. (2008). Orientación a la Sustentabilidad como determinante de los Estilos de Vida Sustentables: Un Estudio con una Muestra Mexicana. *Revista Mexicana de Psicología*, 25, 313-327.

Anand, S. and A. Sen, 2000, "Human development and economic sustainability", *World Development*, 28(12): 2029-2050.

Dalziel, P., & Saunders, C. with Fyfe, R. and Newton, B. (2009). Sustainable Development and Equity, *Official Statistics Research Series*, 6. Available from <http://www.statisphere.govt.nz/officialstatisticsresearch/series/default.htm>

Díaz, R. y Escárcega, S. (2009). *Desarrollo Sustentable, Una Oportunidad para la vida*. (1ª ed.). México, McGraw-Hill Latinoamericana editores.

De Young, R. (1990-1991) Some psychological aspects of living lightly: Desired lifestyle patterns and conservation behavior. *Journal of Environmental Systems*, 20, 3, 215-227

De Young, R. (1996). Some psychological aspects of a reduced consumption lifestyle: The role of intrinsic satisfaction and competence motivation. *Environment & Behavior*, 28, 358-409.

Elgin, D. (1981). *Voluntary simplicity: An ecological lifestyle that promotes personal and social renewal*. New York: Bantam.

European Communities (2008) *The economics of ecosystems and biodiversity*. Wesseling, Alemania. Welzel+Hard

Foladori, G. (2007). Paradojas de la sustentabilidad: ecológica versus social. *Trayectorias*,

Mayo-Agosto, 20-30.

- García, M. Estévez, I., & Letamendía, P. (2007). El CUIDA como instrumento para la valoración de la personalidad en la evaluación de adoptantes, cuidadores, tutores y mediadores. *Intervención Psicosocial*, 16(3), 393-407
- Hartig, T. (1993). Nature experience in transactional perspective. *Landscape and Urban Planning*, 25, 17-36.
- Hartig, T., Kaiser, F. G., & Bowler, P. A. (2001) Psychological restoration in nature as a positive motivation for ecological behavior. *Environment and Behavior*, 33, 590-607.
- Hartig, T., Kaiser, F., & Strumse, E. (2007). Psychological restoration in nature as a source of motivation for ecological behavior. *Environmental Conservation*, 34, 291-299
- Hartig, T. Van den Berg, A.E. Hagerhall, C.M. Tomalak, M. Bauer, N. Hansmann, R. Ojala, A. Syngollitou, E. Carrus, G. van Herzele, A. Bell, S. Podesta, M.T.C. Waaseth, G., 2011: Health benefits of nature experience: Psychological, social and cultural processes. In: Nilsson, K. Sangster, M. Gallis, C. Hartig, T. De Vries, S. Seeland, K.; Schipperijn, J. (eds) *Forests, trees and human health*. New York, Dordrecht, Heidelberg, Springer. 127-163.
- Hopper, J.R. y Nielsen, J.M. (1991). Recycling as altruistic behavior: Normative and behavioral strategies to expand participation in a community recycling program. *Environment & Behavior*, 23, 195-220.
- Instituto de Historia Natural y Ecología de Chiapas. (2007) Educación ambiental para la

sustentabilidad en México. México, Colección Jaguar Universidad de Ciencias y Artes de Chiapas.

Iwata, O. (2002). Some psychological determinants of environmentally responsible behavior.

The Human Science Research Bulletin of Osaka Shoin Women's University, 1, 31-41.

Kaiser, F. (1998). A general measure of ecological behavior. *Journal of Applied Social*

Psychology, 28, 395-442.

Kaplan, R., & Kaplan, S. (1989). The experience of nature: A psychological perspective.

Cambridge: Cambridge University Press.

Kaplan, S. (1995). The restorative benefits of nature: Toward an integrative framework

Journal of Environmental Psychology, 15(3):169-182.

Kaplan, S. (2001). Meditation, Restoration, and the Management of Mental

Fatigue. *Environment and Behavior, 33*, 4, 480-506.

Kasser, T. (2009). Psychological Need Satisfaction, Personal Well-Being, and Ecological

Sustainability. *Ecopsychology, 1*, 4, 175-180.

Kasser, T., & Sheldon, K. M. (2002). What makes for a merry Christmas? *Journal of*

Happiness Studies, 3, 313 – 329

Kellert, S. R. (2005). *Building for life: Designing and understanding the human-nature*

connection. Washington, DC: Island Press.

Korpela, K. and Hartig, T. (1996). Restorative qualities of favorite places. *Journal of*

Environmental Psychology, 16(3):221-233.

- Lehman, P.H., & Geller, S. (2004). Behavior analysis and environmental protection: accomplishments and potential for more. *Behavior and social issues*, 13, 13-32.
- Lele, S. and T. Jayaraman, 2011, Equity in the context of sustainable development, Note for UN-GSP, Ministry of Environment & Forests, Government of India, New Delhi.
- Lemaitre, M.J. (2005). Equidad en la Educación Superior: Un Concepto Complejo. *Revista Electrónica Iberoamericana sobre Calidad, Eficacia y Cambio en Educación*, 3(2), 70-79.
- Nilsson, K. (2011). *Forests, trees and human health*. New York: Springer.
- Norling, J., Sibthorp, J., and Ruddell, E. (2008). Perceived Restorativeness for Activities Scale (PRAS): Development and Validation. *Journal of Physical Activity and Health*, 5, 184- 195.
- Malca, G. (2004). Espacio urbano para el desarrollo sostenible. *Urbano*, noviembre, 85-89
- Martínez, J. y Montero, M. (2011). La percepción de restauración ambiental de la vivienda y el funcionamiento familiar. *Quaderns de Psicologia*, 13(1), 81-89. Extraído el 01 de septiembre del 2011, de <http://www.quadernsdepsicologia.cat/article/view/912>
- Merino, L., Carreri, R, & Alzugaray, G. (2008). Aportaciones para un abordaje interdisciplinar en la formación del ámbito de las ciencias. *Encuentros multidisciplinares*, 10(29), 67-75.
- Motake, K. (2002). Eficacia, Eficiencia, Equidad y Sostenibilidad: ¿Qué queremos decir? *Banco Interamericano de Desarrollo, Instituto Interamericano para el Desarrollo Social (INDES)*.

- Myers, D. G. (1987). *Social Psychology*. New York: McGraw-Hill.
- Nebel, B. Wright, R. (1999) *Ciencias ambientales, Ecología y Desarrollo Sostenible* Estados Unidos. Prentice Hall
- New Economics Foundation (NEF). (2006). *The happy planet index*. Retrieved October 18, 2011, from <http://www.happyplanetindex.org/>
- Novo, M. (2009). La educación ambiental, una genuina educación para el desarrollo sostenible. *Revista De Educacion*, 195-217.
- O'Brien, C. (2008). Sustainable happiness: How happiness studies can contribute to a more sustainable future. *Canadian Psychology*, Vol 49, No 4, 289-295.
- Olmedo, M. (2008). Globalización, desigualdad y pobreza: un reto para las Políticas sanitarias. *Revista de administración sanitaria*. 6 (4): 729-740
- Organización de la las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura. (2012). *Educación para el desarrollo sostenible*. Retrieved from <http://portal.unesco.org/geography/es/ev.php>
- Organización de la las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura. (2011). *¿que es la Unesco?*. Consultado el 20 de febrero de 2012 en: <http://www.unesco.org/new/es/unesco/about-us/who-we-are/introducing-unesco/>
- Organización de las Naciones Unidas, Departamento de salud mental y abuso de sustancias. (2004). *Promoción de la salud mental*. Ginebra, Organización Mundial de la salud. Retrieved from: http://www.who.int/mental_health/evidence/promocion_de_la_salud_mental.pdf

- Organización de las Naciones Unidas. (2011). *Informe Sobre Desarrollo Humano 2011: La Verdadera Riqueza de las Naciones - Caminos al Desarrollo Humano*. United Nations Pubns.
- Organización de las Naciones Unidas. (2011). *Objetivos de Desarrollo del Milenio Informe 2011 / Millennium Development Goals Report 2011*. United Nations Pubns.
- Organización Mundial de la Salud (2011) *Estadísticas Sanitarias Mundiales 2011*. Ginebra: OMS.
- Peron, E., Berto, R., and Purcell, T. (2002). Restorativeness, preference and the perceived naturalness of places. *Medio Ambiente y Comportamiento Humano*, 3(1):19-34.
- PNUMA (2002). Manifiesto por la vida “Por una ética para la sustentabilidad”. Primera versión presentada ante la séptima versión del comité Intersesional del foro de Ministros del Medio Ambiente de América Latina y el Caribe. San Pablo, Brasil.
- Poder Ejecutivo Federal (2007) Plan Nacional de Desarrollo. Consultado el 2 de abril del 2011 en: http://www.snieg.mx/contenidos/espanol/normatividad-/marcojuridico/PND_2007-2012.pdf
- Programa de las Naciones Unidas para el Medio Ambiente. (2009). *Acerca de PNUMA*. Consultado el 20 de febrero de 2012 en: <http://www.pnuma.org/AcercaPNUMA.php>
- Rodríguez, I. & Govea, H. (2006). El discurso del desarrollo sustentable en América Latina. *Revista Venezolana de Economía y Ciencias Sociales*, mayo-agosto, 37-63.

Rogers, R., Gumuchdjan, P., & Maragall, P. (2001). *Ciudades para un pequeño planeta.*

Barcelona: G. Gili.

Secretaría del Desarrollo Social. (2012). *Subsecretaría de desarrollo urbano y ordenación del territorio.* Consultado el 17 de febrero de 2012 en:
http://www.sedesol.gob.mx/es/SEDESOL/Subsecretaria_de_Desarrollo_Urbano_y_Ordenacion_del_Territorio

Secretaría de Medio Ambiente y Recursos Naturales. (2012). *Misión y visión.* Consultado el 15 de febrero de 2012 en:
<http://www.semarnat.gob.mx/conocenos/Paginas/misionyvision.aspx>

Schmuck, P., & Schultz, P. W. (2002). *Psychology of sustainable development.* Boston: Kluwer Academic

Silva, G. (2004). El juego como estrategia para alcanzar la equidad cualitativa en la educación inicial. Entornos lúdicos y oportunidades de juego en el CEI y la familia. *Educación y procesos pedagógicos y equidad. Cuatro informes de investigación. GRADE.* 193-244

Siniscalchi, J. (2008) Understanding recreational events and restorative character at the U.S. Coast Guard Academy. In: LeBlanc, Cherie; Vogt, Christine, comps. Proceedings of the 2007 northeastern recreation research symposium; 2007 April 15-17; Bolton Landing, NY. Gen. Tech. Rep. NRS-P-23. Newtown Square, PA: U.S. Department of Agriculture, Forest Service, Northern Research Station: 283-290

Staats, H., Van Gemerden, E., & Hartig, T. (2010). Preference for Restorative Situations: Interactive Effects of Attentional State, Activity-in-Environment, and Social Context.

Leisure Sciences, 32(5), 401-417

Stutz, J. (2006). *The role of well-being in a great transition*. GTI Paper Series No. 10, Tellus Institute. Retrieved November 26, 2007, from www.gtinitiative.org/documents/PDFFINALS/10WellBeing.pdf

United Nations Childrens Fund. (2012). *Objetivos de desarrollo del milenio*. Consultado el 17 de febrero de 2012 en: <http://www.unicef.org/spanish/mdg/environment.html>

Van Den Berg, A. E., Hartig, T. and Staats, H. (2007), Preference for Nature in Urbanized Societies: Stress, Restoration, and the Pursuit of Sustainability. *Journal of Social Issues*, 63(1), 79–96.

World Bank. (2004a): PovertyNet. Social Indicators, 2004. <http://www.worldbank.org/poverty/data/trends/mort.htm#table9> Consultado 6 de septiembre de 2011.

World Bank. (2004b): Global Poverty Down By Half Since 1981 But Progress Uneven As Economic Growth Eludes Many Countries. *News Release No: 2004/309/S*<http://web.worldbank.org/WBSITE/EXTERNAL/NEWS/0%2C%2CcontentMDK:20194973~menuPK:34463~pagePK:64003015~piPK:64003012~theSitePK:4607%2C00>. Consultado 6 de septiembre de 2011

World Bank (2010). *Global Monitoring Report 2010: The MDGs after the Crisis*. Washington, DC: The World Bank.

World Wildlife Fund. (2007). *WWF en el mundo*. Consultado el 17 de febrero de 2007 en: <http://www.wwf.org.mx/wwfmex/wwfmundo.php>

ANEXOS

anexo 1 Instrumento utilizado

Entrevistadora:		Folio:
Lugar de Origen:	Sexo: (F) (M)	Edad:
Ingreso Familiar () de 0 a \$1,600.00 () de \$1,600.00 a \$5,000.00 () de \$5,000.00 a \$10,000.00 () de \$10,000.00 a \$20,000.00 () de \$20,000.00 a \$50,000.00 () de \$50,000.00 a \$100,000.00 () más de \$1000,000.00	Escolaridad: Primaria (1-6): _____ Secundaria (7-9): _____ Preparatoria (10-12): _____ Universidad (13-17): _____ Posgrado (18-22): _____	Vive en casa propia: Si _____ No _____

II. Instrucciones: Por favor indique qué tan seguido lleva usted a cabo las siguientes acciones, cuando se presenta la ocasión de hacerlo.

0=Nunca

1=Casi nunca

2=Casi siempre

3=Siempre

1	Regalar ropa usada que ya no utiliza pero que está en buen estado.	
2	Brindar atención a alguna persona que tropieza, o que se cae, o que se lastima en la calle.	
3	Contribuir económicamente con la Cruz Roja.	
4	Visitar a enfermos en hospitales.	
5	Ayudar a personas mayores o incapacitados a cruzar la calle.	
6	Guiar a personas para localizar alguna dirección.	
7	Regalar una moneda a indigentes (pobres en la calle).	
8	Participar en eventos para recolectar fondos para organizaciones civiles como los bomberos, la Cruz Roja, etc.	
9	Donar sangre cuando escucha en la radio o televisión que alguna persona necesita del mismo tipo de sangre que usted.	
10	Colaborar con sus compañeros de escuela o del trabajo a explicarles y ayudarles en tareas que no entienden.	
11	Espero tener una carga completa de ropa antes de meterla a la lavadora.	
12	Manejo en las vías rápidas a velocidades menores a 60 kph.	
13	Guardo y reciclo el papel usado.	
14	Separo botellas vacías para reciclar.	
15	Le he hecho saber a alguien que se ha comportado de manera que dañe el ambiente.	
16	Compro comidas preparadas.	
17	Compro productos en empaques que pueden volver a utilizarse	
18	Compro productos (frutas y verduras) de temporada.	
19	Utilizo la secadora de ropa.	
20	Leo acerca de temas ambientales.	
21	Platico con amigos acerca de problemas relacionados con el ambiente.	
22	Mato insectos con un insecticida químico.	
23	En el verano apago el aire acondicionado o <i>cooler</i> cuando dejo mi casa por más de cuatro horas.	
24	Busco manera de reusar cosas.	
25	Animo a mis amigos y familiares para que reciclen.	
26	Ahorro gasolina, caminando o viajando en bicicleta.	

II Instrucciones: Por favor, en la línea de la derecha coloque el número de respuesta que considere más apropiado, para cada una de las siguientes afirmaciones:

0=Totalmente en desacuerdo

2=Ni de acuerdo ni en

3=En parte de acuerdo

1=En parte en desacuerdo

Desacuerdo

4=Totalmente de acuerdo

1	Si mi carro funciona aún bien, no compro uno más nuevo, aun teniendo el dinero	
2	Utilizo la misma ropa que la temporada pasada, aunque pueda comprarme nueva.	
3	Aun teniendo dinero no lo empleo para comprar joyas.	
4	Me compro muchos zapatos para que combinen con toda mi ropa.	
5	Compro más comida de la que nos hace falta a mí y a mi familia.	
6	Una gran parte de mi dinero lo empleo para comprar ropa.	
7	Casi siempre como en mi casa, en lugar de ir a restaurantes o taquerías.	
8	Si voy a un lugar que no está lejos, prefiero caminar que mover mi carro.	
9	Reuso los cuadernos y las hojas de papel que sobran al terminar cada ciclo escolar	
10	Vivo sin lujos, aunque pueda dármelos.	
1	Mi pareja tiene el mismo derecho que yo a decidir sobre los gastos en la familia	
2	En mi trabajo, trato a todos mis compañeros como mis iguales, sin importar si son o no mis subalternos	
3	En mi casa, los niños tienen el mismo derecho que los adultos a tomar decisiones importantes para la familia.	
4	En mi familia, hombres y mujeres tienen las mismas obligaciones en el aseo de la casa	
5	Trato a los indígenas de la misma manera que a las personas que no lo son	
6	Mi trato para las personas pobres es igual que el que tengo con los más ricos	
7	En mi familia, las niñas tienen la misma oportunidad de estudiar (hasta donde quieran) que los niños	

IV. Instrucciones: Por favor conteste a las siguientes afirmaciones que se refieren al *cuidado del medio ambiente* (ahorrar agua y energía, disminuir el consumo de productos, separar la basura, reusar objetos desechados, informarse sobre problemas ambientales y sus soluciones, etc.) y a *ayudar a otras personas* (auxiliar a otros en necesidad, dar dinero o productos a los pobres, visitar a enfermos, apoyar a la Cruz Roja, cooperar con compañeros o vecinos, etc).

Indique su grado de acuerdo, empleando el siguiente formato de respuesta:

0=Totalmente en desacuerdo

2=Ni de acuerdo ni en

3=En parte de acuerdo

1=En parte en desacuerdo

desacuerdo

4=Totalmente de acuerdo

1	Cuando participo en el cuidado del ambiente espero sentirme bien al terminar con esa actividad
2	Participar en actividades de ayuda a otras personas me hace sentir un alivio a las demandas que no deseo en mi atención
3	Ayudar a otras personas es compatible con mis objetivos de lograr una buena salud física y mental
4	Cuando participo ayudando a otras personas espero sentirme bien al terminar con esa actividad
5	Me atrae ayudar a otras personas por las cosas interesantes que esto implica
6	Para mí, ayudar a otras personas hace que me sienta atraído a hacerlo más
7	Para mí, cuidar el medio ambiente tiene cualidades fascinantes
8	Participar ayudando a otras personas hace que mantenga mi interés en seguir haciéndolo
9	Cuidar el medio ambiente es compatible con mis objetivos de lograr una buena salud física y mental
10	Participar en actividades de cuidado del ambiente me hace sentir un alivio a las demandas que no deseo en mi atención
11	Participar en el cuidado del ambiente es una experiencia cautivadora
12	Participar ayudando a otras personas hace que mantenga mi interés en seguir haciéndolo
13	Participar ayudando a otras personas es una experiencia cautivadora
14	Me atrae cuidar el medio ambiente por las cosas interesantes que esto implica
15	Ayudar a otras personas lo siento como un escape a mis problemas
16	Para mí, ayudar a otras personas tiene cualidades fascinantes
17	Mientras más participo ayudando a otras personas, más deseo seguir haciéndolo
18	Participar en el cuidado del ambiente me ayuda a lograr mis metas de actividad física (ejercicio)
19	Ayudar a otras personas permite evadirme de mis problemas
20	Participar ayudando a otras personas me ayuda a lograr mis metas de actividad física (ejercicio)
21	Cuidar el medio ambiente lo siento como un escape a mis problemas
22	Para mí, cuidar el ambiente hace que me sienta atraído a hacerlo más
23	Cuidar el ambiente me ayuda a evadirme de mis problemas
24	Mientras más participo en el cuidado del ambiente, más deseo seguir haciéndolo