

El Problemático Papel de los Valores Materialistas en la Búsqueda del Bienestar Sostenible

Amy Isham, Caroline Verfuherth, Alison Armstrong, Patrick Elf, Birgitta Gatersleben y Tim Jackson

Síntesis

Los marcados valores materialistas contribuyen a mantener el capitalismo de consumo, pero pueden tener consecuencias negativas para el bienestar individual, para la equidad social y para la sostenibilidad medioambiental. En este artículo, aportamos algo más a la literatura existente sobre las consecuencias adversas de los valores materialistas, destacando su asociación negativa con la participación en actitudes y acciones que apoyan la consecución de un bienestar sostenible. Para ello, exploramos los vínculos entre los valores materialistas y las actitudes hacia la suficiencia (consumir "lo justo"), así como la atención plena (conciencia sin juicios del momento presente) y el flujo (inmersión total en una actividad), que se han relacionado con un mayor bienestar y con comportamientos más sostenibles. Presentamos los resultados de tres estudios correlacionales que examinan la asociación entre los valores materialistas y las actitudes de suficiencia (Estudio 1, n = 310), una medida multifacética de mindfulness (Estudio 2, n = 468) y la tendencia a experimentar el flujo (Estudio 3, n = 2000). Los resultados muestran que los valores materialistas se asociaron negativamente con las actitudes de suficiencia, la atención plena y las experiencias de flujo. Concluimos con consideraciones prácticas y sugerimos los próximos pasos para abordar los aspectos problemáticos del materialismo y fomentar el desarrollo del bienestar sostenible.



Foto de [Rene Böhmer](#) en [Unsplash](#)

Introducción

La búsqueda incesante de tasas crecientes de producción y consumo en el marco del capitalismo de consumo ha contribuido a problemas medioambientales como el agotamiento de los recursos naturales, la pérdida de biodiversidad y la potenciación del cambio climático.^[1,2,3] El aumento del consumo material tampoco ha conseguido mejorar de forma sistemática el bienestar de los habitantes de los países desarrollados.^[4,5] Los datos demuestran que conceder una gran importancia a la adquisición de dinero y bienes materiales puede incluso estar relacionado con un menor bienestar personal.⁶

Dada la magnitud de la actual crisis medioambiental, es importante que hagamos más hincapié en la búsqueda de nuestro bienestar de forma más sostenible. En esta investigación, exploramos las actitudes y las acciones que los individuos pueden llevar a cabo para lograr un bienestar sostenible, junto con los factores que pueden mejorar o dificultar nuestra capacidad para llevarlas a cabo. En particular, examinamos si los valores materialistas fuertes se asocian con una menor probabilidad de mantener actitudes y emprender acciones que promuevan el bienestar sostenible.

Estructura de Este Trabajo

Este trabajo comienza proponiendo nuestro concepto de "bienestar sostenible", que reúne el bienestar humano con el cuidado del medio ambiente. A continuación, presentamos tres formas concretas en las que los individuos pueden intentar alcanzar un bienestar sostenible. Varios autores han propuesto que podemos llevar una vida más satisfactoria y más sostenible desde el punto de vista medioambiental consumiendo menos ^[5,7,8,9]. En cuanto a las acciones que los individuos pueden adoptar por sí mismos (por ejemplo, excluyendo los temas relacionados con las iniciativas de grupos comunitarios) para lograr un bienestar sostenible, se han propuesto un puñado de sugerencias en la literatura. En este trabajo, hemos seleccionado tres acciones específicas que creemos que recogen los temas principales de la literatura existente, a saber, la suficiencia, la concentración plena y las experiencias de flujo. Cada una de ellas se resume junto con la evidencia que rodea sus vínculos tanto con el bienestar como con la sostenibilidad en Suficiencia, Concentración Plena y Experiencia de Flujo. También destacamos cómo estos tres enfoques no tienen que considerarse mutuamente excluyentes y, por el contrario, pueden complementarse entre sí.

Tras esbozar las vías prometedoras hacia el bienestar sostenible, introducimos el concepto de valores materialistas y teorizamos sobre por qué esperamos que estén relacionados negativamente con las vías hacia el bienestar sostenible. A continuación, resumimos el estado de los conocimientos existentes sobre la relación de los valores materialistas con la

¹ ↪ Hoekstra, A.Y.; Wiedmann, T.O. Humanity's unsustainable environmental footprint. *Science* **2014**, *344*, 1114–1117. [[Google Scholar](#)] [[CrossRef](#)] [[PubMed](#)]

² ↪ IPCC. *Global Warming of 1.5 °C Special Report*; Intergovernmental Panel on Climate Change: Geneva, Switzerland, 2018. [[Google Scholar](#)]

³ ↪ IPBES. *Global Assessment Report on Biodiversity and Ecosystem Services of the Intergovernmental Science-Policy Platform on Biodiversity and Ecosystem Services*; IPBES Secretariat: Bonn, Germany, 2019. [[Google Scholar](#)]

⁴ ↪ Ahuvia, A.C. Wealth, consumption and happiness. In *The Cambridge Handbook of Psychology and Economic Behaviour*; Lewis, A., Ed.; Cambridge University Press: Cambridge, UK, 2008; pp. 199–206. [[Google Scholar](#)]

⁵ ↪ Jackson, T. *Prosperity without Growth—Foundations for the Economy of Tomorrow*; Routledge: London, UK, 2017. [[Google Scholar](#)]

⁶ ↪ Dittmar, H.; Bond, R.; Hurst, M.; Kasser, T. The relationship between materialism and personal well-being: A meta-analysis. *J. Personal. Soc. Psychol.* **2014**, *107*, 879–924. [[Google Scholar](#)] [[CrossRef](#)] [[PubMed](#)]

⁷ ↪ Eisenstein, C. *The More Beautiful World Our Hearts Know Is Possible*; North Atlantic Books: Berkeley, CA, USA, 2013. [[Google Scholar](#)]

⁸ ↪ Jackson, T. Live better by consuming less? Is there a "double dividend" in sustainable consumption? *J. Ind. Ecol.* **2005**, *9*, 19–36. [[Google Scholar](#)] [[CrossRef](#)]

⁹ ↪ Kasser, T. Living both well and sustainably: A review of the literature, with some reflections on future research, interventions and policy. *Philos. Trans. R. Soc. A Math. Phys. Eng. Sci.* **2017**, *375*, 20160369. [[Google Scholar](#)] [[CrossRef](#)] [[PubMed](#)]

suficiencia, la concentración plena y las experiencias de flujo, así como el modo en que nuestros estudios empíricos colman las lagunas de investigación identificadas.

En "Estudios empíricos" se exponen los métodos y los resultados de tres estudios de investigación empíricos, cada uno de los cuales pone a prueba la relación transversal entre los valores materialistas y la suficiencia, la atención plena o las experiencias de flujo. En la discusión se destacan las principales aportaciones teóricas de la investigación y las implicaciones prácticas de éstas para la consecución de un bienestar sostenible.

Relevancia y Novedad de la Investigación

Esta investigación se centra en las interrelaciones entre la salud ambiental y la calidad de vida de los seres humanos. En concreto, destaca las actitudes y acciones que pueden conducir a la coocurrencia de la salud ambiental y el bienestar humano (suficiencia, concentración plena y flujo) a partir de una revisión de la literatura existente. Al mismo tiempo, desarrolla nuestra comprensión de los factores de diferencia individual (valores materialistas) que están relacionados con la probabilidad de participar en estas acciones potencialmente beneficiosas a través de tres estudios empíricos. La investigación aporta nuevas ideas sobre la relación de los valores materialistas con la suficiencia, la concentración plena y el flujo; asociaciones que hasta ahora no se habían explorado o cuya base de pruebas existente presenta limitaciones metodológicas. Al optar por examinar las relaciones diferenciales entre los subcomponentes de los valores materialistas, en lugar de limitarse a las puntuaciones generales, la investigación puede señalar con mayor precisión los aspectos específicos del materialismo que podrían ser especialmente problemáticos para la consecución de la salud ambiental y pública.

Bienestar Sostenible

Consideramos que el "bienestar sostenible" es el que se genera a través de la participación en acciones que tienen un bajo coste medioambiental. En este caso, el bienestar incluye factores que abarcan definiciones tanto subjetivas (por ejemplo, satisfacción con la vida, afecto positivo) como eudaimónicas (por ejemplo, sentido y propósito de la vida).¹⁰ Por bajo coste medioambiental entendemos que la actividad respectiva utiliza energía y materiales a un nivel que no corre el riesgo de agotar los sistemas naturales más allá del "espacio operativo seguro" para el planeta¹¹ y/o promueve el cuidado del medio ambiente. La conceptualización de O'Brien [^{12,13}] de la felicidad sostenible como "la felicidad que contribuye al bienestar individual, comunitario y/o global sin explotar a otras personas, al medio ambiente o a las generaciones futuras..." coincide estrechamente con nuestra conceptualización del bienestar sostenible.

¹⁰ ↩ Ryan, R.M.; Deci, E.L. On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annu. Rev. Psychol.* **2001**, *52*, 141–166. [[Google Scholar](#)] [[CrossRef](#)]

¹¹ ↩ Rockström, J.; Steffen, W.; Noone, K.; Persson, Å.; Chapin, F.S.; Lambin, E.F.; Lenton, T.M.; Scheffer, M.; Folke, C.; Schellnhuber, H.J.; et al. A safe operating space for humanity. *Nature* **2009**, *461*, 472–475. [[Google Scholar](#)] [[CrossRef](#)]

¹² ↩ O'Brien, C. Planning for Sustainable Happiness: Harmonizing Our Internal and External Landscapes. In Proceedings of the International Conference on Gross National Happiness, Antigonish, NS, Canada, 20–25 June 2005; Available online: <http://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.729.7392&rep=rep1&type=pdf> (accessed on 29 June 2020).

¹³ ↩ O'Brien, C. Sustainability, happiness and education. *J. Sustain. Educ.* **2010**, *1*, 1–18. [[Google Scholar](#)]

Rutas Hacia el Bienestar Sostenible

- Suficiencia

Una de las formas en que la bibliografía existente sugiere que podemos lograr un bienestar sostenible es simplemente actuando de forma más favorable al medio ambiente.¹⁴ Un enfoque concreto que la gente puede adoptar para adoptar comportamientos más sostenibles es la suficiencia. La suficiencia se propuso originalmente como una estrategia económica centrada en la disminución del consumo de recursos mediante la reducción de la demanda de bienes.¹⁵ Sin embargo, como la aplicación de la suficiencia requiere un cambio de comportamiento a nivel individual,¹⁶ los enfoques psicológicos han demostrado estar bien posicionados para hacer valiosas contribuciones al discurso de la suficiencia.

Cuando los individuos tratan de consumir menos, también tienden a expresar un mayor bienestar.

[^{17,18}] A nivel individual, la suficiencia se entiende como una actitud por la que una persona favorece elecciones de estilo de vida más sostenibles.¹⁹ Estas elecciones voluntarias suelen estar orientadas hacia la modestia y la sencillez²⁰ y pueden implicar cosas como compartir en lugar de comprar artículos nuevos,²¹ reducir el consumo de bienes que consumen muchos recursos²² y preferir medios de transporte que consuman menos recursos, como el transporte público o la bicicleta [¹⁶].

Los defensores de la suficiencia sostienen que ésta abarca la preferencia por consumir una cantidad de bienes y servicios que sea suficiente (o bastante) para un bienestar óptimo (ni por debajo ni por encima del consumo).²³ Princen²⁴ pone el ejemplo de la comida para ilustrar este punto: si no comemos nos sentimos hambrientos, pero si comemos en exceso, nos sentimos hinchados. Entre estas dos opciones hay un punto en el que estamos saciados. Comer sólo lo suficiente para estar saciado y luego dejar de hacerlo representaría la noción de suficiencia. Los estudiosos han

¹⁴ ↪ Venhoeven, L.A.; Bolderdijk, J.W.; Steg, L. Explaining the paradox: How pro-environmental behaviour can both thwart and foster well-being. *Sustainability* **2013**, *5*, 1372–1386. [[Google Scholar](#)] [[CrossRef](#)]

¹⁵ ↪ Linz, M. *Weder Mangel noch Übermass: Über Suffizienz und Suffizienzforschung*; Wuppertal Papers No. 145; Wuppertal Institut für Klima, Umwelt und Energie: Wuppertal, Germany, 2004. [[Google Scholar](#)]

¹⁶ ↪ Kleinhüchelkotten, S. *Suffizienz und Lebensstile—Ansätze für Eine Milieuorientierte Nachhaltigkeitskommunikation*, 2nd ed.; BWV Berliner Wissenschafts-Verlag: Berlin, Germany, 2005. [[Google Scholar](#)]

¹⁷ ↪ Verfuërth, C.; Henn, L.; Becker, S. Is it up to them? Individual leverages for sufficiency. *GAIA-Ecol. Perspect. Sci. Soc.* **2019**, *28*, 374–380. [[Google Scholar](#)] [[CrossRef](#)]

¹⁸ ↪ Frick, V.; Matthies, E.; Thøgersen, J.; Santarius, T. Do online environments promote sufficiency or overconsumption? Online advertisement and social media effects on clothing, digital devices, and air travel consumption. *J. Consum. Behav.* **2020**, *20*, 288–308. [[Google Scholar](#)] [[CrossRef](#)]

¹⁹ ↪ Tröger, J.; Reese, G. Talkin'bout a revolution: An expert interview study exploring barriers and keys to engender change towards societal sufficiency orientation. *Sustain. Sci.* **2021**, *16*, 827–840. [[Google Scholar](#)] [[CrossRef](#)]

²⁰ ↪ Siebenhüner, B. Suffizienz. In *Öko-Lexikon*; Dimonis, U.E., Ed.; Beck: Munich, Germany, 2003; p. 187. [[Google Scholar](#)]

²¹ ↪ Jungblut, I. Sharing is Caring—Liegt Die Zukunft im kollektiven Konsum? Available online: <https://reset.org/sharing-caring-liegt-die-zukunft-im-kollektiven-kosum/> (accessed on 25 January 2022).

²² ↪ Lorek, S.; Spangenberg, J.H. Energy sufficiency through social innovation in housing. *Energy Policy* **2019**, *126*, 287–294. [[Google Scholar](#)] [[CrossRef](#)]

²³ ↪ Gorge, H.; Herbert, M.; Özçağlar-Toulouse, N.; Robert, I. What do we really need? Questioning consumption through sufficiency. *J. Macromark.* **2015**, *35*, 11–22. [[Google Scholar](#)] [[CrossRef](#)]

²⁴ ↪ Princen, T. *The Logic of Sufficiency*; MIT Press: Cambridge, MA, USA, 2005. [[Google Scholar](#)]

argumentado que la suficiencia aumenta el bienestar.^[25,26,27] En efecto, los estudios han documentado cómo, cuando los individuos tratan de consumir menos, también tienden a expresar un mayor bienestar.^[28,29]

- **Concentración Plena**

Otro medio prometedor para lograr un bienestar sostenible que está recibiendo mucha atención en la literatura es la concentración plena.³⁰ La concentración plena describe un estado en el que las personas centran su atención en el momento presente. La persona no se distrae con reflexiones sobre el pasado o con esperanzas y ansiedades sobre el futuro.³¹ Al estar atentos, las personas observan sus estados mentales y los acontecimientos externos tal y como suceden en cada momento, y de forma no crítica, sin reaccionar de forma automática o con carga emocional.³² La concentración plena se desarrolla a veces a través de la práctica de la meditación, mediante la cual las personas autorregulan su atención a propósito centrándose en las sensaciones corporales internas o en las imágenes y sonidos del entorno.³³ Casi cualquier actividad puede realizarse con concentración plena. Por ejemplo, beber una taza de café "con concentración" puede implicar centrar la atención en la sensación de calor del líquido en la lengua.³⁴

La concentración plena tiene sus raíces en los escritos budistas, donde se presenta como una vía hacia la iluminación y el desarrollo espiritual.³⁵ La práctica se ha introducido en un contexto secular, utilizándose a veces como base para la

Numerosos estudios documentan ahora una relación entre la concentración plena y los comportamientos ecológicamente sostenibles.

psicoterapia³⁶ y es el tema de cientos de libros de autoayuda. Los beneficios para el bienestar de la práctica de la concentración plena son bien conocidos. Los cursos de concentración plena han demostrado mejorar los resultados de pacientes con trastornos

como el dolor crónico³⁷ y la ansiedad.³⁸ La práctica de la atención plena también se ha relacionado con la reducción

²⁵ ↪ Alexander, S. *Living Better on Less? Toward an Economics of Sufficiency*; Simplicity Institute: Melbourne, Australia, 2012. [Google Scholar] [CrossRef]

²⁶ ↪ Brown, K.W.; Ryan, R.M. The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *J. Personal. Soc. Psychol.* **2003**, *84*, 822–848. [Google Scholar] [CrossRef]

²⁷ ↪ Paech, N. *Liberation from Excess—The Road to a Post-Growth Economy*; Oekom Verlag: Munich, Germany, 2012. [Google Scholar]

²⁸ ↪ Rich, S.A.; Hanna, S.; Wright, B.J. Simply satisfied: The role of psychological need satisfaction in the life satisfaction of voluntary simplifiers. *J. Happiness Stud.* **2017**, *18*, 89–105. [Google Scholar] [CrossRef]

²⁹ ↪ Seegebarth, B.; Peyer, M.; Balderjahn, I.; Wiedmann, K.P. The sustainability roots of anticonsumption lifestyles and initial insights regarding their effects on consumers' well-being. *J. Consum. Aff.* **2016**, *50*, 68–99. [Google Scholar] [CrossRef]

³⁰ ↪ Kabat-Zinn, J. *Wherever You Go, There You Are: Mindfulness Meditation in Everyday Life*; Hyperion: New York, NY, USA, 1994. [Google Scholar]

³¹ ↪ Armstrong, A.; Jackson, T. *The Mindful Consumer. Mindfulness Training and the Escape from Consumerism*; Friends of the Earth: London, UK, 2015. [Google Scholar] [CrossRef]

³² ↪ Chambers, R.; Gullone, E.; Allen, N.B. Mindful emotion regulation: An integrative review. *Clin. Psychol. Rev.* **2009**, *29*, 560–572. [Google Scholar] [CrossRef]

³³ ↪ Baer, R. Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review. *Clin. Psychol. Sci. Pract.* **2003**, *10*, 125–143. [Google Scholar] [CrossRef]

³⁴ ↪ Mind. *Mindfulness*; Mind Charity: London, UK, 2021; Available online: <https://www.mind.org.uk/information-support/drugs-and-treatments/mindfulness/about-mindfulness/> (accessed on 18 March 2022).

³⁵ ↪ Brazier, C. Roots of mindfulness. *Eur. J. Psychother. Couns.* **2013**, *15*, 127–138. [Google Scholar] [CrossRef]

³⁶ ↪ Khoury, B.; Lecomte, T.; Fortin, G.; Masse, M.; Therien, P.; Bouchard, V.; Chapleau, M.A.; Paquin, K.; Hofmann, S.G. Mindfulness-based therapy: A comprehensive meta-analysis. *Clin. Psychol. Rev.* **2013**, *33*, 763–771. [Google Scholar] [CrossRef]

³⁷ ↪ Kabat-Zinn, J.; Lipworth, L.; Burney, R. The clinical use of mindfulness meditation for the self-regulation of chronic pain. *J. Behav. Med.* **1985**, *8*, 163–190. [Google Scholar] [CrossRef] [PubMed]

³⁸ ↪ Kabat-Zinn, J.; Massion, M.D.; Kristeller, J.; Peterson, L.G.; Fletcher, K.E.; Pbert, L.; Lenderking, W.R.; Santorelli, S.F. Effectiveness of a meditation-based stress reduction program in the treatment of anxiety disorders. *Am. J. Psychiatry* **1992**, *149*, 936–943. [Google Scholar] [CrossRef] [PubMed]

del estrés³⁹ y la depresión,⁴⁰ así como con una mayor satisfacción con la vida⁴¹ y la autoestima⁴² en poblaciones no clínicas.

Numerosos estudios documentan ahora una relación entre la concentración plena y los comportamientos ecológicamente sostenibles.^[43,44,45] Esta relación podría deberse a varias razones. En primer lugar, al aumentar la conciencia del individuo sobre sus procesos de pensamiento habituales, puede ser menos susceptible a la persuasión de los mensajes proconsumistas.⁴⁶ En segundo lugar, se ha demostrado que la concentración plena fomenta la empatía [\[40\]](#) y la compasión.⁴⁷ Aumentar la medida en que los individuos pueden apreciar cómo su comportamiento puede estar afectando a otras personas, e incluso a las generaciones futuras, puede motivarles a comportarse de forma más favorable al medio ambiente.^[48,49]

- Experiencias de Flujo

Una tercera vía para lograr un bienestar sostenible es que los individuos inviertan toda su atención en actividades que requieran menos energía para crear experiencias de flujo. El flujo describe una experiencia de inmersión total que se crea cuando un individuo concede toda su atención a una actividad. Durante el flujo, los individuos dejan de percibirse

Además de ser intrínsecamente agradables, las experiencias frecuentes de flujo están relacionadas con una mayor satisfacción con la vida y una mayor autoestima.

a sí mismos como algo separado de las acciones que están realizando, y pierden temporalmente la conciencia de sí mismos y la noción del tiempo. Es más probable que las experiencias de flujo se produzcan cuando hay un equilibrio óptimo entre los niveles de desafío y de habilidad, de manera que la persona se vea obligada a rendir al máximo nivel mientras se percibe a sí misma como capaz de superar el desafío respectivo.^[50,51] Aunque teóricamente cualquier actividad puede ser moldeada para favorecer el flujo,⁵² se ha demostrado que es más probable

³⁹ ↪ Astin, J.A. Stress reduction through mindfulness meditation. *Psychother. Psychosom.* **1997**, *66*, 97–106. [\[Google Scholar\]](#) [\[CrossRef\]](#) [\[PubMed\]](#)

⁴⁰ ↪ Shapiro, S.L.; Schwartz, G.E.; Bonner, G. Effects of mindfulness-based stress reduction on medical and premedical students. *J. Behav. Med.* **1998**, *21*, 581–599. [\[Google Scholar\]](#) [\[CrossRef\]](#) [\[PubMed\]](#)

⁴¹ ↪ Crego, A.; Yela, J.R.; Gómez-Martínez, M.Á.; Karim, A.A. The contribution of meaningfulness and mindfulness to psychological well-being and mental health: A structural equation model. *J. Happiness Stud.* **2020**, *21*, 2827–2850. [\[Google Scholar\]](#) [\[CrossRef\]](#)

⁴² ↪ Pepping, C.A.; O'Donovan, A.; Davis, P.J. The positive effects of mindfulness on self-esteem. *J. Posit. Psychol.* **2013**, *8*, 376–386. [\[Google Scholar\]](#) [\[CrossRef\]](#)

⁴³ ↪ Brown, K.W.; Kasser, T. Are psychological and ecological well-being compatible? The role of values, mindfulness, and lifestyle. *Soc. Indic. Res.* **2005**, *74*, 349–368. [\[Google Scholar\]](#) [\[CrossRef\]](#)

⁴⁴ ↪ Ericson, T.; Kjønstad, B.G.; Barstad, A. Mindfulness and sustainability. *Ecol. Econ.* **2014**, *104*, 73–79. [\[Google Scholar\]](#) [\[CrossRef\]](#)

⁴⁵ ↪ Wamsler, C.; Brossmann, J.; Hendersson, H.; Kristjansdottir, R.; McDonald, C.; Scarampi, P. Mindfulness in sustainability science, practice, and teaching. *Sustain. Sci.* **2018**, *13*, 143–162. [\[Google Scholar\]](#) [\[CrossRef\]](#)

⁴⁶ ↪ Rosenberg, E.L. Mindfulness and consumerism. In *Psychology and Consumer Culture: The Struggle for a Good Life in a Materialistic World*; Kasser, T., Kanner, A.D., Eds.; Psychological Association: Washington, DC, USA, 2004; pp. 107–125. [\[Google Scholar\]](#)

⁴⁷ ↪ Kemeny, M.E.; Foltz, C.; Cavanagh, J.F.; Cullen, M.; Giese-Davis, J.; Jennings, P.; Rosenberg, E.L.; Gillath, O.; Shaver, P.R.; Wallace, B.A.; et al. Contemplative/emotion training reduces negative emotional behavior and promotes prosocial responses. *Emotion* **2012**, *12*, 338. [\[Google Scholar\]](#) [\[CrossRef\]](#)

⁴⁸ ↪ Berenguer, J. The effect of empathy in proenvironmental attitudes and behaviors. *Environ. Behav.* **2007**, *39*, 269–283. [\[Google Scholar\]](#) [\[CrossRef\]](#)

⁴⁹ ↪ Lu, H.; Schuldt, J.P. Compassion for climate change victims and support for mitigation policy. *J. Environ. Psychol.* **2016**, *45*, 192–200. [\[Google Scholar\]](#) [\[CrossRef\]](#)

⁵⁰ ↪ Csikszentmihalyi, M. *Beyond Boredom and Anxiety*; Jossey-Bass: San Francisco, CA, USA, 1975. [\[Google Scholar\]](#)

⁵¹ ↪ Keller, J.; Bless, H. Flow and regulatory compatibility: An experimental approach to the flow model of intrinsic motivation. *Personal. Soc. Psychol. Bull.* **2008**, *34*, 196–209. [\[Google Scholar\]](#) [\[CrossRef\]](#) [\[PubMed\]](#)

⁵² ↪ Csikszentmihalyi, M. *Flow: The Psychology of Happiness*; Rider: London, UK, 1992. [\[Google Scholar\]](#)

que la experiencia se produzca en actividades como las tareas escolares, las manualidades, el ejercicio y la socialización [53,54,55] y menos en actividades de ocio más pasivas como ver la televisión.⁵⁶

Además de ser intrínsecamente agradables, las experiencias frecuentes de flujo están relacionadas con una mayor satisfacción con la vida⁵⁷ y una mayor autoestima [53]. El afecto positivo también puede aumentar tras un único periodo de flujo [55]. Además, las pruebas neurocientíficas han relacionado la experiencia de flujo con la actividad de los circuitos neuronales de recompensa,⁵⁸ lo que sugiere que el flujo puede influir directamente en la actividad cerebral asociada a los sentimientos positivos.

Csikszentmihalyi⁵⁹ propuso que el fomento de las experiencias de flujo podría suponer un menor coste medioambiental. Sostiene que las actividades que requieren pocas cantidades de energía externa suelen exigir también grandes inversiones de atención, o lo que él llama "energía psíquica". Por ejemplo, ver la televisión supone pocas exigencias mentales para el espectador, pero producir y alimentar el televisor requiere importantes cantidades de energía y materiales externos. En cambio, la escritura creativa sólo necesita un bolígrafo y un papel, pero las exigencias mentales del escritor son mayores, ya que debe concentrarse en generar ideas. Por eso, según Csikszentmihalyi, las actividades menos intensivas en materiales tienden a requerir mayores inversiones de atención. Dado que las experiencias de flujo requieren grandes inversiones de atención, deberíamos esperar que se produzcan con mayor probabilidad en actividades menos costosas desde el punto de vista ambiental. En efecto, muchas de las actividades que se ha comprobado que favorecen el flujo no tienen un coste medioambiental elevado [53].⁶⁰ La investigación de Isham et al. [54] respalda estas ideas al demostrar una relación negativa entre la medida en que los miembros de las familias de EUA declaran experimentar el flujo en una actividad y la "huella de carbono" de dicha actividad. La posibilidad de que las personas sean más capaces de encontrar flujo en actividades menos costosas desde el punto de vista medioambiental apoya la idea de que pueden alcanzar un mayor bienestar con un menor impacto medioambiental, ya que el flujo está positivamente correlacionado con el bienestar.

- ¿Rutas separadas o caminos superpuestos?

Arriba hemos esbozado tres formas en las que los individuos pueden mejorar su bienestar a la vez que actúan de forma más sostenible. Aunque se han esbozado por separado, los tres enfoques no son necesariamente excluyentes (véase la figura 1). Por el contrario, la adopción de un enfoque puede contribuir al éxito del otro y, por tanto, las tres acciones podrían funcionar juntas en un estilo de vida sostenible y muy gratificante. Por ejemplo, se ha demostrado que la práctica de la concentración plena puede llevar a las personas a descubrir que sus valores subyacentes no son

⁵³ ↪ Hektner, J.M.; Csikszentmihalyi, M. A Longitudinal Exploration of Flow and Intrinsic Motivation in Adolescents. In Proceedings of the Annual Meeting of the American Educational Research Association, New York, NY, USA, 8–12 April 1996. [Google Scholar]

⁵⁴ ↪ Isham, A.; Gatersleben, B.; Jackson, T. Flow Activities as a Route to Living Well With Less. *Environ. Behav.* **2019**, *51*, 431–461. [Google Scholar] [CrossRef]

⁵⁵ ↪ Rogatko, T.P. The influence of flow on positive affect in college students. *J. Happiness Stud.* **2009**, *10*, 133–148. [Google Scholar] [CrossRef]

⁵⁶ ↪ Delle Fave, A.; Bassi, M. The quality of experience in adolescents' daily lives: Developmental perspectives. *Genet. Soc. Gen. Psychol. Monogr.* **2000**, *126*, 347–367. [Google Scholar] [PubMed]

⁵⁷ ↪ Bryce, J.; Haworth, J. Wellbeing and flow in sample of male and female office workers. *Leis. Stud.* **2002**, *21*, 249–263. [Google Scholar] [CrossRef]

⁵⁸ ↪ Huskey, R.; Craighead, B.; Miller, M.B.; Weber, R. Does intrinsic reward motivate cognitive control? A naturalistic-fMRI study based on the synchronization theory of flow. *Cogn. Affect. Behav. Neurosci.* **2018**, *18*, 902–924. [Google Scholar] [CrossRef] [PubMed]

⁵⁹ ↪ Csikszentmihalyi, M. Materialism and the evolution of consciousness. In *Psychology and Consumer Culture: The Struggle for a Good Life in a Materialistic World*; Kasser, T., Kanner, A.D., Eds.; Psychological Association: Washington, DC, USA, 2004; pp. 91–106. [Google Scholar]

⁶⁰ ↪ Phillips, L.L. Examining Flow States and Motivational Perspectives of Ashtanga Yoga Practitioners. Ph.D. Thesis, University of Kentucky, Lexington, KY, USA, 2005. [Google Scholar]

materialistas⁶¹ y, en cambio, son más proambientales y/o prosociales y, por tanto, deciden adoptar una orientación de suficiencia acorde con ello.⁶²

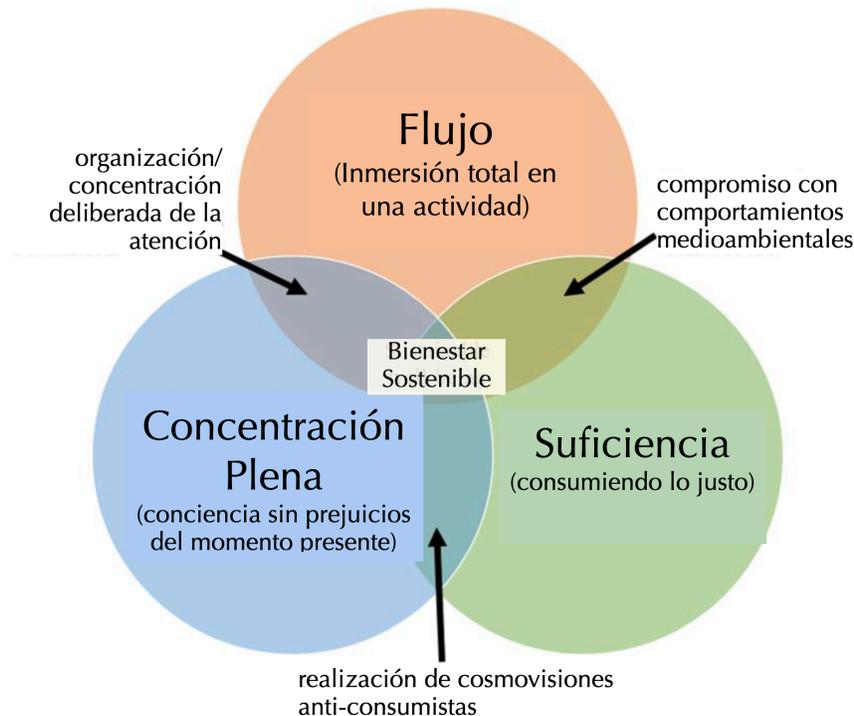


Figura 1. Diferentes rutas individuales hacia el bienestar sostenible y sus características comunes.

Asimismo, se sabe que los individuos que son más conscientes tienden a experimentar el flujo con más frecuencia,⁶³ y las intervenciones de concentración plena pueden aumentar la medida en que los atletas experimentan el flujo durante

Los individuos con marcados valores materialistas consideran que la adquisición de bienes materiales es un medio para mejorar su propia felicidad y creen que el número y la calidad de las posesiones que poseen sirven de indicador de su propio éxito y del de los demás.

el deporte.⁶⁴ La práctica del control de la atención a través del concentración plena puede desarrollar una concentración superior que, a su vez, hace que las personas sean más propensas a experimentar el flujo. Aunque no conocemos ninguna investigación que explore la co-ocurrencia de la suficiencia y el flujo, se podría especular que algunos de los comportamientos que suelen realizar los individuos con una

orientación de suficiencia pueden ser más favorables al flujo. Por ejemplo, la reparación de objetos rotos o la coordinación de planes de reparto suponen un mayor desafío y requieren un mayor nivel de habilidad que la simple compra de objetos.

⁶¹ ↪ Armstrong, A. Mindfulness and Consumerism: A Social Psychological Investigation. Ph.D. Thesis, University of Surrey, Guildford, UK, 2012. Available online: <http://eprints.surrey.ac.uk/854833/> (accessed on 18 March 2022).

⁶² ↪ Ross, S.M. Whither simplicity? An exploratory study of the antecedents of voluntary simplicity. In *Marketing Dynamism Sustainability: Things Change, Things Stay the Same...*; Robinson, L., Ed.; Springer: Cham, Switzerland, 2015; pp. 20–29. [Google Scholar]

⁶³ ↪ Thienot, E.; Jackson, B.; Dimmock, J.; Grove, J.R.; Bernier, M.; Fournier, J.F. Development and preliminary validation of the mindfulness inventory for sport. *Psychol. Sport Exerc.* **2014**, *15*, 72–80. [Google Scholar] [CrossRef]

⁶⁴ ↪ Kaufman, K.A.; Glass, C.R.; Arnkoff, D.B. Evaluation of Mindful Sport Performance Enhancement (MSPE): A new approach to promote flow in athletes. *J. Clin. Sport Psychol.* **2009**, *3*, 334–356. [Google Scholar] [CrossRef]

En consecuencia, los tres enfoques analizados en este artículo pueden representar una forma de abordar la vida en la que los individuos tratan de estar atentos o inmersos en actividades de bajo impacto ambiental. Así, examinamos si la posesión de marcados valores materialistas se asocia con el grado de probabilidad de que las personas adopten este enfoque de la vida.

El Problema de los Valores Materialistas

Los individuos con marcados valores materialistas dan mayor importancia a la adquisición de bienes materiales.

Las investigaciones han demostrado que los individuos muy materialistas presentan niveles más bajos de bienestar personal, que abarcan componentes como una menor satisfacción con la vida, niveles más altos de depresión y ansiedad, y un menor sentido de propósito en la vida. Estas tendencias parecen darse en todos los grupos de ingresos e independientemente del PIB de un país.

Consideran que la adquisición de bienes materiales es un medio para mejorar su propia felicidad y creen que el número y la calidad de las posesiones que poseen sirven de indicador de su propio éxito y del de los demás.⁶⁵ De acuerdo con esta definición, las medidas de los valores materialistas incluyen tres subcomponentes: la centralidad de la adquisición (adquirir posesiones como objetivo vital clave), el éxito definido por la posesión (uso de las posesiones como criterio para juzgar el éxito propio y

ajeno) y la adquisición como búsqueda de la felicidad (creencia de que las posesiones aumentarán la felicidad).

Aunque los valores materialistas pueden contribuir a mantener los sistemas económicos capitalistas de consumo, sus consecuencias negativas para el bienestar individual y la sostenibilidad están bien documentadas. Los valores

El subcomponente de adquisición como búsqueda de la felicidad parece ser el más perjudicial para aspectos del bienestar tales como la satisfacción con la vida.

materialistas se han vinculado a efectos medioambientales negativos.⁶⁶ Por ejemplo, los individuos que muestran valores materialistas más marcados son menos propensos a donar a organizaciones benéficas medioambientales,⁶⁷ tienen mayores emisiones de gases de efecto invernadero⁶⁸ y participan con

menos frecuencia en comportamientos proambientales como la reutilización de bolsas de plástico [43]. Además, las investigaciones han demostrado que los individuos muy materialistas presentan niveles más bajos de bienestar personal [6], que abarcan componentes como una menor satisfacción con la vida,⁶⁹ niveles más altos de depresión y ansiedad,⁷⁰ y un menor sentido de propósito en la vida.⁷¹ Estas tendencias parecen darse en todos los grupos de ingresos e independientemente del PIB de un país [6].

⁶⁵ ↪Richins, M.L.; Dawson, S. A consumer values orientation for materialism and its measurement: Scale development and validation. *J. Consum. Res.* **1992**, *19*, 303–316. [Google Scholar] [CrossRef]

⁶⁶ ↪Hurst, M.; Dittmar, H.; Bond, R.; Kasser, T. The relationship between materialistic values and environmental attitudes and behaviors: A meta-analysis. *J. Environ. Psychol.* **2013**, *36*, 257–269. [Google Scholar] [CrossRef]

⁶⁷ ↪Lundberg, P.; Vainio, A.; Ojala, A.; Arponen, A. Materialism, awareness of environmental consequences and environmental philanthropic behaviour among potential donors. *Environ. Values* **2019**, *28*, 741–762. [Google Scholar] [CrossRef]

⁶⁸ ↪Andersson, D.; Nässén, J. Should environmentalists be concerned about materialism? An analysis of attitudes, behaviours and greenhouse gas emissions. *J. Environ. Psychol.* **2016**, *48*, 1–11. [Google Scholar] [CrossRef]

⁶⁹ ↪Jiang, J.; Song, Y.; Ke, Y.; Wang, R.; Liu, H. Is disciplinary culture a moderator between materialism and subjective well-being? A three-wave longitudinal study. *J. Happiness Stud.* **2016**, *17*, 1391–1408. [Google Scholar] [CrossRef]

⁷⁰ ↪Bauer, M.A.; Wilkie, J.E.; Kim, J.K.; Bodenhausen, G.V. Cuing consumerism: Situational materialism undermines personal and social well-being. *Psychol. Sci.* **2012**, *23*, 517–523. [Google Scholar] [CrossRef]

⁷¹ ↪Sheldon, K.M. Positive value change during college: Normative trends and individual differences. *J. Res. Personal.* **2005**, *39*, 209–223. [Google Scholar] [CrossRef]

Investigaciones recientes han sugerido que ciertos subcomponentes de los valores materialistas pueden ser más

Los valores materialistas son valores extrínsecos, o de mejora de uno mismo. El materialismo está preocupado por la búsqueda del propio éxito y la felicidad por encima de la de los demás. Los valores de auto-mejora entran en conflicto con los valores intrínsecos, o auto-trascendentes, como la benevolencia y el universalismo, que se centran más en el bienestar de los demás y del medio ambiente.

problemáticos para el bienestar subjetivo que otros. En particular, el subcomponente de adquisición como búsqueda de la felicidad parece ser el más perjudicial para aspectos del bienestar tales como la satisfacción con la vida,^[72,73,74] la felicidad general,⁷⁵ la experiencia de emociones positivas⁷⁶ y la satisfacción de las necesidades psicológicas.⁷⁷ El éxito definido por la posesión también tiende a mostrar relaciones negativas con el bienestar, aunque éstas no suelen ser tan fuertes como las de la

adquisición como el subcomponente de la búsqueda de la felicidad. En cambio, se ha demostrado que el componente de centralidad de la adquisición no se relaciona con el bienestar ^[76] o, en algunos casos, incluso tiene una débil asociación positiva con la satisfacción con la vida y la reducción de la soledad^[78,79] Por lo tanto, es posible que sean las creencias de las personas sobre las razones por las que las posesiones son importantes las que impulsan la asociación negativa del materialismo con el bienestar, en lugar de simplemente dar importancia a la adquisición de bienes materiales.

Valores Materialistas y Bienestar Sostenible

Mientras que las pruebas existentes sugieren que los valores materialistas están vinculados a un menor bienestar y a comportamientos menos sostenibles por separado, las pruebas sobre si los valores materialistas están también asociados a un menor compromiso con actitudes o acciones que apoyan el bienestar sostenible están menos desarrolladas. Postulamos que este podría ser el caso por un par de razones. En primer lugar, los valores materialistas son valores extrínsecos, o de mejora de uno mismo.^[80,81] El materialismo está preocupado por la búsqueda del propio éxito y la felicidad por encima de la de los demás. Los valores de auto-mejora entran en conflicto con los valores intrínsecos, o auto-trascendentes, como la benevolencia y el universalismo, que se centran más en el bienestar de los demás y del medio ambiente.⁸² Los valores autotrascendentes fuertes se han relacionado con niveles más altos de preocupación por el medio ambiente, mientras que los valores de realce propio se asocian con una menor consideración por el medio

⁷² ↪ Ahuvia, A.; Wong, N.Y. Materialism: Origins and implications for personal well-being. *Eur. Adv. Consum. Res.* **1995**, *2*, 172–178. [[Google Scholar](#)]

⁷³ ↪ Roberts, J.A.; Clement, A. Materialism and satisfaction with over-all quality of life and eight life domains. *Soc. Indic. Res.* **2007**, *82*, 79–92. [[Google Scholar](#)] [[CrossRef](#)]

⁷⁴ ↪ Swinyard, W.R.; Kau, A.K.; Phua, H.Y. Happiness, materialism, and religious experience in the US and Singapore. *J. Happiness Stud.* **2001**, *2*, 13–32. [[Google Scholar](#)] [[CrossRef](#)]

⁷⁵ ↪ Poirier, S.L.; Brinthaup, T.M.; Vu, J.K.; Remsen, M.A.; Iyer, U.J. Relationship between Materialism, Life Values, and Happiness in a US College Sample. *Int. J. Home Econ.* **2020**, *13*, 96–106. [[Google Scholar](#)]

⁷⁶ ↪ Górnik-Durose, M.E. Materialism and well-being revisited: The impact of personality. *J. Happiness Stud.* **2020**, *21*, 305–326. [[Google Scholar](#)] [[CrossRef](#)]

⁷⁷ ↪ Ahuvia, A.; Wong, N.Y. Personality and values based materialism: Their relationship and origins. *J. Consum. Psychol.* **2002**, *12*, 389–402. [[Google Scholar](#)] [[CrossRef](#)]

⁷⁸ ↪ Pieters, R. Bidirectional dynamics of materialism and loneliness: Not just a vicious cycle. *J. Consum. Res.* **2013**, *40*, 615–631. [[Google Scholar](#)] [[CrossRef](#)]

⁷⁹ ↪ Segev, S.; Gavish, A.; Gavish, Y. A closer look into the materialism construct: The antecedents and consequences of materialism and its three facets. *J. Consum. Mark.* **2015**, *32*, 85–98. [[Google Scholar](#)] [[CrossRef](#)]

⁸⁰ ↪ Kasser, T.; Ryan, R.M. Further examining the American dream: Differential correlates of intrinsic and extrinsic goals. *Personal. Soc. Psychol. Bull.* **1996**, *22*, 280–287. [[Google Scholar](#)] [[CrossRef](#)]

⁸¹ ↪ Schwartz, S.H. An overview of the Schwartz theory of basic values. *Online Read. Psychol. Cult.* **2012**, *2*, 2307-0919. [[Google Scholar](#)] [[CrossRef](#)]

⁸² ↪ Burroughs, J.E.; Rindfleisch, A. Materialism and well-being: A conflicting values perspective. *J. Consum. Res.* **2002**, *29*, 348–370. [[Google Scholar](#)] [[CrossRef](#)]

ambiente.⁸³ Si los valores materialistas se asocian a niveles más bajos de preocupación por el medio ambiente, cabría esperar que los individuos con marcados valores materialistas se preocuparan menos por buscar su bienestar de forma más sostenible.

En segundo lugar, los valores materialistas parecen estar vinculados a una orientación hedónica de la felicidad, definiendo el bienestar en términos de "consecución del placer y evitación del dolor" [10] (p. 141). Peterson et al.⁸⁴

La investigación ha demostrado que el compromiso con los comportamientos de consumo ético está relacionado positivamente con el bienestar eudaimónico, pero negativamente con la orientación hedónica.

esbozaron cómo las personas podrían estar motivadas para buscar su felicidad a través de tres vías: el hedonismo (placer), el eudaimonismo (significado) y el compromiso. Las tres rutas se consideran importantes para alcanzar el mayor bienestar ("la vida plena"), pero se ha demostrado que una orientación al significado y al compromiso está más fuertemente relacionada

con el bienestar subjetivo que una orientación al placer.⁸⁵ La investigación⁸⁶ ha documentado que los valores extrínsecos están más fuertemente ligados a una orientación hedónica y se ha descubierto que las personas que muestran valores materialistas más fuertes son más propensas a tener comportamientos hedónicos como comprar en exceso, fumar y consumir drogas [6]. Por el contrario, las acciones que pueden contribuir a un bienestar sostenible parecen estar más en consonancia con una orientación eudaimónica o de compromiso, en el sentido de que a menudo no son inmediatamente gratificantes, sino que ayudan a construir un significado a través de inversiones en tiempo y/o esfuerzo. Por ejemplo, la investigación⁸⁷ ha demostrado que el compromiso con los comportamientos de consumo ético está relacionado positivamente con el bienestar eudaimónico, pero negativamente con la orientación hedónica. Por lo tanto, centrarse en el hedonismo en lugar del eudaimonismo o el compromiso puede disuadir a los individuos más materialistas de participar en acciones que apoyen el bienestar sostenible.

Lagunas en la Investigación y la Investigación Actual

De acuerdo con la bibliografía revisada, existe una justificación teórica para esperar que los valores materialistas marcados puedan estar relacionados negativamente con la tendencia a participar en las actitudes y acciones que hemos esbozado como vinculadas al bienestar y a los resultados sostenibles. Sin embargo, actualmente hay pocas investigaciones que exploren directamente cómo los valores materialistas se relacionan con la suficiencia, la concentración plena y la experiencia del flujo. En esta sección, resumimos los resultados de la literatura clave para cada una de estas tres relaciones y presentamos nuestros tres estudios empíricos que fueron diseñados para llenar específicamente los vacíos de investigación existentes. Los tres estudios emplean un diseño de encuesta transversal. Los valores materialistas se evaluaron siempre utilizando la Escala de Valores Materiales (EVM) [65], que es el instrumento que examina cada uno de los tres subcomponentes propuestos de los valores materialistas y que ha demostrado tener

⁸³ ↪Schultz, P.W.; Gouveia, V.V.; Cameron, L.D.; Tankha, G.; Schmuck, P.; Franěk, M. Values and their relationship to environmental concern and conservation behavior. *J. Cross-Cult. Psychol.* **2005**, *36*, 457–475. [Google Scholar] [CrossRef]

⁸⁴ ↪Peterson, C.; Park, N.; Seligman, M.E. Orientations to happiness and life satisfaction: The full life versus the empty life. *J. Happiness Stud.* **2005**, *6*, 25–41. [Google Scholar] [CrossRef]

⁸⁵ ↪Schueller, S.M.; Seligman, M.E. Pursuit of pleasure, engagement, and meaning: Relationships to subjective and objective measures of well-being. *J. Posit. Psychol.* **2010**, *5*, 253–263. [Google Scholar] [CrossRef]

⁸⁶ ↪Anic, P.; Tončić, M. Orientations to Happiness, Subjective Well-Being and Life Goals. *Psihol. Teme* **2013**, *22*, 135–153. Available online: <https://hrcak.srce.hr/100702> (accessed on 18 March 2022).

⁸⁷ ↪Ganglmair-Wooliscroft, A.; Wooliscroft, B. Well-being and everyday ethical consumption. *J. Happiness Stud.* **2019**, *20*, 141–163. [Google Scholar] [CrossRef]

una buena validez de construcción teórica y propiedades psicométricas.⁸⁸ Todos los demás constructos se midieron mediante cuestionarios establecidos de respuesta tipo Likert.

- **Materialismo y Suficiencia**

No conocemos ninguna investigación que haya comprobado directamente la relación entre el grado en que los individuos poseen fuertes valores materialistas y su probabilidad de adoptar una actitud de suficiencia. Sin embargo, se ha sugerido que la suficiencia suele estar impulsada por valores no materialistas.^[89, 90] Los resultados empíricos han demostrado que el materialismo se asocia negativamente con conceptos relacionados con la suficiencia, como la simplicidad voluntaria⁹¹ y las actitudes anticonsumo.⁹² Dada la falta de pruebas existentes sobre la relación entre la suficiencia y los valores materialistas, diseñamos el Estudio 1 para que fuera la primera prueba empírica de esta asociación. Para ello, empleamos la bien establecida EVM^[65] además de una versión abreviada de la escala de actitudes de suficiencia de Henn.⁹³ Hasta donde sabemos, ésta es la única escala que evalúa directamente las actitudes hacia un estilo de vida orientado a la suficiencia a nivel individual. La escala fue utilizada por Verfuert et al. ^[17] para demostrar que las actitudes de suficiencia de los individuos estaban relacionadas negativamente con su huella de carbono.

- **Materialismo y Concentración Plena**

A diferencia de la suficiencia, un pequeño número de estudios ha comenzado a examinar la asociación entre los valores materialistas y las prácticas de concentración plena. En ⁹⁴, se informó de una correlación negativa entre el materialismo y la tendencia general de las personas a ser conscientes en la vida cotidiana ($r = -0,34$) en una muestra de estudiantes universitarios chinos. Utilizando las mismas escalas,⁹⁵ se encontró una correlación negativa ($r = -0,28$) al muestrear a estudiantes universitarios de una universidad canadiense y⁹⁶ se informó de una correlación negativa ($r = -0,24$) al muestrear a ciudadanos italianos. Sin embargo, todos los estudios anteriores emplearon la EVM ^[65, 97] y la Escala de Conciencia de Atención de Concentración Plena ^[26], que tiene 15 ítems destinados a medir "...el estado de estar atento y ser consciente de lo que está ocurriendo en el presente..." (p. 822). Esto supone una limitación, ya que la concentración plena es más que un simple estado de conciencia. Es decir, abarca también elementos de observación, de no reacción y de no juicio, entre otros. Por lo tanto, para no pasar por alto otras facetas importantes de la atención plena

⁸⁸ ↪ Dittmar, H.; Hurst, M. The impact of a materialistic value orientation on well-being. In *Subjective Well-Being and Life Satisfaction*; Maddux, J.E., Ed.; Routledge: London, UK, 2017; pp. 311–336. [[Google Scholar](#)]

⁸⁹ ↪ Boulanger, P.M. Three Strategies for Sustainable Consumption. *Surv. Perspect. Integr. Environ. Soc.* **2010**, *3*, 1–10. Available online: <http://journals.openedition.org/sapiens/1022> (accessed on 18 March 2022).

⁹⁰ ↪ McDonald, S.; Oates, C.J.; Young, C.W.; Hwang, K. Toward sustainable consumption: Researching voluntary simplifiers. *Psychol. Mark.* **2006**, *23*, 515–534. [[Google Scholar](#)] [[CrossRef](#)]

⁹¹ ↪ Cardigo, A.C.D.J. The Adoption of Ecologically Conscious Consumer Behaviors: Exploring the Association of Materialism and Voluntary Simplicity Lifestyles. Master's Thesis, ISCTE Business School, Lisbon, Portugal, 2008. [[Google Scholar](#)]

⁹² ↪ Khan, S.Y. Anti-Consumption and Materialism in Consumer Behaviour: A Value Orientation Perspective. Ph.D. Thesis, Cardiff University, Cardiff, UK, 2017. [[Google Scholar](#)]

⁹³ ↪ Henn, L. Ressourcenschonung Durch Maßvollen Konsum: Entwicklung Eines Instrumentes zur Erfassung Suffizienten Verhaltens. Master's Thesis, University of Freiburg, Freiburg, Germany, 2013. [[Google Scholar](#)]

⁹⁴ ↪ Wang, G.; Liu, L.; Tan, X.; Zheng, W. The moderating effect of dispositional mindfulness on the relationship between materialism and mental health. *Personal. Individ. Differ.* **2017**, *107*, 131–136. [[Google Scholar](#)] [[CrossRef](#)]

⁹⁵ ↪ Watson, D.C. Materialism: Temporal balance, mindfulness and savoring. *Personal. Individ. Differ.* **2019**, *146*, 93–98. [[Google Scholar](#)] [[CrossRef](#)]

⁹⁶ ↪ Giacomantonio, M.; De Cristofaro, V.; Panno, A.; Pellegrini, V.; Salvati, M.; Leone, L. The mindful way out of materialism: Mindfulness mediates the association between regulatory modes and materialism. *Curr. Psychol.* **2020**, 1–11. [[Google Scholar](#)] [[CrossRef](#)]

⁹⁷ ↪ Richins, M.L. The Material Values Scale: A re-inquiry into its measurement properties and the development of a short form. *J. Consum. Res.* **2004**, *31*, 209–219. [[Google Scholar](#)] [[CrossRef](#)]

que también pueden estar relacionadas con el materialismo, en el Estudio 2 evaluamos la asociación entre el materialismo y una medida más amplia de la concentración plena.

- **Materialismo y Experiencias de Flujo**

Se ha sugerido que la posesión de fuertes valores materialistas puede impedir que un individuo cree con éxito experiencias de flujo, pero esta relación sólo ha empezado a probarse empíricamente en los últimos dos años. Las razones para creer que el materialismo puede estar relacionado negativamente con el flow incluyen que un enfoque en las recompensas externas, como el dinero o los elogios [80], impiden que un individuo se dedique a una actividad por el mero hecho de disfrutarla [52] y que una gran preocupación por la imagen personal⁹⁸ limita el grado en que los individuos se dejan absorber por una actividad. Dos estudios recientes han examinado la relación entre el materialismo y las experiencias de flujo. En⁹⁹, se informó de una correlación negativa ($r = -.19, p < 0,001$) entre las puntuaciones del EVM y una medida de la tendencia general de los individuos a experimentar las características del flujo en la vida cotidiana, utilizando una muestra de oportunidad de 451 adultos. A continuación, los autores¹⁰⁰ replicaron este hallazgo ($r = -0,18, p < 0,001$) utilizando las mismas medidas, pero esta vez con una muestra representativa a nivel nacional de 2.000 adultos británicos. Por lo tanto, estos estudios documentan que los individuos que muestran tendencias materialistas más fuertes parecen ser menos propensos a experimentar el flujo. Sin embargo, un problema de los estudios correlacionales existentes [99, 100] es que su medida de la tendencia de los participantes a experimentar el flujo, el Cuestionario Sueco de Propensión al Flujo,¹⁰¹ sólo incluye siete de las nueve características propuestas del flujo [52]. Para aumentar la validez de la base de pruebas, es importante utilizar una medida de las experiencias de flujo que incluya las nueve características propuestas. Por lo tanto, el Estudio 3 se diseñó para comprobar la asociación entre los valores materialistas y una medida alternativa de la propensión al flujo que sí incluye todas las características propuestas.

- **Relaciones Diferenciales entre los Subcomponentes de los Valores Materialistas**

Hemos descrito cómo los hallazgos existentes documentan que ciertos subcomponentes de los valores materialistas pueden ser más problemáticos para el bienestar que otros. En particular, el subcomponente de adquisición como búsqueda de la felicidad parece ser el más perjudicial para el bienestar, seguido del éxito definido por la posesión [72,73,74,75,76,77]. El componente de la centralidad de la adquisición no parece ser tan problemático para el bienestar [76] e incluso, en algunos casos, se ha demostrado que tiene una débil asociación positiva con ciertos aspectos del bienestar [78,79]. Sin embargo, las investigaciones rara vez examinan explícitamente cómo los diferentes subcomponentes de los valores materialistas pueden estar relacionados con factores que pueden conducir a un mayor bienestar. Sólo [99] comprobó las diferencias en la fuerza de las asociaciones de cada subcomponente con la propensión al flujo, y descubrió que el subcomponente de la felicidad mostraba una relación negativa más fuerte con la propensión al flujo que la centralidad de adquisición. Por lo tanto, al utilizar EVM [65,97] en cada uno de nuestros tres estudios empíricos, pudimos producir nuevos conocimientos sobre las asociaciones diferenciales entre los subcomponentes del materialismo para cada uno de los tres conceptos de bienestar sostenible.

⁹⁸ ↪ Schroeder, J.E.; Dugal, S.S. Psychological correlates of the materialism construct. *J. Soc. Behav. Personal.* **1995**, *10*, 243–253. [Google Scholar]

⁹⁹ ↪ Isham, A.; Gatersleben, B.; Jackson, T. Materialism and the experience of flow. *J. Happiness Stud.* **2021**, *22*, 1745–1768. [Google Scholar] [CrossRef]

¹⁰⁰ ↪ Isham, A.; Gatersleben, B.; Jackson, T. Materialistic values undermine flow experiences: The role of self-regulatory resources. *Eur. J. Appl. Posit. Psychol.* **2021**, *5*, 10. [Google Scholar]

¹⁰¹ ↪ Ullén, F.; de Manzano, Ö.; Almeida, R.; Magnusson, P.K.; Pedersen, N.L.; Nakamura, J.; Csíkszentmihályi, M.; Madison, G. Proneness for psychological flow in everyday life: Associations with personality and intelligence. *Personal. Individ. Differ.* **2012**, *52*, 167–172. [Google Scholar] [CrossRef]

Estudios Empíricos

Estudio 1: Materialismo y Suficiencia

El objetivo del Estudio 1 es probar la hipótesis de que los valores materialistas estarán relacionados negativamente con las actitudes de suficiencia. También examina las relaciones diferenciales entre los tres subcomponentes de los valores materialistas y las actitudes de suficiencia.

- **Materiales y métodos**

Se distribuyó un cuestionario en línea a través de listas de correo electrónico, grupos de Facebook y a estudiantes de psicología de una universidad de Alemania. Los temas de los grupos de Facebook fueron variados. Algunos se centraban en la alimentación vegana o la vida sostenible, mientras que la mayoría de los grupos eran plataformas de comercio y venta de bienes y servicios. También se invitó a la gente a reenviar el enlace del estudio a sus amigos y colegas. Los estudiantes de psicología participaron como parte de su obligación de acumular horas de participación en la investigación. Todos los demás participantes podían entrar en el sorteo de 20 euros. El cuestionario se enmarcó en un estudio sobre sostenibilidad y actitudes personales.

En total, 310 personas completaron el cuestionario. De ellas, 216 eran mujeres y 94 hombres. La edad media de los participantes era de 26,99 años (SD = 7,95, rango 17-65). En cuanto a la educación de la muestra, el 89% de los participantes tenía un nivel de estudios superiores o universitario. De todos los participantes, el 62,7% eran estudiantes, realizaban un aprendizaje o eran alumnos. Otro 29,7% trabajaba y el 2,8% estaba en paro. La mayoría de los participantes tenían unos ingresos de entre 500 y 1.000 euros al mes (37,4%).

Para medir las actitudes hacia la suficiencia, se utilizó una versión corta de la escala de actitudes hacia la suficiencia [92]. La escala de 6 ítems cubre una variedad de actitudes y opiniones sobre el desperdicio de recursos, el estilo de vida frugal y el exceso de bienes de consumo. Algunos ejemplos de elementos son: "Con mi estilo de vida quiero utilizar el menor número posible de recursos (por ejemplo, agua, energía, madera)" y "Me parece deseable poseer sólo pocas cosas". Se pidió a los participantes que indicaran en qué medida estaban de acuerdo con las afirmaciones en una escala de 1 (totalmente en desacuerdo) a 6 (totalmente de acuerdo). En el presente estudio, la escala demostró una buena fiabilidad, $\alpha = 0,84$. Los valores materialistas se midieron con la versión alemana de la Escala de Valores Materiales de 15 elementos [97, 102]. El instrumento evalúa los tres subcomponentes propuestos de los valores materialistas: centralidad ("Las cosas que poseo no son tan importantes para mí", $\alpha = 0,68$), éxito ("Las cosas que poseo dicen mucho sobre lo bien que me va en la vida", $\alpha = 0,76$) y felicidad ("Sería más feliz si pudiera permitirme comprar más cosas", $\alpha = 0,83$). Los participantes calificaron su acuerdo con cada ítem en una escala de 1 (totalmente en desacuerdo) a 5 (totalmente de acuerdo). En este caso, la escala completa mostró una buena fiabilidad, $\alpha = 0,85$.

- **Resultados**

La asociación general entre los valores materialistas y las actitudes de suficiencia se comprobó primero mediante un análisis de regresión lineal (véase la Tabla 1) que controlaba la edad, el sexo, la educación y los ingresos. Esto reveló una gran relación negativa entre los valores materialistas y las actitudes de suficiencia ($f^2 = 0,57$).¹⁰³ El cambio en el valor R² con la adición del predictor del materialismo fue considerable ($F(1, 275) = 155,95, p < 0,001$).

¹⁰² ↪ Müller, A.; Smits, D.J.; Claes, L.; Gefeller, O.; Hinz, A.; de Zwaan, M. The German version of the material values scale. *GMS Psycho-Soc.-Med.* **2013**, *10*, Doc05. [Google Scholar] [CrossRef]

¹⁰³ ↪ Cohen, J.E. *Statistical Power Analysis for the Behavioral Sciences*; Lawrence Erlbaum Associates, Inc.: Hillsdale, NJ, USA, 1988. [Google Scholar]

Tabla 1. Análisis de Regresión Lineal que examina la influencia de los valores materialistas en las actitudes de suficiencia.

	t	p	β	F	df	p	R ²
Modelo 1				6.98	4, 276	<0.001	0.09
Sexo (0 = hombre, 1 = mujer)	4.82	0.00	0.28				
Edad	0.14	0.89	0.01				
Nivel de calefacción educativa	1.76	0.08	0.10				
Ingreso	-0.82	0.41	-0.05				
Modelo2				39.83	5, 275	<0.001	0.42
Sexo (0 = hombre, 1 = mujer)	3.55	0.00	0.17				
Edad	-0.69	0.49	-0.04				
Nivel de calefacción educativa	1.22	0.22	0.06				
Ingreso	-1.23	0.22	-0.06				
Valores materialistas	-12.47	0.00	-0.59				

Para comprobar las relaciones diferenciales entre los tres subcomponentes del EVM y las actitudes de suficiencia, realizamos pruebas de igualdad de coeficientes de correlación.¹⁰⁴ Éstas pusieron de manifiesto que el coeficiente de correlación entre las actitudes de suficiencia y el subcomponente de felicidad del materialismo era significativamente menos negativo que el coeficiente entre las actitudes de suficiencia y los subcomponentes de centralidad ($z = 2,77$, $p < 0,01$) y éxito ($z = 3,50$, $p < 0,001$) del materialismo. Los subcomponentes de centralidad y éxito no difirieron significativamente en la medida en que se correlacionaron con las actitudes de suficiencia. Véase la

El Estudio 1 respalda la hipótesis de que los individuos con fuertes valores materialistas son menos propensos a adoptar una actitud de suficiencia.

Tabla 2 para las correlaciones entre todas las variables incluidas en este estudio.

Tabla 2. Correlación entre todas las variables en el estudio 1.

	Edad	Educ	Ingreso	EVM Total	EVM C	EVM E	EVM F
Educación	0.08						
Ingreso	0.42 **	0.15 **					
EVM total	-0.06	-0.07	-0.02				
EVM centralidad	-0.09	-0.03	0.00	0.83 **			
EVM éxito	-0.03	-0.04	0.06	0.86 **	0.61 **		
EVM felicidad	-0.04	-0.10	-0.06	0.87 **	0.58 **	0.61 **	
Actitud de suficiencia	-0.03	0.07	-0.13 *	-0.61 **	-0.57 **	-0.59 **	-0.45 **

* $p < 0.05$ ** $p < 0.01$.

¹⁰⁴ ↪ Lee, I.A.; Preacher, K.J. Calculation for the Test of the Difference between Two Dependent Correlations with One Variable in Common [Computer Software]. 2013. Available online: <http://quantpsy.org> (accessed on 10 July 2021).

En consecuencia, el Estudio 1 respalda la hipótesis de que los individuos con fuertes valores materialistas son menos propensos a adoptar una actitud de suficiencia. Creemos que éste es el primer estudio empírico que documenta esta asociación negativa. Al parecer, los subcomponentes de centralidad y éxito de los valores materialistas están más fuertemente relacionados con una actitud de falta de suficiencia que el subcomponente de felicidad.

Estudio 2: Materialismo y Concentración Plena

El objetivo del Estudio 2 es probar la hipótesis de que los valores materialistas estarán relacionados negativamente con una medida multifacética de mindfulness. También se examinan las relaciones diferenciales entre los tres subcomponentes de los valores materialistas y la atención plena.

- **Materiales y Métodos**

Para garantizar tanto la diversidad como la especificidad de la muestra, se aplicaron varias estrategias de reclutamiento. Para la diversidad, se envió el cuestionario a 1.000 hogares seleccionados al azar de la guía telefónica local del Reino Unido. Para aumentar el número de participantes que probablemente estuvieran involucrados en un estilo de meditación de concentración plena, se dejaron 60 cuestionarios en dos reuniones de un grupo de meditación budista en el sureste de Inglaterra. Por último, se envió el cuestionario en formato en línea a toda la población de la universidad local. Los participantes recibieron sobres de devolución de franqueo gratuito y se les ofreció la posibilidad de participar en un sorteo que daba la oportunidad de ganar uno de los cuatro vales de compra de 25 libras esterlinas.

Se recibieron un total de 493 respuestas, de las cuales se eliminaron 25 por no responder a ninguno de los elementos del cuestionario sobre materialismo o concentración plena. La muestra final estaba formada por 468 encuestados: 186 de los hogares aleatorios, 30 de los grupos de meditación y 252 de la población universitaria. La edad media de toda la muestra fue de 47,8 años (DE = 16,7, rango 18-92). Un total de 187 encuestados eran hombres, 259 mujeres y 22 no declararon su sexo. El nivel de estudios fue superior a la media, ya que casi la mitad de los encuestados indicaron que tenían un nivel de estudios de postgrado (45,7%). La mitad (50,1%) de los que declararon, tenían un empleo a tiempo completo. El nivel medio de ingresos de los hogares se situaba en la franja de 40k-50k libras esterlinas.

Los valores materialistas se midieron mediante la versión de 18 ítems del EVM [65,97]. Al igual que en el Estudio 1, éste evalúa los tres subcomponentes propuestos de los valores materialistas: centralidad ("Me gusta gastar dinero en cosas que no son prácticas", $\alpha = 0,71$), éxito ("Admiro a la gente que posee casas, coches y ropa caros" $\alpha = 0,76$) y felicidad ("Mi vida sería mejor si tuviera ciertas cosas que no tengo" $\alpha = 0,79$). Los participantes calificaron su acuerdo con cada afirmación en una escala de 1 (totalmente en desacuerdo) a 5 (totalmente de acuerdo). En este estudio, la escala completa mostró una buena fiabilidad interna, $\alpha = 0,84$. La concentración se midió mediante el Cuestionario de las Cinco Facetas de la Concentración (CCFC).¹⁰⁵ Esta escala está compuesta por cinco facetas o subcomponentes. Estos son la no-reactividad a la experiencia interna ("En situaciones difíciles, puedo hacer una pausa sin reaccionar inmediatamente", $\alpha = 0,79$), observar/notar/atender a las sensaciones/percepción/pensamientos/sentimientos ("Me doy cuenta de cómo las comidas y bebidas afectan a mis pensamientos, sensaciones corporales y emociones", $\alpha = 0,77$), actuar con conciencia/concentración/no distracción ("Me apresuro a realizar actividades sin estar realmente atento a ellas", $\alpha = 0,87$), describir/etiquetar con palabras ("Puedo poner fácilmente mis creencias, opiniones y expectativas en palabras", $\alpha = 0,86$) y no juzgar la experiencia ("Me digo a mí mismo que no debería estar pensando como estoy

¹⁰⁵ ↪ Baer, R.A.; Smith, G.T.; Hopkins, J.; Krietemeyer, J.; Toney, L. Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment* **2006**, *13*, 27–45. [Google Scholar] [CrossRef] [PubMed]

pensando", $\alpha = 0,88$). Los participantes valoraron la veracidad general de cada afirmación en una escala de 1 (nunca o muy rara vez) a 5 (casi siempre o siempre). La escala completa mostró una buena fiabilidad interna, $\alpha = 0,87$.

• Resultados

Un análisis de regresión lineal comprobó primero la relación entre el materialismo general y la concentración plena general, controlando los efectos del sexo, la edad, la educación y los ingresos del hogar (véase la Tabla 3). Esto demostró que había un efecto pequeño pero significativo de los valores materialistas sobre la concentración plena general ($f^2 = 0,06$). El cambio en el valor R^2 con la adición del predictor de materialismo fue significativo ($F(1, 310) = 6,10, p < 0,05$). Para examinar las relaciones entre los subcomponentes de la escala de concentración plena y la escala de materialismo, probamos la igualdad de los coeficientes de correlación [104]. Estas pruebas revelaron que el materialismo general no estaba correlacionado negativamente de forma significativa con todas las facetas de la concentración plena (véase la Tabla 4). En particular, el coeficiente de correlación entre el materialismo global y el no reaccionar fue significativamente menos negativo que el coeficiente entre el materialismo y el actuar con conciencia ($z = 2,00, p < 0,05$) y el materialismo y el no juzgar ($z = 2,31, p < 0,05$). Ninguna de las otras facetas de la concentración plena difirió significativamente entre sí en el grado de correlación con el materialismo general.

Tabla 3. Análisis de Regresión Lineal que examina la influencia de los valores materialistas en la concentración plena.

	t	p	β	F	df	p	R ²
Modelo 1				3.59	4, 325	<0.01	0.04
Sexo (0 = hombre, 1 = mujer)	0.55	0.59	0.03				
Edad	3.33	0.001	0.20				
Nivel de calefacción educativa	2.30	0.02	0.14				
Ingreso	0.75	0.46	0.04				
Modelo2				4.10	5, 315	<0.01	0.06
Sexo (0 = hombre, 1 = mujer)	0.50	0.62	0.03				
Edad	2.77	0.01	0.17				
Nivel de calefacción educativa	1.97	0.05	0.12				
Ingreso	0.97	0.34	0.06				
Valores materialistas	-2.47	0.01	-0.14				

Tabla 4. Correlación entre todas las variables incluyendo las facetas de concentración plena y valores materialistas.

	Edad	Educ	Ingreso	EVM total	EVM C	EVM E	EVM F	Concen. P. total	Conciencia	Observar	Describir	No juzgar
Educación	-0.39 **											
Ingreso hogar	-0.03	0.23 **										
EVM total	-0.14 **	-0.11 *	0.05									
EVM centralidad	-0.12 *	-0.06	0.18 **	0.75 **								
EVM éxito	-0.09	-0.07	0.11 *	0.84 **	0.46 **							
EVM felicidad	-0.11 *	-0.12 *	-0.20 **	0.73 **	0.27 **	0.45 **						
C. Plena total	0.10	0.09	0.09	-0.17 **	-0.12 *	-0.11 *	-0.17 **					
Actuar con conciencia	0.14 **	0.09	0.08	-0.15 **	-0.15 **	-0.09	-0.11 *	0.61 **				
Observar	0.08	-0.07	-0.10	-0.07	-0.05	-0.10 *	-0.03	0.52 **	0.05			
Describir	0.03	0.18 **	0.13 *	-0.10 *	-0.02	-0.09	-0.14 **	0.69 **	0.27 **	0.27 **		
No juzgar	0.01	0.12 *	0.12 *	-0.17 **	-0.06	-0.16 **	-0.18 **	0.53 **	0.39 **	-0.08	0.19 **	
No reaccionar	0.05	-0.01	0.00	-0.02	-0.07	0.03	-0.03	0.64 **	0.11 *	0.37 **	0.29 **	0.04

* $p < 0.05$ ** $p < 0.01$.

También se realizaron pruebas de igualdad de coeficientes de correlación para determinar si los tres subcomponentes de los valores materialistas estaban igualmente asociados con la concentración plena general. Estas pruebas revelaron que no había diferencias significativas entre la fuerza de la correlación entre la atención plena general y los tres subcomponentes del materialismo.

El estudio 2 respalda los hallazgos existentes sobre la relación negativa entre los valores materialistas y la concentración plena [94,95,96]. También se ha profundizado en estos hallazgos al mostrar que hay ciertos aspectos de la atención

Parece que los individuos más materialistas luchan por no juzgar sus propias experiencias y también por ser conscientes/atentos a sus experiencias y a las actividades que realizan.

plena que parecen estar más fuertemente asociados al materialismo que otros. En particular, parece que los individuos más materialistas luchan por no juzgar sus propias experiencias y también por ser conscientes/atentos a sus experiencias y a las actividades que realizan. Otra ventaja de este estudio es que ha

empleado una muestra más amplia que las investigaciones anteriores. Los estudios existentes se han centrado principalmente en muestras de estudiantes, pero aquí hemos demostrado que la relación negativa sigue existiendo cuando nuestra muestra también incluye a meditadores más frecuentes y a hogares locales. No parecía haber diferencias en la medida en que los tres subcomponentes de los valores materialistas estaban relacionados con la concentración plena general.

Estudio 3: Materialismo y Experiencias de Flujo

El objetivo del Estudio 3 es poner a prueba la hipótesis de que los valores materialistas estarán relacionados negativamente con una medida de las experiencias de flujo que incluye las nueve características propuestas del flujo. También se examinan las relaciones diferenciales entre los tres subcomponentes de los valores materialistas y las experiencias de flujo.

- **Materiales y Métodos**

Se reclutó una muestra nacionalmente representativa de 2000 adultos en el Reino Unido a través de una empresa de investigación de mercados. Se aplicaron cuotas relativas a la edad, el sexo, el nivel socioeconómico y la región geográfica utilizando los últimos datos disponibles del censo gubernamental. El cuestionario se rellenó en línea y el orden de los cuestionarios individuales fue aleatorio.

Los valores materialistas se midieron utilizando la versión de 15 ítems del EVM [65,97]. Se utilizaron cinco ítems para representar cada uno de los tres subcomponentes propuestos de los valores materialistas: centralidad de la adquisición ($\alpha = 0,60$), adquisición como búsqueda de la felicidad ($\alpha = 0,72$) y éxito definido por la posesión ($\alpha = 0,78$). La escala global mostró una buena fiabilidad en el presente estudio ($\alpha = 0,83$). La tendencia de los participantes a experimentar el flujo se evaluó mediante la Escala Breve de Flujo Disposicional 2 (EBFD2),¹⁰⁶ que es una escala de nueve ítems que recoge todos los componentes del flujo propuestos por Csikszentmihalyi. Éstos son: equilibrio reto-habilidad, fusión acción-conciencia, objetivos claros, retroalimentación inequívoca, concentración en la tarea, sensación de control, pérdida de autoconciencia, transformación del tiempo y intrínsecamente motivante. Dado que el EBFD2 se completa normalmente en relación con una actividad específica, hicimos que los participantes completaran la escala tres veces: en relación con sus actividades de trabajo/estudio ($\alpha = 0,87$), actividades de ocio ($\alpha = 0,87$) y tareas domésticas ($\alpha = 0,89$). Éstos calificaron, en una escala de 1 (nunca) a 5 (siempre), la frecuencia con la que experimentaban cada

¹⁰⁶ ↪ Jackson, S.A.; Martin, A.J.; Eklund, R.C. Long and short measures of flow: The construct validity of the FSS-2, DFS-2, and new brief counterparts. *J. Sport Exerc. Psychol.* **2008**, *30*, 561–587. [Google Scholar] [CrossRef] [PubMed]

característica, en general, cuando realizaban cada uno de los tres tipos de actividades. El promedio de estos tres contextos pretendía proporcionar una puntuación que reflejara su tendencia general a experimentar el flujo (el Cuestionario Sueco de Propensión al Flujo de Ullén et al. [101] también pide a los participantes que respondan en estas tres categorías de actividades para obtener una medida de la tendencia general de las personas a experimentar el flujo en su vida diaria). Esta escala mostró una excelente fiabilidad en el presente estudio ($\alpha = 0,94$).

• Resultados

La relación global entre los valores materialistas y la propensión al flow se probó primero en un modelo de regresión lineal que controlaba la edad, el sexo, la educación y el nivel socioeconómico. Esta prueba (los resultados se indican en la Tabla 5) demostró que existía una pequeña relación negativa entre los valores materialistas y la tendencia a experimentar flujo ($f^2 = 0,02$). El cambio en el valor R2 con la adición del predictor de materialismo fue significativo ($F(1, 1991) = 36,02, p < 0,01$).

Tabla 5. Análisis de Regresión Lineal que examina la influencia del materialismo en la propensión al flujo.

	t	p	β	F	df	p	R ²
Modelo 1				5.83	4, 1992	<0.001	0.01
Sexo (0 = hombre, 1 = mujer)	0.21	0.84	0.01				
Edad	3.40	0.00	0.08				
Nivel de calefacción educativa	0.37	0.71	0.01				
Estatus socioeconómico ¹	-2.11	0.04	-0.05				
Modelo2				11.95	5, 1991	<0.001	0.03
Sexo (0 = hombre, 1 = mujer)	-0.02	0.99	0.00				
Edad	1.79	0.07	0.04				
Estatus socioeconómico	-0.08	0.94	-0.00				
Ingreso	-2.12	0.03	-0.05				
Valores materialistas	-6.00	0.00	-0.14				

¹ El estatus socioeconómico se midió pidiendo a los participantes que indicaran la profesión del principal generador de ingresos en su hogar. Los registros inferiores indicaron un nivel mayor de profesión.

Para examinar las diferencias entre los tres subcomponentes del materialismo y el flujo, volvimos a realizar pruebas de igualdad de coeficientes de correlación. Éstas revelaron que el coeficiente de correlación entre la propensión al flujo y

El Estudio 3 ha podido corroborar los hallazgos existentes en torno a la relación negativa entre los valores materialistas y la tendencia a experimentar el flujo.

el subcomponente de éxito del materialismo era significativamente menos negativo que el coeficiente entre la propensión al flujo y los subcomponentes de centralidad ($z = 4,01, p < 0,001$) y felicidad ($z = 7,64, p < 0,001$) del materialismo. El coeficiente de correlación entre la propensión al flujo y el subcomponente de centralidad del

materialismo fue también significativamente menos negativo que el coeficiente entre la propensión al flujo y el subcomponente de felicidad del materialismo ($z = 3,30, p < 0,001$). Véase la Tabla 6 para las correlaciones entre todas las variables de este estudio.

Por lo tanto, el Estudio 3 ha podido corroborar los hallazgos existentes en torno a la relación negativa entre los valores materialistas y la tendencia a experimentar el flujo, esta vez utilizando una medida alternativa de la propensión al flujo.

Ha demostrado que la fuerza de los valores materialistas de los individuos se correlaciona negativamente con su tendencia general a experimentar el flujo. El subcomponente de los valores materialistas "adquisición como búsqueda de la felicidad" fue el que más se relacionó negativamente con la propensión al flujo, seguido de la centralidad de la adquisición. El subcomponente de los valores materialistas definido por la posesión no se relacionó significativamente con la propensión al flujo.

Tabla 6. Correlación entre todas las variables en el Estudio 3.

	Edad	Educ	Estatus socioecon ¹	EVM total	EVM C	EVM E	EVM F	Flujo total	Flujo: trabajo/estudio	Flujo: Ocio
Educación	-0.03									
Estatus socioeconómico ¹	0.26 **	-0.35 **								
EVM total	-0.26 **	-0.06 **	0.08 **							
EVM centralidad	-0.04	-0.03	-0.00	0.75 **						
EVM éxito	-0.21 **	-0.04	-0.01	0.85 **	0.50 **					
EVM felicidad	-0.34 **	-0.08 **	0.20 **	0.80 **	0.39 **	0.49 **				
Pronóstico total de flujo	0.09 **	0.02	-0.08 **	-0.15 **	-0.13 **	-0.04	-0.21 **			
Flujo: trabajo/estudio	**	-0.00	-0.02	-0.19 **	-0.20 **	-0.08 **	-0.21 **	0.86 **		
Flujo: ocio	0.08 **	0.04	-0.12 **	-0.13 **	-0.10 **	-0.03	-0.20 **	0.89 **	0.67 **	
Flujo: hogar	0.05 *	-0.01	-0.01	-0.12 **	-0.10 **	-0.04	-0.15 **	0.86 **	0.58 **	0.65 **

* p < 0.05, ** p < 0.01. ¹ El estatus socioeconómico se midió pidiendo a los participantes que indicaran la profesión del principal generador de ingresos en su hogar. Los registros inferiores indicaron un nivel mayor de profesión.

Resumen de los resultados de los estudios

Para resumir los tres estudios empíricos y sus resultados, el cuadro 7 resume su justificación, sus métodos y sus principales conclusiones.

Tabla 7. Resumen de los estudios empíricos y sus resultados.

Enfoque para lograr un bienestar sostenible	Problemas con la Evidencia Existente	Exploración Actual	Relación con el Materialismo en General	Relaciones diferenciales con los subcomponentes del materialismo
Actitudes de suficiencia (preferencia por elecciones de estilo de vida sostenibles, de forma que el individuo consuma lo justo para alcanzar un bienestar óptimo)	No hay evidencia disponible	Estudio 1: 310 adultos alemanes completaron la escala de actitudes de suficiencia [93] y la EVM [65,97].	Asociación negativa ($\beta = -0,59$, $p < 0,01$) demografía controlada	centralidad ($r = -0,57$) = éxito ($r = -0,59$) > felicidad ($r = -0,45$)
Concentración Plena (Atención deliberada en el momento presente, mediante la cual se observan los estados mentales en lugar de reaccionar automáticamente a ellos)	Pocos estudios, y sólo se han centrado en una única medida de concentración plena	Estudio 2: 493 adultos de hogares, universidades y grupos de meditación del Reino Unido completaron el EVM [65,97] y el Cuestionario de Concentración Plena de Cinco Facetas (CCPCF) [100].	Asociación negativa ($\beta = -0,14$, $p < 0,05$) demográfica controlada para Efectos negativos más grandes para los aspectos de no juzgar y actuar con conciencia de la concentración plena	centralidad ($r = -0,12$) = éxito ($r = -0,11$) = felicidad ($r = -0,17$)
Experiencias de flujo (Dedicación de toda la atención a una actividad que conduce a sentimientos de inmersión total, unidad con la actividad y falta de autoconciencia)	Pocos estudios, y sólo han utilizado medidas de propensión al flujo que no incluyen todas las características propuestas del flujo	Estudio 3: 2.000 adultos de una encuesta nacional representativa del Reino Unido completaron la MVS [65,97] y la Escala Breve de Flujo Disposicional 2 (EBFD2) [105].	Asociación negativa ($\beta = -0,14$, $p < 0,01$) demografía controlada	éxito ($r = -0,04$) < centralidad ($r = -0,13$) < felicidad ($r = -0,21$)

Discusión General

Esta investigación ha explorado tres enfoques (la suficiencia, la concentración plena y la experiencia del flujo) que los

Esto es importante para determinar si nos tomamos en serio la consecución de objetivos de sostenibilidad como el Acuerdo Climático de París y los Objetivos de Desarrollo Sostenible, al tiempo que garantizamos que las personas puedan vivir una vida próspera y satisfactoria.

individuos pueden adoptar para lograr un bienestar sostenible y ha examinado cómo cada uno de ellos está relacionado con la posesión de fuertes valores materialistas. Los valores materialistas fuertes se han relacionado anteriormente con niveles más bajos de bienestar personal y con mayores costes medioambientales [6,68]. Sin embargo, no ha quedado claro si estos valores también pueden ser problemáticos para la

aplicación de estrategias individuales para lograr un bienestar sostenible. Esto es importante para determinar si nos tomamos en serio la consecución de objetivos de sostenibilidad como el Acuerdo Climático de París y los Objetivos de Desarrollo Sostenible, al tiempo que garantizamos que las personas puedan vivir una vida próspera y satisfactoria.

Hallazgos Principales

Este documento tiene dos conclusiones empíricas clave. La primera es que los valores materialistas parecen estar

Dos conclusiones empíricas clave: los valores materialistas parecen estar vinculados de forma consistente y negativa al compromiso con los tres enfoques para lograr un bienestar sostenible... y la importancia de adoptar un enfoque más refinado en el estudio del materialismo, que considere qué aspectos concretos pueden ser especialmente problemáticos en los distintos contextos.

vinculados de forma consistente y negativa al compromiso con los tres enfoques para lograr un bienestar sostenible. El estudio 1 demostró que los individuos que tienen fuertes valores materialistas tienden a ser menos propensos a adoptar actitudes de suficiencia. El estudio 2 encontró una pequeña pero significativa asociación negativa entre los valores materialistas y la concentración. El estudio 3 demostró que la fuerza de los valores materialistas está relacionada negativamente con la tendencia a experimentar

el flujo. La segunda conclusión clave se refiere a las relaciones diferenciales entre los subcomponentes de los valores materialistas y la suficiencia, la concentración y el flujo. En los tres estudios, los resultados varían en cuanto a qué componente de los valores materialistas tiene la relación más fuerte y negativa con los enfoques del bienestar sostenible. Los subcomponentes de centralidad y éxito tenían la asociación negativa más fuerte con la suficiencia, mientras que el subcomponente de felicidad tenía la asociación negativa más fuerte con la propensión al flujo. Además, no hubo diferencias en la fuerza de las asociaciones entre los subcomponentes del materialismo y la concentración general. Esto pone de manifiesto la importancia de adoptar un enfoque más refinado en el estudio del materialismo, que considere qué aspectos concretos pueden ser especialmente problemáticos en los distintos contextos.

Implicaciones Teóricas

Nuestros resultados se suman a la literatura existente sobre las consecuencias perjudiciales de tener fuertes valores materialistas tanto para el bienestar personal como para la sostenibilidad ecológica. Mientras que la asociación negativa

Nuestros resultados se suman a la literatura existente sobre las consecuencias perjudiciales de tener fuertes valores materialistas tanto para el bienestar personal como para la sostenibilidad ecológica.

entre los valores materialistas y varios componentes del bienestar personal (por ejemplo, la satisfacción con la vida, la autoestima, el afecto positivo, el florecimiento) está bien documentada [72,73,74,75,76,77], se han realizado menos trabajos sobre las formas específicas, fuera del ámbito de la adquisición de bienes materiales, en las que los individuos con fuertes tendencias

materialistas pueden o no perseguir mayores niveles de bienestar. La literatura sobre las orientaciones hacia la felicidad

[84,86] ha hecho una valiosa contribución al mostrar que los valores extrínsecos, en general, están vinculados a una orientación hedónica (más que eudaimónica o de compromiso) hacia la felicidad. En esta investigación, hemos profundizado en estos hallazgos al documentar que los valores materialistas están relacionados negativamente con varias acciones diferentes que se considera que reflejan una orientación eudaimónica o de compromiso.

La investigación existente ha sugerido que el subcomponente del materialismo "adquisición como búsqueda de la felicidad" es el más perjudicial para el bienestar individual, mientras que el subcomponente "centralidad de la

El subcomponente del materialismo "adquisición como búsqueda de la felicidad" es el más perjudicial para el bienestar individual, mientras que el subcomponente "centralidad de la adquisición" puede incluso tener una asociación positiva con el bienestar.

adquisición" puede incluso tener una asociación positiva con el bienestar [76]. En esta investigación comprobamos si cada uno de los subcomponentes del materialismo puede estar relacionado de forma diferencial con las tres rutas propuestas para el bienestar sostenible. Sin embargo, encontramos resultados

inconsistentes en los estudios 1-3. Mientras que el subcomponente de la adquisición como búsqueda de la felicidad mostró el vínculo negativo más fuerte con la propensión al flujo, este mismo subcomponente tuvo la asociación más débil con las actitudes de suficiencia. Mientras tanto, no hubo diferencias significativas en la medida en que los tres subcomponentes del materialismo estaban relacionados con la concentración. En consecuencia, parece que los subcomponentes específicos del materialismo no están necesariamente vinculados a la participación en acciones que promueven el bienestar sostenible del mismo modo que lo están a las puntuaciones en las medidas de bienestar personal.

Las investigaciones anteriores sobre las asociaciones entre el materialismo y la sostenibilidad han empleado en gran medida medidas directas de actitudes y comportamientos medioambientales, como las donaciones a organizaciones benéficas medioambientales [67] y la frecuencia de los comportamientos proambientales [43]. Estos comportamientos

Los valores materialistas impiden las motivaciones para adoptar comportamientos más sostenibles, aparte de los basados puramente en la preocupación por el medio ambiente.

están motivados principalmente por valores pro-ambientales y,¹⁰⁷ como tales, se espera que los valores materialistas estén relacionados negativamente con dichas actitudes y comportamientos, dado el conflicto entre los valores de auto-mejora y auto-trascendencia [82]. En esta investigación,

también nos preocupan los antecedentes del comportamiento proambiental. Sin embargo, cabe señalar que las motivaciones medioambientales son menos importantes para las tres estrategias psicológicas en las que nos hemos centrado. Por ejemplo, la concentración suele perseguirse por un deseo de superación personal.¹⁰⁸ Asimismo, la experiencia del flujo genera sus propias recompensas psicológicas [55,58]. Por lo tanto, contribuimos a la comprensión de la relación entre el materialismo y la sostenibilidad mostrando que los valores materialistas impiden las motivaciones para adoptar comportamientos más sostenibles, aparte de los basados puramente en la preocupación por el medio ambiente. Por lo tanto, las implicaciones negativas de los valores materialistas para la sostenibilidad pueden ser más amplias de lo que sugiere la base de pruebas existente.

¹⁰⁷ ↪Steg, L.; Perlaviciute, G.; Van der Werff, E.; Lurvink, J. The significance of hedonic values for environmentally relevant attitudes, preferences, and actions. *Environ. Behav.* **2014**, *46*, 163–192. [Google Scholar] [CrossRef]

¹⁰⁸ ↪Cramer, H.; Hall, H.; Leach, M.; Frawley, J.; Zhang, Y.; Leung, B.; Adams, J.; Lauche, R. Prevalence, patterns, and predictors of meditation use among US adults: A nationally representative survey. *Sci. Rep.* **2016**, *6*, 36760. [Google Scholar] [CrossRef]

Implicaciones Prácticas

Si los valores materialistas se asocian a una menor probabilidad de emprender acciones beneficiosas que puedan favorecer la consecución de un bienestar sostenible, se plantea la cuestión de qué medidas pueden adoptarse para reducir la prevalencia del materialismo en la población. Hay varios enfoques que pueden adoptarse en este sentido y que han sido muy bien revisados por otros autores.¹⁰⁹ Entre ellos se encuentra el fomento de los valores intrínsecos/auto trascendentes que entran en conflicto con el materialismo [82, 110], la limitación de la prominencia de la publicidad de consumo en los espacios públicos¹¹¹ y la reducción de los sentimientos de inseguridad para que los individuos se sientan menos inclinados a buscar la seguridad a través del materialismo.^[112, 113]

También es importante tener en cuenta los factores sociales subyacentes que promueven la adopción de estilos de vida materialistas y nos mantienen atrapados en lo que Jackson [5] llama la "jaula de hierro del consumismo". Las economías

Dados los problemas medioambientales y sociales que esta búsqueda continua de ritmos de producción y consumo crecientes presenta para el bienestar y la sostenibilidad, parece de gran importancia explorar modelos económicos alternativos. La investigación en los campos del decrecimiento y el poscrecimiento está explorando cómo las economías y las sociedades podrían organizarse sin la necesidad de una productividad y un crecimiento económico continuos.

capitalistas se orientan hacia niveles elevados de productividad del trabajo, lo que significa que la producción (y, en consecuencia, la demanda de los consumidores) tiene que aumentar continuamente para mantener o incrementar los niveles de empleo. El afán de lucro lleva a las empresas a esforzarse por introducir rápidamente productos nuevos e innovadores para seguir siendo competitivas. El consumo de bienes materiales es un medio clave a través del cual los individuos participan en la sociedad y alcanzan un estatus y, como tal, la

introducción de bienes novedosos impulsa a los individuos a tratar de "mantenerse al día con los vecinos".¹¹⁴ Dados los problemas medioambientales y sociales que esta búsqueda continua de ritmos de producción y consumo crecientes presenta para el bienestar y la sostenibilidad, parece de gran importancia explorar modelos económicos alternativos. La investigación en los campos del decrecimiento y el poscrecimiento está explorando cómo las economías y las sociedades podrían organizarse sin la necesidad de una productividad y un crecimiento económico continuos ^[115, 116] y podría proporcionar un medio potencialmente fructífero hacia estilos de vida menos materialistas.

En relación con esto, será importante que los gobiernos consideren la mejor manera de crear una sociedad que ofrezca a las personas la oportunidad de optar por actitudes y acciones como la suficiencia, la concentración y el flujo, si así lo desean. Esto podría implicar mejoras en el acceso al transporte público o mayores subvenciones para servicios y actividades respetuosas con el medio ambiente. Este tipo de acciones podrían contribuir a aumentar la accesibilidad de

¹⁰⁹ ↪ Kasser, T. Materialistic values and goals. *Annu. Rev. Psychol.* **2016**, *67*, 489–514. [[Google Scholar](#)] [[CrossRef](#)]

¹¹⁰ ↪ Lekes, N.; Hope, N.H.; Gouveia, L.; Koestner, R.; Philippe, F.L. Influencing value priorities and increasing well-being: The effects of reflecting on intrinsic values. *J. Posit. Psychol.* **2012**, *7*, 249–261. [[Google Scholar](#)] [[CrossRef](#)]

¹¹¹ ↪ Oprea, S.J.; Buijzen, M.; van Reijmersdal, E.A.; Valkenburg, P.M. Children's advertising exposure, advertised product desire, and materialism: A longitudinal study. *Commun. Res.* **2014**, *14*, 717–735. [[Google Scholar](#)] [[CrossRef](#)]

¹¹² ↪ Chang, L.; Arkin, R.M. Materialism as an attempt to cope with uncertainty. *Psychol. Mark.* **2002**, *19*, 389–406. [[Google Scholar](#)] [[CrossRef](#)]

¹¹³ ↪ Chaplin, L.N.; John, D.R. Growing up in a material world: Age differences in materialism in children and adolescents. *J. Consum. Res.* **2007**, *34*, 480–493. [[Google Scholar](#)] [[CrossRef](#)]

¹¹⁴ ↪ Jackson, T. Angst essen Seele auf—Escaping the "iron cage" of consumerism. *Econ. Suffic.* **2013**, *48*, 53–68. [[Google Scholar](#)]

¹¹⁵ ↪ Jackson, T. *Post Growth: Life after Capitalism*; Polity Press: Cambridge, UK, 2021. [[Google Scholar](#)]

¹¹⁶ ↪ Kallis, G.; Paulson, S.; D'Alisa, G.; Demaria, F. *The Case for Degrowth*; Polity Press: Cambridge, UK, 2020. [[Google Scholar](#)]

las opciones relacionadas con la suficiencia y permitir un mayor compromiso con las actividades que podrían apoyar las experiencias de flujo, por ejemplo.

Limitaciones e Investigación Futura

Un área de investigación futura es emplear métodos experimentales para explorar si los valores materialistas pueden tener efectos directos y causales sobre la suficiencia, la concentración y el flujo. En este caso, hemos utilizado métodos transversales que sólo pueden decirnos que dos conceptos están relacionados negativamente. Los nuevos hallazgos empiezan a sugerir que los valores materialistas pueden limitar directamente la experiencia del flujo. Por ejemplo, [99] demostró en dos estudios experimentales que el estímulo de pensamientos materialistas llevaba a los participantes a informar de experiencias de flujo de peor calidad en una actividad posterior, en comparación con un grupo de control. Si los estudios futuros pueden demostrar que el materialismo también socava directamente el compromiso con la concentración y las actitudes de suficiencia, entonces esto proporcionará más apoyo a la noción de que dirigirse a la fuerza de los valores materialistas es una intervención eficaz para promover el bienestar sostenible.

En relación con esto, sería interesante evaluar si el compromiso exitoso con los enfoques discutidos en este artículo puede tener un impacto en la fuerza de los valores personales. Los resultados preliminares [61], por ejemplo, han demostrado que enseñar a las personas a prestar atención puede llevarles a reducir la fuerza de sus valores materialistas. Si el proceso de búsqueda del bienestar sostenible puede por sí mismo orientar a las personas para que se alejen de los valores materialistas o extrínsecos (que se han relacionado con un mayor impacto medioambiental), esto indica que enfoques como la suficiencia, la atención plena y el flujo podrían tener beneficios de gran alcance para la sostenibilidad medioambiental y el bienestar sostenible por igual.

Una de las limitaciones de la presente investigación es el uso de tres muestras separadas con diferentes cualidades demográficas. Esto dificulta la comparación directa de los tamaños de los efectos entre los tres estudios y la generalización de los resultados entre los distintos grupos demográficos. Los estudios futuros deberían tratar de replicar los resultados de la presente investigación dentro de una sola muestra y también entre los estudios que utilizan diferentes muestras demográficas.

Los valores materialistas están asociados con el deseo de evitar estados negativos y niveles bajos de fuerza de autorregulación.

Las investigaciones futuras también se beneficiarían si adoptaran un enfoque de mediación para intentar comprender los mecanismos a través de los cuales los valores materialistas se relacionan negativamente con las acciones que apoyan el bienestar sostenible. Por ejemplo, una investigación reciente [103] ha documentado que el materialismo puede estar relacionado negativamente con el flujo disposicional porque los valores materialistas están asociados con el deseo de evitar estados negativos y niveles bajos de fuerza de autorregulación. Del mismo modo, podríamos hipotetizar que el

Los valores materialistas fuertes ayudan a mantener el capitalismo de consumo, pero tienen consecuencias negativas para el bienestar individual y la sostenibilidad... los valores materialistas pueden obstaculizar los intentos de transición hacia estilos de vida más gratificantes y sostenibles. Por lo tanto, es crucial cuestionar el predominio de los valores materialistas.

deseo de evitar estados negativos también puede alimentar la relación negativa del materialismo con la concentración. En efecto, el Estudio 2 descubrió que los valores materialistas se relacionaban más negativamente con el aspecto de "no juzgar" de la atención plena. Además, como se ha hipotetizado anteriormente, las diferentes orientaciones hacia la felicidad podrían ser variables explicativas importantes en la relación entre los valores materialistas y los intentos de alcanzar un bienestar sostenible. Localizar las razones específicas por las que los valores materialistas se relacionan negativamente con las tres acciones esbozadas en

esta investigación ayudará a señalar áreas más específicas para las intervenciones, además de intentar reducir los valores materialistas en general.

Conclusiones

Los valores materialistas fuertes ayudan a mantener el capitalismo de consumo, pero tienen consecuencias negativas para el bienestar individual y la sostenibilidad. En esta investigación, intentamos ampliar la comprensión de los vínculos entre el materialismo, el bienestar y la sostenibilidad examinando hasta qué punto los valores materialistas fuertes están asociados con el compromiso con tres estrategias psicológicas específicas para lograr un bienestar sostenible. Demostramos que puede ser posible alcanzar un bienestar sostenible, dada la evidencia existente que muestra cómo acciones como la orientación a la suficiencia, la concentración y las experiencias de flujo pueden mejorar el bienestar en ausencia de graves costes medioambientales. Sin embargo, a través de tres estudios, también proporcionamos nuevos resultados empíricos que muestran que los valores materialistas fuertes están relacionados negativamente con el compromiso en estas acciones. Esto significa que los valores materialistas pueden obstaculizar los intentos de transición hacia estilos de vida más gratificantes y sostenibles. Por lo tanto, es crucial cuestionar el predominio de los valores materialistas y que la investigación futura explore los mecanismos causales más precisos a través de los cuales los valores materialistas pueden tener sus efectos perjudiciales en el logro del bienestar sostenible.

Vínculos relacionados:

- La Alianza Global Jus Semper
- John Bellamy Foster: [La Crisis del Antropoceno](#)
- John Bellamy Foster: [El Capitalismo Ha Fracasado — ¿Qué Sigue?](#)
- Álvaro de Regil Castilla: [Los Delirios Fraudulentos del Capitalismo Verde](#)
- Álvaro de Regil Castilla: [Mercadocracia y el Secuestro de la Gente y el Planeta](#)
- Álvaro de Regil Castilla: [Transitando a Geocracia — Paradigma de la Gente y el Planeta y No el Mercado — Primeros Pasos](#)
- Johan Rockström, Joyeeta Gupta, Timothy M. Lenton, Dahe Qin, Steven J. Lade ET AL: [Identificando un Pasaje Seguro y Justo para las Personas y el Planeta](#)
- Christine Corlet Walker, Angela Druckman, Tim Jackson: [Sistemas de Bienestar sin Crecimiento Económico: Una revisión de los desafíos y los próximos pasos para el ámbito](#)
- Simon Mair, Angela Druckman y Tim Jackson: [Una Historia de Dos Utopías: El Trabajo en un Mundo Post-Crecimiento](#)
- Rakhyun E Kim: [Domesticando a Gaia 2.0: La Ley del Sistema Tierra en el Antropoceno Roto](#)
- Víctor M. Toledo: [¿De qué hablamos cuando hablamos de sustentabilidad?](#)

❖ **Acerca de Jus Semper:** La Alianza Global Jus Semper aspira a contribuir a alcanzar un ethos sostenible de justicia social en el mundo, donde todas las comunidades vivan en ámbitos verdaderamente democráticos que brinden el pleno disfrute de los derechos humanos y de normas de vida sostenibles conforme a la dignidad humana. Para ello, coadyuva a la liberalización de las instituciones democráticas de la sociedad que han sido secuestradas por los dueños del mercado. Con ese propósito, se dedica a la investigación y análisis para provocar la toma de conciencia y el pensamiento crítico que generen las ideas para la visión transformadora que dé forma al paradigma verdaderamente democrático y sostenible de la Gente y el Planeta y NO del mercado.

❖ **Acerca de los autores:** **Amy Isahm:** Centro para la Comprensión de la Prosperidad Sostenible (CUSP), Centro para el Medio Ambiente y la Sostenibilidad (CES), Universidad de Surrey, Guildford GU2 7XH, Reino Unido; **Caroline Verfuert:** Centre for Climate Change and Social Transformations (CAST), School of Psychology, Cardiff University, Cardiff CF10 3AT, UK; **Alison Armstrong:** CUSP, CES y Present Minds Ltd., Surrey GU7 3EU, Reino Unido; **Patrick Elf:** CUSP, CES y Centre for Enterprise and Economic Development Research (CEEDR), Middlesex University Business School, Middlesex University, London NW4 4BT, UK; **Birgitta Gatersleben:** CUSP, CES; **Tim Jackson:** CUSP, CES.

❖ **Editores:** Hengjin Dong y Petri Böckerman. **Contribuciones de los autores:** Conceptualización, A.I.; Análisis formal, A.I., C.V. y A.A.; Obtención de fondos, T.J.; Investigación, A.I., C.V. y A.A.; Metodología, A.I., C.V. y A.A.; Supervisión, B.G. y T.J.; Validación, P.E.; Visualización, A.I.; Redacción-borrador original, A.I.; Redacción-revisión y edición, A.I., C.V., A.A., P.E., B.G. y T.J. Todos los autores han leído y aceptado la versión publicada del manuscrito. **Financiación:** Para el Estudio 3: los autores agradecen el apoyo financiero del Consejo de Investigación Económica y Social del Reino Unido (ESRC), en particular a través de la subvención n°: ES/M010163/1 que apoya al Centro para la Comprensión de la Prosperidad Sostenible. **Declaración de la Junta de Revisión Institucional:** Todos los estudios superaron una evaluación ética de acuerdo con la política de ética de la universidad en la que se llevó a cabo la investigación. En el caso del Estudio 2 y el Estudio 3, fue la Universidad de Surrey. Para el Estudio 1, fue la Universidad Otto-von-Guericke de Magdeburgo. **Declaración de consentimiento informado:** Se obtuvo el consentimiento informado de todos los participantes al inicio de todos los cuestionarios y experimentos. En el manuscrito no se presentan datos a nivel individual. Los participantes en todos los estudios fueron informados de que el estudio de investigación en el que participaban podría ser redactado para su publicación en una revista revisada por pares, pero que los datos se presentarían como promedios y que no serían identificables individualmente. **Declaración de disponibilidad de datos:** Los conjuntos de datos generados y/o analizados durante el presente estudio están disponibles en el repositorio Open Science Framework, https://osf.io/yme78/?view_only=6602888659044954aead390df3615901 fecha de acceso: 22 de abril de 2021. **Conflictos de intereses:** Los autores declaran que no tienen intereses financieros conocidos que compitan entre sí ni relaciones personales que pudieran parecer influir en el trabajo presentado en este artículo. Los financiadores no tuvieron ningún papel en el diseño del estudio; en la recogida, análisis o interpretación de los datos; en la redacción del manuscrito; o en la decisión de publicar los resultados. **Autor al que debe dirigirse la correspondencia:** a.isham@surrey.ac.uk

❖ **Acerca de este trabajo:** Este trabajo fue publicado originalmente en inglés por MDPI, Basel, Switzerland, Int. J. Environ. Res. Public Health 2022, 19(6), 3673; : <https://doi.org/10.3390/ijerph19063673>.

❖ **Cite este trabajo como:** Amy Isahm, Caroline Verfuert, Alison Armstrong, Patrick Elf, Birgitta Gatersleben, Tim Jackson: El Problemático Papel de los Valores Materialistas en la Búsqueda del Bienestar Sostenible – La Alianza Global Jus Semper, junio 2022.

❖ **Licencia Creative Commons:** Este artículo se ha publicado bajo la licencia Creative Commons, Atribución 4.0 Internacional (CC BY 4.0). Puede compartir - copiar y redistribuir el material en cualquier medio o formato y adaptar - remezclar, transformar y construir sobre el material para cualquier propósito, incluso comercialmente. Debe dar el crédito apropiado, proporcionar un enlace a la licencia, indicar si se hicieron cambios, acreditar a los autores y proporcionar un enlace al editor original.

❖ **Etiquetas:** materialismo; bienestar; sostenibilidad; suficiencia; concentración plena; flujo.

❖ La responsabilidad por las opiniones expresadas en los trabajos firmados descansa exclusivamente en su(s) autor(es), y su publicación no representa un respaldo por parte de La Alianza Global Jus Semper a dichas opiniones.



Bajo licencia de Creative Commons Reconocimiento 4.0 Internacional.
<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/deed.es>

© 2022. La Alianza Global Jus Semper
Portal en red: https://www.jussemper.org/Inicio/Index_castellano.html
Correo-e: informa@jussemper.org