



UNIVERSITAS
Miguel Hernández

Grado en Psicología

Trabajo de Fin De Grado

Curso 2021/2022

Convocatoria Junio

Modalidad: Revisión bibliográfica

Título: Motivación y principios de influencia social en el desarrollo de conductas proambientales

Autora: María Virginia Alemán Barragán

Tutor: Carlos Candela Agullo

Código de Investigación Responsable (COIR): TFG.GPS.CCA.MVAB.220531.

Elche a 02 de junio del 2022

Índice

1. Resumen.....	3
2. Introducción.....	3
2.1 Justificación	3
3. Motivación.....	5
3.1 Definición	5
3.2 Motivación intrínseca y extrínseca.....	6
3.3 Metas y discrepancia.....	7
3.4 Expectativa y control – autoeficacia	7
4. Principios de influencia social.....	8
4.1 Definición	8
4.2 Principios de influencia.....	9
5. Metodología	10
Figura 1	11
6. Resultados	11
6.1 Motivación y conducta proambiental	11
6.2 Influencia social y conducta proambiental	13
7. Conclusiones.....	16
8. Anexo.....	18
Figura 2	18
Tabla 1	18
Tabla 2	20
9. Referencia.....	24

1. Resumen

Las conductas individuales de las personas tienen un impacto en el medio ambiente; por eso es importante fomentar el desarrollo de conductas proambientales para conservar el planeta y limitar las consecuencias negativas que afectan en la salud de las personas y al resto del ambiente. Con el fin de analizar las variables motivacionales y los principios de influencia social en el desarrollo de conductas proambientales, se realiza una revisión bibliográfica de diez artículos. Los resultados indican que la autoeficacia, satisfacción, motivación intrínseca y extrínseca, intervienen en la motivación para realizar conductas ecológicas. Se afirma también que los principios de compromiso/coherencia, validación social y expectativa de resultado influyen en el desarrollo de las mismas. Por lo tanto, deben tenerse en cuenta estas variables en contextos educativos para activar las conductas proambientales colectivas e individuales.

Palabras claves: conducta proambiental, motivación, principios de influencia social

2. Introducción

El siguiente trabajo consiste en una revisión bibliográfica sobre la motivación y la influencia social enfocada en conductas proambientales, siendo un tema relevante al ser un problema actual en la sociedad.

El objetivo general es revisar procesos motivacionales y aspectos de influencia social para la conducta proambiental. En cuanto a los objetivos específicos de este trabajo se centran en proponer procesos motivacionales y aspectos de influencia social para el desarrollo de conductas proambientales y, analizar la relación entre motivación e influencia social para realizar conductas proambientales.

A lo largo del marco teórico se contextualizará, el campo de la psicología ambiental y el impacto que tiene la conducta humana sobre el medio ambiente, seguidamente se abordará conceptos y teorías relativas a la motivación de la conducta humana. Y por último, se plantearán los principios de influencia social enunciados por Rober Cialdini.

2.1 Justificación

Actualmente la humanidad está experimentando una crisis ambiental causado originalmente por un modelo de desarrollo socioeconómico de crecimiento persistente, que a su vez ha impulsado el consumo masivo de bienes y servicios a través de la explotación de recursos naturales, provocando así la producción de desechos contaminantes. Esta crisis ha generado en muchos grupos de personas una preocupación ambiental por su gran impacto en el medio ambiente (López-Cabanas y Aragonés, 2019).

No obstante, también se ha verificado la existencia de una despreocupación ambiental por parte de la población debido a la diferencia en cuanto a creencias sobre el planeta. Así lo afirma Milbrath (1986) al establecer un modelo bidimensional de creencias ambientales que, indica la distinción entre personas que apoyan el cambio social, en aspectos políticos y, económicos como solución a los problemas ambientales y, personas que, al contrario, están de acuerdo con el sistema actual y consideran que la solución se encontrará utilizando la tecnología. Por otro lado, Milbrath establece otra dimensión, donde en un extremo las personas consideran necesario proteger el medio ambiente al valorar la calidad ambiental, mientras que en el otro extremo, se encuentra la población que valora la riqueza y el progreso material y de bienes. Según las creencias de los individuos, todas las conductas que realizan influyen en los problemas del medio ambiente, ya sea con un efecto positivo (impacto protector) o negativo (impacto destructivo) (Aragonés y Américo, 1998).

Según Stern (1992) deben valorarse algunas dimensiones psicológicas asociadas al cambio ambiental: el tipo de conducta individual; los factores contextuales, como las políticas, leyes y finanzas; las decisiones a nivel organizacional y la escala temporal de la conducta (Suárez, 1998).

En ese sentido, al ser alrededor de 7.500 millones de habitantes, las conductas humanas son en parte responsables del deterioro del planeta y de las consecuencias que conlleva en la actualidad y en las generaciones futuras. Las propias personas consideran que la actitud y conducta humana son un problema ambiental, así lo afirma Aragonés (2006) en un estudio donde clasifica los problemas ambientales en tres tipos: a nivel abiótico, relacionado con los elementos del ecosistema (agua, aire, tierra); a nivel biótico, refiriéndose a la interacción de los organismos del reino animal o vegetal; y por último a nivel del ser humano, como la escasez de la conciencia ambiental y la falta de conductas proambientales (López-Cabanas y Aragonés, 2019).

El cambio climático es uno de los problemas actuales que presenta graves consecuencias a nivel global; desde migraciones forzadas por motivos naturales como inundaciones y sequías (López-Cabanas y Aragonés, 2019), hasta el incremento de los niveles del mar y temperaturas y desastres naturales como tormentas e incendios forestales. Consecuencias que perjudican la salud física, ya sea por la dificultad del acceso al agua potable o comida y enfermedades; y mental, existen quienes desarrollan TEPT, depresión, ansiedad y suicidio al experimentar desastres naturales (Clayton, 2019).

La contaminación, otro problema ambiental relacionado con el cambio climático afecta al bienestar del planeta y a la salud de las personas. Según la Comisión Lancet (2017), se estima

que en 2015 nueve millones de muertes prematuras fueron causadas por enfermedades derivadas de diferentes tipos de contaminación (Landrigan et al., 2017).

Es evidente el deterioro ambiental y el impacto de las acciones humanas sobre el planeta y el efecto negativo del deterioro del planeta sobre la humanidad. Por esta razón, es necesario establecer medidas para reforzar conductas proambientales, ecológicas o sostenibles; definidas como comportamientos con intención de aumentar efectos positivos y disminuir los negativos sobre el medioambiente al ser conscientes de las consecuencias que conlleva la actividad y conducta humana sobre él (Hernández y Hidalgo, 1998).

Por otro lado, Hines et al. (1987) distinguieron a partir de un meta-análisis, distintas variables relacionadas con la conducta ecológica que interactúan entre sí: los factores sociodemográficos, cognitivos, de intervención y psicosociales. Y, más tarde se incluye entre esas variables, los factores situacionales (Suárez, 1998).

Es indiscutible lo necesario del trabajo multidisciplinar de diversas profesiones para abordar el problema ambiental, valorando el papel de la psicología al estudiar los factores mencionados y el ser humano, sus motivaciones, y los principios de influencia para transmitir la información a la población, siendo relevante para reforzar los comportamientos ecológicos (Clayton, 2019).

Al ser motivo de este trabajo, es necesario repasar algunos conceptos de la motivación y de los principios de influencia social en conductas proambientales para comprender el motivo de su desarrollo y los procesos de influencia de las personas.

3. Motivación

3.1 Definición

La motivación se comprende como un aspecto psicológico que determina la adaptación del individuo en el medio a través de distintos motivos; primarios, cognitivos y secundarios, activando respectivamente niveles de adecuación, ya sea física, cognitiva y/o social.

Así, la motivación junto a otras variables psicológicas regula la activación y mantenimiento de la conducta humana hasta conseguir una meta (Garrido, 1996), difiriendo en el nivel de intensidad (Reeve, 2010). Además, la conducta humana es activada por estímulos (Garrido, 1996), provocando respuestas de aproximación si los motivos son atractivos y de evitación si son aversivos (Reeve, 2010).

En ese sentido, se consideran tres parámetros en la conducta: la activación, refiriéndose a la estimulación del organismo; la dirección, cuando la conducta tiene un propósito; y la persistencia, que se refiere a su mantenimiento temporal (Garrido, 1996).

La motivación activa inmediatamente la conducta, teniendo un efecto reversible y temporal. No obstante, no toda conducta es motivada; la diferencia está cuando el organismo actúa conscientemente al tener un motivo, el cual puede estar determinado por factores externos o internos que promueven una meta e inician comportamientos. Asimismo, la motivación entre otros factores como el aprendizaje interfiere en la dirección y la persistencia de la conducta. Es decir, si la meta es deseada el organismo tendrá más persistencia para conseguirlo que cuando el objetivo es menos deseado. Además, Thorndike (1911) al proponer la *ley de efecto*, incorpora un elemento más emocional, la satisfacción; por lo que, si el organismo experimenta satisfacción después de la respuesta, reforzará la situación activadora de esa conducta y sucede lo contrario cuando la respuesta provoca insatisfacción (Garrido, 1996).

Por tanto, la conducta de los seres humanos puede estar motivada por factores de activación externos e internos, refiriéndose a los procesos cognitivos (Garrido, 1996). Así lo afirma Palacios y Bustos (2012), quienes destacan el impacto de factores cognoscitivos en la conducta ambiental, ya sea en la adopción de la acción y en la misma conducta proambiental.

3.2 Motivación intrínseca y extrínseca

Según Deci y Ryan (1985) la motivación intrínseca es la tendencia a implicarse y superar los propios intereses y retos. Surge por la necesidad innata de crecimiento y de las necesidades psicológicas de autonomía, competencia y afinidad, lo cual genera satisfacción al ser apoyado por el ambiente (Reeve, 2010). En las conductas proambientales, afectan también los valores, intereses y creencias personales, constructos relacionados con la satisfacción y motivación interna (Taberno y Hernández, 2012). En cambio, la motivación extrínseca es suscitada por las consecuencias e incentivos del ambiente, y provocan el deseo de realizar la conducta al tener la posibilidad de lograr consecuencias atractivas y evitar negativas (Reeve, 2010). Así sucede en el comportamiento ecológico al ser motivado por complacer normas sociales o incentivos o sanciones que interfieren en la misma (Taberno y Hernández, 2012).

La *teoría de la autodeterminación* (TAD) de Ryan y Decy (2000) menciona que existe un continuo de autodeterminación (como puede observarse en la Figura 2 del Anexo) que cambia desde la desmotivación, motivación extrínseca y motivación intrínseca. Dentro de la motivación extrínseca se encuentran cuatro tipos que varían según el grado de autonomía de la persona: regulación externa (obediencia pasiva y autonomía nula), introyectada (participación sin aceptación y poca autonomía), identificada (participación por aceptación, se valora como relevante la conducta y moderada autonomía) y regulación integrada (integración de la conducta según las creencias y completa autonomía). Por ende, la motivación transcurre en un flujo de autodeterminación; desde la motivación nula, los tipos de motivación extrínseca alcanzando el compromiso personal, hasta lograr la motivación intrínseca, donde el organismo

siente satisfacción por la conducta al valorarla como importante (Reeve, 2010). En ese sentido, la regulación de la conducta proambiental varía según el continuo de la TAD, mientras más elevado sean los niveles de auto-regulación (motivación intrínseca, integrada e identificada) más cantidad de conductas ecológicas se mantienen. Se afirma que los motivos auto-reguladores, predicen, explican y median el comportamiento proambiental (Martin et al., 2016).

3.3 Metas y discrepancia

Según Bandura (1990) existen dos tipos de discrepancia; la primera es la reducción de la discrepancia y la segunda su creación. Mientras, la primera se relaciona con la motivación correctiva centrada en crear un plan, la segunda se corresponde con la generación de metas. La discrepancia entre el estado actual y el ideal genera un deseo de cambiar el estado actual, lo cual motiva y activa a la persona para eliminar dicha incongruencia (Reeve, 2010).

Tener una meta incrementa el desempeño. Mientras más difícil sea lograrla, más activación y esfuerzo necesita el organismo, y cuanto más específica, se promueve mayor atención y desempeño (Reeve, 2010).

Por otro lado, conocer la retroalimentación positiva o negativa de los resultados conseguidos influye en el desempeño al tener propiedad motivacional, por relacionarse con un aspecto emocional: satisfacción o insatisfacción al experimentar logro o fracaso. Además, también afecta el grado de aceptación de la meta por el individuo, dependiendo del grado de dificultad de la meta, la participación en la creación de la misma, la credibilidad de la persona que la impone y los incentivos externos (Reeve, 2010).

3.4 Expectativa y control – autoeficacia

Las personas están motivadas para suscitar un control personal al considerar que tienen el poder de producir resultados positivos e influir en el ambiente. Ejecutar un control personal depende de las expectativas – entendiendo la expectativa como el pronóstico subjetivo de la probabilidad de que suceda algún evento, que puede ser un resultado o una conducta que tenga un resultado – sobre la capacidad de lograrlo (Reeve, 2010).

Según Bandura (1991) existe la *expectativa de eficacia*, refiriéndose a la valoración de la capacidad para ejecutar una acción, lo cual permite estimar la probabilidad de que un organismo realice un comportamiento determinado; y la *expectativa de resultado*, que hace referencia a la valoración del resultado gracias a la acción realizada, esta última, facilita la estimación de la probabilidad de que sucedan algunas consecuencias causadas por la conducta. Ambas expectativas regulan el inicio y mantenimiento de la conducta, puesto que al confiar en la eficacia y tener cierta seguridad de obtener los resultados deseados la conducta será activada (Reeve, 2010).

La autoeficacia es el pensamiento individual sobre la propia capacidad para planificar las estrategias necesarias para enfrentar una situación. Lo cual, se relaciona con el nivel de complejidad de las metas seleccionadas y el compromiso con las mismas, si el individuo no experimenta un juicio de capacidad, la conducta realizada será limitada. Por otro lado, la autoeficacia afecta en la satisfacción personal, de tal forma que, si las personas dudan de sí mismas se provoca evitación y pérdida de interés en las tareas propuestas. Por lo tanto, mientras que los individuos mantengan elevada percepción de autoeficacia sobre conductas proambientales, sentirán altos niveles de satisfacción y por ende, se propondrán metas más exigentes y como resultados desarrollarán comportamientos ecológicos (Taberno y Hernández, 2012).

Asimismo, la autoeficacia viene dada por cuatro fuentes: las experiencias personales, la experiencia vicaria, la persuasión verbal de personas con credibilidad y la interpretación de los estados fisiológicos. Todos estos aspectos intervienen en el comportamiento; la autopercepción de la autoeficacia influye en la selección de actividades y situaciones, el nivel de esfuerzo y persistencia a realizar, el tipo de pensamiento y decisiones que se ejecutan y en las reacciones emocionales (Reeve, 2010).

Por eso se afirma la relevancia de variables motivacionales en las conductas personales y proambientales ya sea por motivación intrínseca, extrínseca, establecimiento de metas, sentimiento de satisfacción y juicio de autoeficacia.

4. Principios de influencia social

4.1 Definición

La influencia social hace referencia al influjo directo o indirecto que suscita un cambio en el comportamiento y/o la cognición del individuo. Gran parte del aprendizaje e influencia se debe a la interacción con otros individuos en un entorno. Y, es cuando existe la oportunidad de que agentes actúen como influenciadores en individuos y estos sean conscientes de que el agente quiere una respuesta (Morales et al., 2007).

Robert Cialdini (2001) propuso seis principios psicológicos de influencia social caracterizados por ser aprendidos desde edades muy tempranas, centrarse en normas sociales, ser de utilidad persuasiva y activadores de respuestas rápidas. En ese sentido, el agente influye a través de tácticas que activa los principios cuando se tiene intención de provocar una alteración en la conducta o actitud del sujeto receptor (Morales et al., 2007).

4.2 Principios de influencia

Compromiso y coherencia

La coherencia funciona como un elemento motivador en la conducta del ser humano. Es un rasgo de la personalidad con propiedades adaptativas y funcionales que dirige eficazmente la conducta y además se relaciona con otros rasgos valorados por la sociedad como ser estable y racional. En ese sentido, cuando algún aspecto interno o externo interrumpe la coherencia surge la disonancia, generando malestar y a su vez motivando al organismo a recuperar la coherencia perdida (Morales et al., 2007). Asimismo, cuando el individuo se compromete con algo, y todavía más aún si el compromiso es público y exigente (al activar la motivación intrínseca) (Cialdini, 1990), será más propenso a realizar conductas coherentes con esa actitud establecida anteriormente por la propia presión que se auto ejerce para cumplir con el principio de coherencia (Morales et al., 2007).

Validación social

Según Cialdini y Sagarin (2005), el principio de validación social se centra en la auto comparación con el entorno, habitualmente en situaciones ambiguas, donde el individuo autoevalúa las conductas acertadas en el contexto que se encuentra y regula la conducta en base a dos tipos de normas. Cialdini, et al. (1990) afirman que la influencia según la norma descriptiva refiere a lo que las personas realizan y la norma perceptiva hace referencia a lo que las personas deberían realizar según las órdenes legales o morales (Morales et al., 2007). Asimismo, las tácticas utilizadas en base a este principio tienen más probabilidad de influir en una situación de incertidumbre y, cuando los individuos del entorno comparten características similares (Cialdini, 1990). Algunas investigaciones realizadas sobre el comportamiento proambiental indican que las normas descriptivas y prescriptivas influyen en las conductas ecológicas (Sevillano y Olivos, 2019).

Reciprocidad

La norma de reciprocidad se basa en corresponder a una persona cuando anteriormente ha vivido por la misma una experiencia favorable o desfavorable durante una interacción (Cialdini, 1990). Cuando el agente previamente realiza un acto beneficioso y después solicita una petición, se está causando el principio de reciprocidad, por lo que el receptor tenderá a responder positivamente (Morales et al., 2007), para además evitar un rechazo social (Cialdini, 1990).

Simpatía

La influencia a través del principio de simpatía se refiere a la tendencia a acceder más ante personas que son simpáticas, agradables y familiares, ya que suscitan emociones positivas.

Algunos aspectos que influyen en el principio de la simpatía son; el atractivo físico, la semejanza, (Cialdini, 1990), la cooperación, y los halagos (Morales et al., 2007).

Escasez

El principio de escasez indica que las oportunidades son más valoradas por los individuos cuando son menos asequibles. Esto se debe a que se considera con mayor valor las cosas más complicadas de adquirir (Cialdini, 1990), y porque cuando se deduce que no es posible acceder a algún aspecto, la libertad se ve interferida, provocando una pérdida de autonomía y control, suscitando así una necesidad de luchar (Morales et al., 2007).

Autoridad

Desde edades tempranas se aprende por el proceso de socialización que es correcto obedecer a figuras con autoridad. Por lo tanto, las personas con autoridad tienen una alta posibilidad de influenciar, ya sea porque se encuentran en una postura de poder y cuentan con el reconocimiento social, y/o porque poseen el dominio de control de los recursos y tienen los medios para premiar y castigar (Morales et al., 2007).

La eficacia de los procesos de influencia depende de factores individuales, contextuales y normativos. Es decir, dependiendo de la persona algunos principios psicológicos tendrán mayor o menor influencia. Además, el contexto social y cultural tendrá un impacto en la validez de los principios psicológicos. El uso de tácticas basadas en los principios psicológicos mencionados sirve para educar y generar un cambio, como promover conductas de salud o relacionadas con la conservación del medio ambiente (Morales et al., 2007).

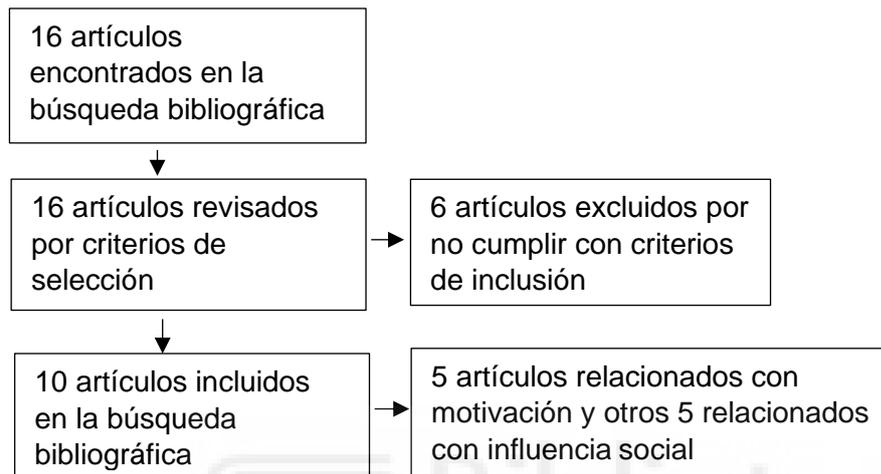
5. Metodología

Para realizar la revisión bibliográfica de este trabajo se utilizó el método PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic reviews and Meta-Analyses). Dentro de los criterios de selección para la búsqueda bibliográfica, se estableció que los artículos deben estar relacionados con el área de psicología social y/o ambiental. Por lo tanto, los términos de búsqueda fueron: motivación e influencia social en la conducta proambiental y/o sostenible, ecológica, respectivamente. Los artículos incluidos fueron publicados entre los años 2010 y 2022, en idioma inglés o español y se encuentran en las bases de datos ÍNDICES CSIC, PSICODOC y GOOGLE SCHOLAR.

Durante la búsqueda bibliográfica se encontró dieciséis artículos científicos sobre la conducta proambiental, ocho de ellos estaban relacionado con la motivación y el resto con la influencia social. Sin embargo, cuatro artículos fueron eliminados por no cumplir con los criterios de selección establecidos.

Los artículos incluidos en este trabajo son diez en total, cinco que estudian variables de la motivación en la conducta proambiental: la autoeficacia, motivación intrínseca y extrínseca. Y cinco artículos que analizan variables de la influencia social: el principio de compromiso y coherencia, las normas sociales y la norma descriptiva con la expectativa de resultado, relacionando variables de influencia social y motivación (véase la Figura 1).

Figura 1 Diagrama de flujo de selección de artículos



6. Resultados

6.1 Motivación y conducta proambiental

Los tres primeros estudios analizan la influencia de la autoeficacia en la conducta proambiental. En los dos últimos artículos se analizan, respectivamente, los mecanismos de autorregulación, entre ellos la autoeficacia, la satisfacción y las metas, y, por último, la motivación intrínseca y extrínseca (ver la Tabla 1 del Anexo para más detalles).

Los autores Palacios y Bustos (2012) establecieron un modelo para la conservación del medio ambiente a través de la autoeficacia y habilidades ambientales hacia la intención y disposición proambiental en población juvenil mexicana.

El modelo demuestra que la autoeficacia y las habilidades de los jóvenes mexicanos influyen dualmente en las conductas proambientales y además que, son las dos variables que más explican el desarrollo de este tipo de conductas, es decir las conductas relacionadas con el cuidado del medio ambiente depende de la autoeficacia y la capacidad que cuentan para la misma. No obstante, la conducta sostenible también se ve influenciada indirectamente por la disposición e intención de preservar el ambiente, siendo estas las dos variables que menos explican el modelo desarrollado. Además, los autores indican que no se puede predecir conductas proambientales en jóvenes teniendo en cuenta únicamente la intención.

Los autores concluyen que para realizar cambios en la conducta proambiental debe considerarse la disposición que tiene el individuo para cambiar y el grado de dificultad de la conducta que es capaz realizar.

Otra investigación desarrollada por Palacio y Bustos (2013), comprobó que existe validez factorial de la autoeficacia ambiental, mediante tres escalas relacionadas con la conducta de conservación (ahorro de agua y de energía eléctrica y manejo de residuos), lo cual indica que cuando los individuos tienen capacidad de realizar una conducta proambiental, son capaces también de desarrollar otras conductas de conservación medioambiental. Los autores confirman que la conducta ecológica depende del juicio de autoeficacia y esta se ve influenciada por el éxito de conductas realizadas en el pasado. Concluyen que la autoeficacia es esencial para la realización de comportamientos que preserven el medio ambiente por su influencia directa en este tipo de comportamientos.

En otra investigación, los autores Taberno y Hernández (2010) demuestran en una población universitaria española, que el juicio de autoeficacia depende del logro de conductas pasadas y además que la autoeficacia integra e influye en el comportamiento proambiental y en otras variables relacionadas, como la satisfacción y el establecimiento del nivel de dificultad de las metas, mecanismos que también afectan en el comportamiento proambiental. De igual manera, consideran que conocer los juicios de autoeficacia permite comprender el desarrollo de interés en conductas donde previamente no había una motivación intrínseca. En ese sentido, es relevante tener en cuenta la satisfacción, el cual influye en la motivación futura, en la intención y en el nivel de realización del comportamiento ecológico. Y también considerar las variables cognitivas, ya que las personas que valoran como importante las conductas proambientales experimentan altos niveles de autoeficacia. Por lo tanto, consideran que se debe impulsar contextos de aprendizajes teniendo en cuenta la autoeficacia y aspectos afectivos para generar un interés en tareas ambientales. Los autores destacan también la importancia de características personales como la empatía o altruismo y el aspecto cultural en el comportamiento proambiental.

Taberno y Hernández (2012) realizaron otra investigación que les permitió confirmar que los individuos que realizan conductas proambientales en el pasado mantienen mayores niveles de autoeficacia y que además, influyen en los mecanismos de autorregulación (autoeficacia, metas y satisfacción).

Asimismo, indicaron que las personas con mayor autoeficacia tienen mayor nivel de motivación intrínseca y satisfacción. Y que mientras estaban más satisfechas mantenían altos niveles de motivación intrínseca, por ende, establecían metas con mayor dificultad y desarrollaban más conductas ecológicas. Se demostró así, la influencia de la motivación

intrínseca en las conductas proambientales, una variable relacionada también con los mecanismos de autorregulación. No obstante, los autores consideran la motivación extrínseca útil, ya que logra explicar el comportamiento proambiental en las primeras fases. Sin embargo, los autores destacan las variables autoeficacia y motivación intrínseca al ser esenciales para el desarrollo del comportamiento ecológico por su efecto directo y para perdurar en el tiempo sin necesidad de incentivos externos.

El estudio desarrollado por las autoras y autor Martín, Hernández y Alonso (2016) buscó estudiar la motivación en conductas proambientales y antiecológicas basándose en la teoría de la autodeterminación de Ryan y Deci (2000). Los investigadores indicaron que los individuos que realizan conductas de conservación del planeta cumplen más leyes ambientales. No obstante, los motivos que influyen en estos tipos de conducta no son semejantes.

En cuanto a la conducta proambiental, los autores encontraron que algunos tipos de motivación tienen capacidad predictiva; la motivación intrínseca predice la conducta proambiental, y conductas como la reutilización, compra responsable, pero no en conductas de ahorro, ni reciclado. La motivación integrada predice conductas de reciclaje, ahorro y compra responsable pero no en conductas de reutilización. La motivación identificada solamente predice el reciclaje y el ahorro. La motivación externa predice conductas de reutilización. Y por último, la motivación introyectada y amotivación no predicen ninguna conducta mencionada.

En relación con la obediencia a las leyes de protección del medio ambiente, los resultados demuestran que los individuos que realizan ese tipo de conductas se caracterizan por tener más motivos auto-regulados que motivos de tipo externo, aunque la conducta puede ser generalizada y motivada por el respeto de leyes en general. Asimismo, evitar realizar comportamientos antiecológicos puede deberse a la evasión de castigos (motivo externo), pero también por motivos auto-reguladores extrínsecos, específicamente motivos integrados, como desarrollar conductas consecuentes con la forma de vida elegida.

Los autores destacan la importancia de realizar programas educativos enfocados en fomentar niveles de auto-regulación, no siendo esencial que se convierta en motivación interna pero tampoco que se deba simplemente a motivos externos.

6.2 Influencia social y conducta proambiental

El primer artículo estudia la influencia del principio de coherencia y compromiso en el comportamiento proambiental. Y el resto de los estudios incluidos se relacionan con las normas sociales y la conducta proambiental, sin embargo, el último artículo investiga una norma social y la expectativa de resultado (observar la Tabla 2 del Anexo para más datos).

Un estudio realizado por Barreto y Neme (2013), les permite afirmar el efecto eficaz de la táctica de influencia social basado en el principio psicológico de compromiso y coherencia en la conducta proambiental. Asimismo, determinan que el principio de coherencia es el más efectivo. Indican que existe una diferencia según el género en la muestra con población colombiana, según estos autores, los hombres tienen más intención de realizar conductas ecológicas cuando se utilizan técnicas basadas en el principio de coherencia, mientras que las mujeres responden más a las tácticas basadas en principios culturales.

Los autores Rubens et. al (2017) realizaron una investigación en hogares en Francia que están diseñados para consumir eficientemente la energía eléctrica, buscaban medir la influencia de la retroalimentación descriptiva normativa en conductas proambientales, específicamente en el ahorro de energía, mencionan que la retroalimentación se refiere a brindar información personal de conductas realizadas en el pasado para cambiar conductas del futuro.

Los investigadores afirmaron que vivir en edificios de consumo eficiente no es suficiente para el cambio de hábitos para el ahorro de energía. La información recibida que contenía mensajes de retroalimentación descriptiva normativo despertó curiosidad sobre aspectos de ahorro de energía, pero no activó cambios conductuales, ya que los individuos no conocían que conductas debían realizar para reducir el consumo de energía. En ese sentido, indicaron que existe una relación entre habilidades y capacidad para realizar conductas proambientales en ese contexto. Mientras que algunas personas consideraban su casa y el ahorro de energía una oportunidad de aprendizaje porque contaban con habilidades técnicas y comprendían información sobre la energía, otros individuos consideraban que enfrentar al tecnicismo de su hogar era un reto que les desacreditaba. Los resultados mostraron que el sentimiento de control y capacidad de las personas para verse como proactivos en sus hogares influenciaba en la recepción de mensajes de retroalimentación. Asimismo, indicaron que utilizar la comparación social con los vecinos generó estrategias de evitación porque sentían culpabilidad. Los autores destacaron la necesidad de la información para provocar un cambio, pero también es esencial explicar y brindar gradualmente una información clara y personalizada para asegurar su comprensión.

Por otro lado, los autores Corrége et. al (2017) realizaron una investigación que contaba con tres grupos experimentales, todos los grupos debían construir una vivienda ecológica a través de una aplicación, pero a cada grupo se asignaba una norma social prescriptiva diferente, un grupo recibía una instrucción sin norma social, otro una norma prescriptiva no saliente y el último una norma prescriptiva saliente.

Los autores afirmaron que todos los grupos reformaron la casa de forma eficiente en el consumo de energía. No obstante, el grupo que recibió la norma prescriptiva no saliente omitió la información recibida, ya que no afectó significativamente en su comportamiento, por lo tanto, no siempre una norma social influye en las conductas proambientales. En cambio, comprobaron que cuando la norma prescriptiva es saliente influye en la decisión de realizar la conducta proambiental. Los autores indican que en un contexto tecnológico de reformación, la norma prescriptiva saliente tiene un efecto en el momento de tomar una decisión y en la propia conducta.

Tras un análisis de distintas investigaciones relacionadas con la norma social en el comportamiento ambiental, los autores Sevillano y Olivos (2019) afirman que las normas sociales, ya sea descriptiva o prescriptiva influyen en el comportamiento proambiental, pero debe considerarse algunas características.

En cuanto a las normas descriptivas, indican la importancia de redactar el mensaje con precaución para evitar escribir un contenido antiecológico, pudiendo reforzar el desarrollo de una conducta no deseada. Además, afirman que se debe examinar la conducta realizada previamente en la población para prevenir que las personas que ya realizan la conducta reduzcan la cantidad de esta. También considerar el contexto en el que se encuentra el individuo para adaptar el mensaje según la implicación e identificación de la persona en el entorno social en el que se encuentra.

Referente a las normas prescriptivas, los autores determinan que es necesario redactar de manera clara y concisa la conducta que se quiere cambiar y el comportamiento deseado para evitar ambigüedades y asegurar la comprensión de la información transmitida. Asimismo, destacan que puede agregarse al mensaje un símbolo de logro, como emoticones positivos, suscitando la aprobación social y así aumentando las conductas proambientales.

Por otro lado, los autores Moussaoui y Desrichard (2017) analizan la influencia de la norma descriptiva en la expectativa de resultado, siendo esta mediadora en la realización de conductas ecológicas.

A partir de los estudios realizados, los autores indican que cuando existe una meta colectiva, la norma descriptiva influye sobre la expectativa de resultado y por ende, la expectativa de resultado tiene un efecto en la intención del comportamiento proambiental y a la vez una relación con la norma descriptiva. Se pudo confirmar que la expectativa de resultado funciona como mediador del efecto de la norma descriptiva en la intención de realizar la conducta.

En ese sentido, los autores indicaron que cuando el individuo conoce que la gran mayoría de personas realizan un comportamiento, es decir utilizar la norma descriptiva, aumenta la

expectativa de resultado y esto influye en la probabilidad de desarrollo del comportamiento proambiental. Asimismo, al exponer una norma descriptiva como una meta compartida influye más en la intención de realizar el comportamiento que cuando se expone como meta individual. Finalmente, destacan la importancia del uso de normas descriptivas y que las personas comprendan la valía de su contribución individual en una meta colectiva.

7. Conclusiones

En cuanto a variables motivacionales se destaca la importancia de la percepción de autoeficacia en los individuos por su gran impacto en las conductas proambientales. Por tanto, debe reforzarse las habilidades relacionadas con la conducta deseada para aumentar la capacidad del individuo en la disposición de desarrollo de conductas ecológicas. Además, mientras más conductas se realizan en el pasado, el nivel de autoeficacia aumenta. Recalcar que la autoeficacia influye en la satisfacción y en el establecimiento de metas, que a la vez estas variables tienen un impacto positivo en el comportamiento proambiental.

Las personas con alta autoeficacia mantienen elevados niveles de motivación intrínseca y satisfacción, lo cual dirige el fomento de conductas proambientales y con metas más exigentes. Por consiguiente, la motivación intrínseca influye en conductas proambientales, además de relacionarse con la autoeficacia, metas y satisfacción. Mientras que la motivación extrínseca explica la conducta proambiental en las primeras fases, la motivación intrínseca predice en gran escala y durante periodo de tiempos más largos.

A su vez, son importantes los motivos auto-reguladores relacionados con la TAD de Ryan y Deci (2000), ya que influyen en la conducta proambiental, no es necesario que se alcance la motivación intrínseca, pero tampoco la motivación por regulación externa, se puede lograr un punto intermedio entre la regulación identificada o integrada.

En relación a los principios de influencia social, aunque el principio de coherencia es el que mayor impacto tiene, el principio de compromiso también influye en conductas proambientales. Por otro lado, las normas sociales, ya sean descriptivas o prescriptivas intervienen en el comportamiento proambiental. No obstante, la influencia a través de normas descriptiva se ve moderada por la capacidad y habilidad que cuenta el individuo para realizar la conducta, además también afecta el grado de comprensión de la persona de la información recibida. Asimismo, contar con medios ecológicos no es suficiente para cambiar hábitos comportamentales si no hay un previo conocimiento sobre como desarrollar la conducta deseada y comparar con población cercana tampoco siempre es efectivo, ya que puede generar culpabilidad y activar estrategias de evitación. Por ende, debe cuidarse la manera de redactar el mensaje para evitar provocar conductas antiecológicas, la información transmitida necesita ser clara y personalizada. Se debe adaptar el contenido del mensaje según la

población a la que se dirija, conocer las conductas que realizan anteriormente y también el grado de identificación e implicación que tiene el individuo en el entorno que convive. Además, es esencial redactar las normas con mensajes salientes, ya que en el caso de las normas prescriptivas el efecto de influencia es mayor. Y, agregar símbolos de logro a la norma social por su incremento en el efecto en conductas ecológicas al suscitar la aprobación social.

Por último, la expectativa de resultado funciona como mediador en la norma descriptiva para la realización de conductas proambientales. El uso de normas descriptivas que activan la expectativa de resultado, que se considera una variable motivacional, influye en la conducta proambiental y más si se destaca una meta colectiva. La persona debe considerar que su conducta individual contribuye en una meta común, como lo es la preservación del planeta.

En conclusión, para desarrollar programas educativos o campañas de publicidad para fomentar el comportamiento ecológico, debe considerarse enseñar primero las habilidades necesarias para realizar este tipo de conductas, para así aumentar la autoeficacia. Se puede empezar motivando por incentivos externos y progresivamente regular hasta alcanzar a la motivación intrínseca o a la regulación integrada o identificada, siempre reforzando un contexto que promueva la satisfacción y la autoeficacia, para que las metas propuestas sean desafiantes. A la hora de influenciar conductas proambientales, los mensajes pueden basarse en las normas sociales o en el principio de coherencia y compromiso. No obstante, se destaca la importancia de incluir en la información transmitida la expectativa de resultado para impulsar un aumento de la conducta ecológica por una meta compartida en la sociedad, siempre informando y enfatizando la valía del comportamiento individual en el medio ambiente.

Algunas limitaciones encontradas en este trabajo se relacionan, con las muestras de población de algunos estudios que muestran un margen de error, por ser un número reducido y/o abandonos de participantes. Por otro lado, eran escasos los resultados de artículos sobre otros principios de influencia social y la conducta proambiental y tampoco existían muchas investigaciones que relacionaran variables de influencia social y motivación.

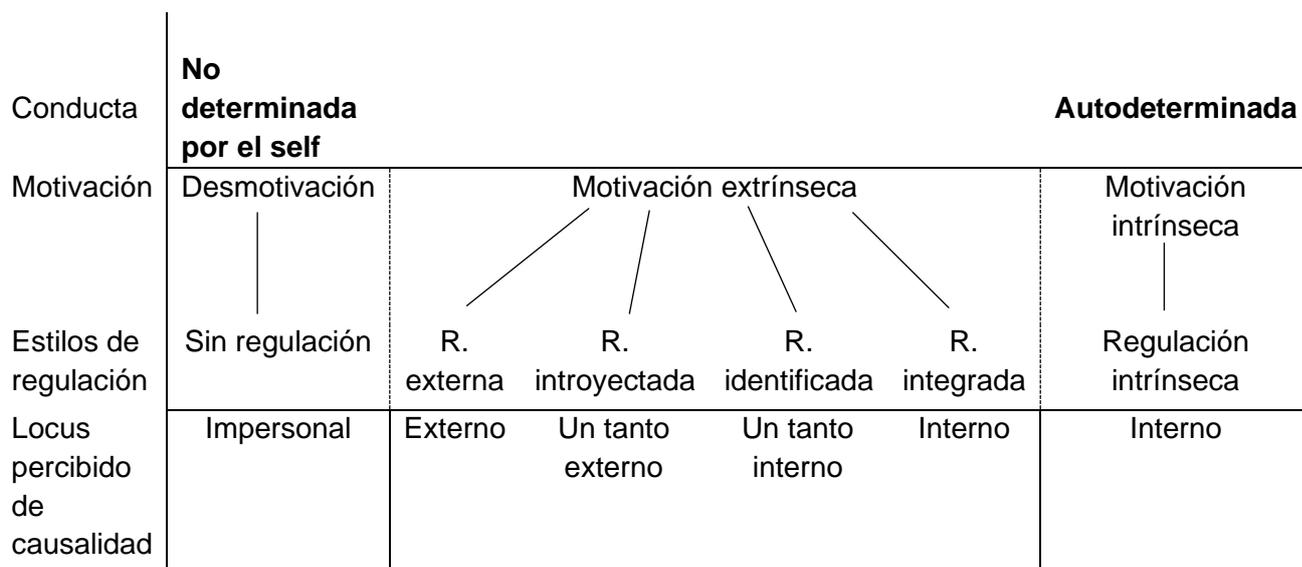
Para futuras investigaciones se propone que se realicen estudios sobre la conducta proambiental y los principios de influencia social de autoridad, reciprocidad, simpatía y escasez. Y también, estudios que analicen la relación entre variables motivacionales y principios de la influencia social para observar si la conducta proambiental aumenta.

Al final, con la conducta de varias personas se tiene más posibilidad de limitar el daño al medioambiente y conservar este magnífico planeta para futuras generaciones.

Los pétalos de un girasol son bellos individualmente, pero se necesita unión y cooperación para formar una flor todavía más bonita.

8. Anexo

Figura 2 Continuo de la autodeterminación de los tipos de motivación



Nota. Adaptado de *Motivación y emoción* (p. 98), por J. Reeve, 2019, McGraw Hill Interamericana Editores.

Tabla 1 Resultados de artículos sobre motivación en conductas proambientales

Autor (Año)	Participantes	Procedimiento	Resultados
Palacios, J., y Bustos, J. (2012)	300 jóvenes mexicanos (edad media 16.77 años) 135 hombres 165 mujeres	Cuestionarios para medir autoeficacia ambiental, habilidades ambientales, intención conductual y conducta proambiental.	Las personas con mayor autoeficacia y habilidades desarrollarán mayor intención y disposición de conservar el medio ambiente y realizar conductas proambientales.
Palacios, J., y Bustos, J. (2013)	300 jóvenes mexicanos (edad media 16.77 años) 135 hombres 165 mujeres	Cuestionario para medir autoeficacia ambiental en tres áreas específicas: ahorro agua y energía eléctrica y manejo de residuos y cuestionario para medir	La autoeficacia tiene validez factorial a través de tres comportamientos proambientales. Además, existe validez predictiva

		la conducta proambiental.	entre la autoeficacia ambiental y la conducta ecológica.
Tabernero, C., y Hernández, B. (2010)	227 estudiantes españoles (edad media 22.17 años) 79% mujeres 21% hombres	Cuestionario mide comportamientos proambientales realizados en el pasado; autoeficacia, establecimiento de metas, satisfacción, e intención de realizar acciones proambientales en el futuro.	Existe correlación entre comportamiento pasado, variables motivacionales y la intención de realizar la conducta. Asimismo, las conductas pasadas influyen en los mecanismos autorreguladores e influyen en la conducta futura.
Tabernero, C., y Hernández, B. (2012)	165 estudiantes españoles (edad media 23,75) 69.2% mujeres 30.8% hombres	Cuestionario sobre comportamiento proambiental, capacidad, importancia de involucrarse en el futuro, satisfacción. Y cuestionario sobre actos ecológicos específicos y el nivel de motivación intrínseca o extrínseca.	Las personas que han realizado conductas proambientales tienen altos niveles de autoeficacia y por ende, realizan más conductas ecológicas. Además, se proponen metas más desafiantes y sienten mayor satisfacción. Los

			individuos con elevada motivación intrínseca y extrínseca se implican en más conductas proambientales.
Martín, A., et al. (2016)	311 estudiantes (edad media 20 años) 83,5% género femenino	Cuestionario sobre comportamiento antiecológico ilegal; comportamiento proambiental y tipo de regulación que impedía el comportamiento antiecológico ilegal.	La motivación intrínseca, integrada e introyectada predicen conductas proambientales. La regulación integrada es la que más predice la conducta antiecológica ilegal.

Tabla 2 Resultados de artículos sobre principios de influencia social en conductas proambientales.

Autor (Año)	Participantes	Procedimiento	Resultados
Rubens, L., et al. (2017)	14 hogares en un pueblo de Francia	Cada semana durante ocho semanas se informó sobre el consumo de energía realizada en la semana anterior, comparando con la media de las casas del distrito y un mensaje sobre si el consumo estaba por	La retroalimentación descriptiva normativa no influyo en el cambio de conductas ecológicas en la mayoría de las viviendas.

		<p>encima o debajo de los hogares del barrio.</p> <p>Se realizó tres entrevistas para recoger información cualitativa; se indagó sobre el estilo de vida, condiciones de llegada al barrio, etc. Después se analizó sobre los mensajes recibidos y por último se confirmó y verificó la importancia del estudio.</p>	
<p>Corrégé, J., et al. 2017)</p>	<p>60 participantes franceses (edad media 25.1) 24 mujeres 36 hombres</p>	<p>Se indicó video tutorial sobre el uso de la aplicación, y debían utilizarla para reformar un edificio. Existía tres condiciones. El grupo control, recibía la instrucción de reformar la casa. El grupo con la norma prescriptiva: información sobre el calentamiento global y sobre la legislación. El grupo con la norma prescriptiva saliente tenía el mismo mensaje y se añadía una meta en la pantalla un termómetro con datos sobre presupuesto y rendimiento energético actual del edificio.</p>	<p>No hubo diferencias significativas entre el grupo control y el grupo con norma prescriptiva no saliente. No obstante, se encontraron diferencias estadísticamente significativas entre el grupo de norma prescriptiva no saliente y el grupo con norma prescriptiva saliente.</p>

Sevillano, V., y Olivos, P. (2019)	Análisis de varios estudios	Lectura sobre artículos de norma social descriptiva y prescriptiva en conductas proambientales.	Las normas sociales prescriptivas y descriptivas influyen en el comportamiento proambiental.
Barreto, I., y Neme, S. (2013).	100 personas colombianas (edad media 31.96)	Escala sobre comportamiento proambiental. Los individuos con baja puntuación en la escala se asignaron aleatoriamente a grupos, cada grupo recibía un mensaje con contenido distinto relacionado ya sea con compromiso, coherencia (principios psicológicos), consumo estatuario, identitario o conspicuo (principios culturales). Después se pasaba un cuestionario sobre la intención de realizar una conducta proambiental.	Se confirma la eficacia de la táctica de influencia social compromiso y coherencia en la intención de la conducta proambiental.
Moussaoui, L., y Desrichard, O. (2017)	<i>Estudio 1</i> 724 participantes de EEUU (edad media 37.67) 43% mujeres 53% hombres 4% no incluía sexo	Lectura sobre neveras de bajo consumo y se asignó a algunos una meta colectiva y a otros una meta individual. Además, se asignaba una norma descriptiva	La influencia de la norma descriptiva sobre la expectativa de resultado no fue relevante en el grupo que tenía

	(% de personas de su barrio que compraron una nevera de bajo consumo). Al final, individuos respondían preguntas sobre intención de comprar una nevera.	una meta individual, pero si fue significativo en el grupo con una meta colectiva.
--	---	--

Estudio 2

<p>335 participantes de EEUU (edad media 34.54) 43% mujeres 57% hombres</p>	<p>Lectura sobre neveras de bajo consumo. Se enseñó información sobre dato (umbral) que sería necesario adoptar para que el uso de las neveras tenga un impacto importante en la disminución de consumo de energía. La información podría tener un efecto en la expectativa de resultado que dependía de su conducta individual para lograr un impacto. La referencia poblacional era una ciudad de 10,000 habitantes y se indicaba que se imaginen que vivían en esa ciudad.</p>	<p>Mientras más alta sea la norma descriptiva (más alto el porcentaje de población con el que se compara) más elevada era la intención y la expectativa de resultado. Mientras menos norma descriptiva sucedía lo contrario.</p>
---	---	--

9. Referencia

- Amérigo, M., Aragonés, J., Sevillano, V. y Cortés, B. (2005). La estructura de las creencias sobre la problemática medioambiental. *Psicothema*, 17(2), 257-262.
- Aragonés, J. y Amérigo, M. (1998). Psicología Ambiental. Aspectos conceptuales y metodológicos. En J. Aragonés y M. Amérigo (Eds.), *Psicología ambiental* (pp. 21-40). Madrid: Pirámide.
- Barreto, I., y Neme, S. (2013). Eficacia de tácticas de influencia en la intención de conducta proambiental. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 46(2), 111-116. <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/>
- Cialdini, R. (1990). *Influencia ciencia y practica: cuales son los factores determinantes para que una persona diga si a otra persona*. Scott Foresman And Company
- Clayton, S. (2019). Psicología y cambio climático. *Papeles del Psicólogo*, 40(3), 167-173. <https://doi.org/10.23923/pap.psicol2019.2902>
- Corrégé, J., Clavel, C., Christophe, J., y Ammi, M. (2017). Using social injunctive norms to nudge users to build green houses / El empleo de normas prescriptivas sociales para animar a los usuarios a construir casas ecológicas. *Psycology: Revista Bilingüe de Psicología Ambiental*. <http://dx.doi.org/10.1080/21711976.2017.1359372>
- Garrido, I. (1996). *Psicología de la Motivación*. Editorial Síntesis, S.A.
- Hernández, B. y Hidalgo, M. (1998). Psicología Ambiental. Actitudes y creencias hacia el medio ambiente. En J. Aragonés y M. Amérigo (Eds.), *Psicología ambiental* (pp. 281-302). Madrid: Pirámide.
- Landrigan, P., Fuller, R., Acosta, N., Adeyi, O., Arbold, R., Basu, N., Bibi, A., Bertollini, R., Bose-O'Reilly, S., Boufford, J., Breyse, P., Chiles, T., Mahidol, C., Coll-Seck, A., Cropper, M., Fobil, J., Fuster, V., Greenstone, M., Haines, A., Hanrahan, D., Hunter, D., ... y Zhong, M. (2017). Comisión Lancet sobre contaminación y salud. *The Lancet*.
- López-Cabanas, M. y Aragonés, J. (2019). Psicología y medioambiente: un reto ineludible. *Papeles del Psicólogo*, 40(3), 161-166. <https://doi.org/10.23923/pap.psicol2019.2908>
- Martin, A., Hernández, B., y Alonso, I. (2016). Pro-environmental motivation and regulation to respect environmental laws as predictors of illegal anti-environmental behaviour / La motivación pro-ambiental y la motivación para respetar las leyes

- medioambientales como predictoras de la conducta anti-ecológica ilegal. *Psycology: Revista Bilingüe de Psicología Ambiental*, 00 (00), 1-43.
- Morales, J., Moya, M, Gaviria, E. y Cuadrado, I. (2007). Psicología social. Interamericana de España, S. A. U.
- Moussaoui, L., y Desrichard, O. (2017). 'Being green is worthless if others are not': the effect of descriptive norms on pro-environmental behaviour is mediated by outcome expectancy / 'Ser verde no vale de nada si los demás no lo son': el efecto de las normas descriptivas sobre el comportamiento proambiental está mediado por la expectativa de resultado. *Psycology: Revista Bilingüe de Psicología Ambiental*. <http://dx.doi.org/10.1080/21711976.2017.1359370>
- Palacios, J., y Bustos, J. (2012). Modelo de autoeficacia y habilidades ambientales como predictores de la intención y disposición proambiental en jóvenes. *Revista Intercontinental de Psicología y Educación*, 14(2), 143-163. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=80225867001>
- Palacios, J., y Bustos, J. (2013). Validez factorial de la autoeficacia ambiental y su influencia estructural sobre la conducta proambiental en jóvenes. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación*, 1(35), 95-111. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=459645435006>
- Reeve, J. (2010). *Motivación y emoción*. McGraw Hill Interamericana Editores, S.A. de C.V.
- Rubens, L., Le Conte, J., Assegond, C., Fairier, E., Salvazet, R., Bonnefoy, B., y Baud, A. (2017). How do French social housing tenants interpret normative descriptive feedback connected with energy? / ¿Cómo interpretan los inquilinos de vivienda social en Francia los mensajes normativos descriptivos respecto al consumo de energía?. *Psycology: Revista Bilingüe de Psicología Ambiental*. <http://dx.doi.org/10.1080/21711976.2017.1359371>
- Salinas, L., Cornejo, A., Carbajal, D., Alvarado, A., León, R y Monge, F. (2019). El papel de las orientaciones de valor, creencias medioambientales en la conducta ecológica responsable. *Ambiente, Comportamiento y Sociedad*, 2(2), 66-89. <https://doi.org/10.51343/racs.v3i2.41790>
- Sevillano, V., y Olivos, P. (2019). Comportamiento social y ambiente: Influencia de las normas sociales en la conducta ambiental. *Papeles del Psicólogo*, 40(3), 182-189. <https://doi.org/10.23923/pap.psicol2019.2898>

- Suárez, E. (1998). Problemas ambientales y soluciones conductuales. En J. Aragónes y M. Américo (Eds.), *Psicología ambiental* (pp. 303-326). Madrid: Pirámide.
- Taberero, C., y Hernández, B. (2010). Motivación para el consumo ecológico responsable. *Revista Electrónica de Motivación y Emoción*.
<https://www.researchgate.net/publication/277271489>
- Taberero, C., y Hernández, B. (2012). A motivational model for environmentally responsible behavior. *The Spanish Journal of Psychology*, 15(2), 648-658.
http://dx.doi.org/10.5209/rev_SJOP.2012.v15.n2.38876

