



PSIKOLOGIA
FAKULTATEA
FACULTAD DE
PSICOLOGÍA

Psicología Ambiental para cazar dragones: Entender y sortear las barreras psicosociales para la sostenibilidad

Prof. Dra. Laura Vozmediano
laura.vozmediano@ehu.eus

www.ehu.eus



La **Psicología Ambiental** aborda todos los elementos, tanto reales como simbólicos, implicados en la relación del ser humano con su entorno, considerando el medio natural y el medio construido.

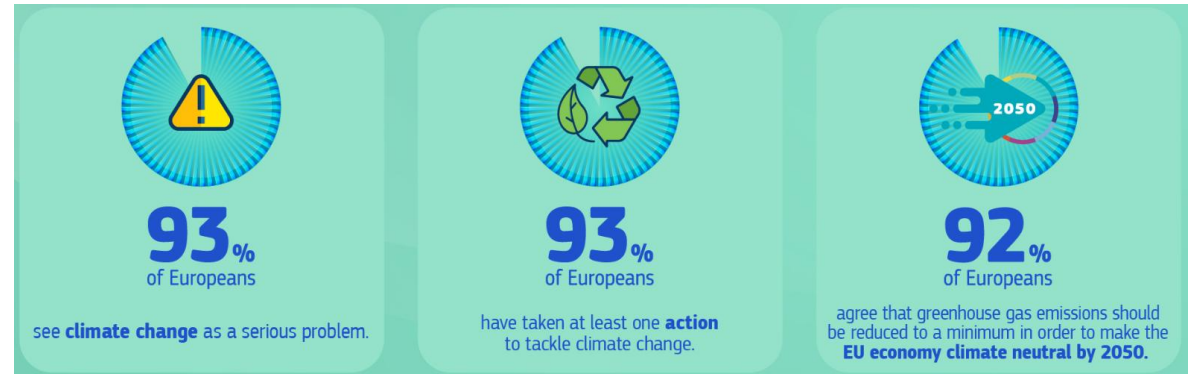
¿HACEMOS TODO LO
NECESARIO
ANTE EL CAMBIO
CLIMÁTICO?





El “gap” entre concienciación y acción

- El reto de la crisis climática es claro: hay unanimidad entre los expertos y la población, mayoritariamente, está concienciada



Source: 2019 Eurobarometer survey by the European Commission

- Pero social y políticamente... el cambio es insuficiente
- Y a nivel individual, los cambios en nuestras conductas (objeto de estudio de la Psicología Ambiental) están muy lejos de lo deseable.

Nuestras actitudes y nuestra conducta no se corresponden: encontramos una inconsistencia entre *conciencia ambiental* y *conductas ecológicas responsables*.

NO HACEMOS (TODO) LO QUE DEBERÍAMOS



- Social y políticamente, defendemos valores y objetivos incoherentes:
 - La “conciencia ambiental” vs. promoción del consumo
 - ¿Desarrollo sostenible?
 - Demandamos a la ciudadanía esfuerzos que no siempre ven en las instituciones y/o empresas
- Individualmente, resulta difícil cambiar nuestros hábitos, especialmente si implica sacrificio o incomodidades

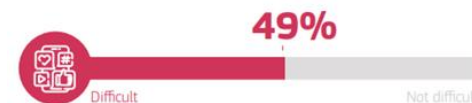
Ésta ha sido la situación hasta 2020 aprox.

Ahora: complicaciones adicionales



EUROBAROMETER 2025: “A large majority of Europeans continue to view climate change as a serious global threat, with 85% of citizens identifying it as a major problem. Support for EU climate policy remains strong: 81% back the EU-wide goal of climate neutrality by 2050. A growing share of Europeans (38%) also report feeling personally exposed to environmental and climate-related risks. Citizens see climate action not only as necessary but beneficial—both economically and socially.”

Around half of EU citizens **find it difficult to differentiate between reliable information and disinformation** about climate change on social media



Just over half of EU citizens **don't think the traditional media from their country provides clear information** on climate change and its causes and impacts



Impacto en políticas y medidas

- Dificultad para que la población acepte ciertas medidas
- Pocos cambios individuales y grupales en hábitos diarios, pese a mucha inversión en campañas y educación ambiental
- Impacto limitado en decisiones infrecuentes de alto impacto (vacaciones, inversiones costosas...)
- Pérdida de centralidad en los medios y en el día a día
- ... ¿qué más estáis notando?

Los dragones: Conociendo las barreras que nos impiden actuar de modo sostenible

¿Cómo es posible que, ante un problema de esta envergadura, cerremos los ojos y sigamos actuando de la misma manera?

Un buen *diagnóstico* es necesario para dar con el *tratamiento* apropiado

- ¿A qué se debe que **no actuemos** ante la certeza del impacto de la conducta humana en el medio ambiente –y en consecuencia, en los propios humanos?
- La Psicología Ambiental ha identificado múltiples razones para no actuar, que Gifford (2011) ha sistematizado bajo la denominación: “LOS DRAGONES DE LA INACCIÓN”

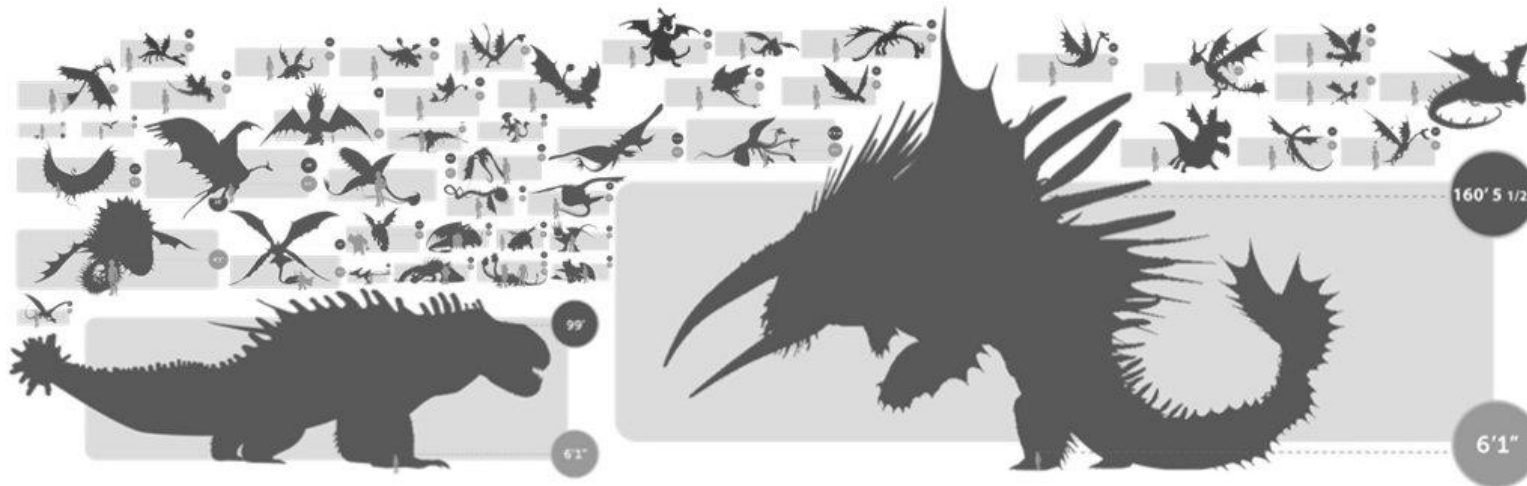
The Dragons of Inaction
Diagnosing and Slaying the Barriers to Positive Climate and Environmental Action



Los Dragones:

7 familias con 29 especies en total

- Limitaciones cognitivas
- Ideología y creencias
- Comparación con los otros
- Costes invertidos
- Desconfianza y negación
- Riesgos percibidos
- Limitaciones conductuales



Veamos algunos de los principales dragones

Barreras para actuar

Miles de científicos declaran una "emergencia climática" en la Tierra



Yessenia Funes

11/06/19 8:05AM • Filed to: EMERGENCIA CLIMÁTICA



5.3K




15



Save



Foto: NASA Earth Observatory/Joshua Stevens; NOAA National Environmental Satellite, Data, and Information Service

- Complejidad del problema e incertidumbre sobre los impactos, información limitada... o excesiva y contradictoria 
- Distancia psicológica vs. “mañana volverá a salir el sol”
- Negación o inmovilismo por una perspectiva que atemoriza y por repetición del mensaje... o exceso de optimismo cuando no está claro el resultado
- Creencias religiosas o de justificación del sistema
- Exceso de confianza en soluciones tecnológicas, e incluso efecto rebote

Barreras para actuar (II)

- Responsabilizamos a otras instancias:
no soy yo quien tiene que cambiar
- Mi contribución es una gota de agua
en el océano
- Si me decido a cambiar mi conducta:
 - Es difícil cambiar hábitos, y todavía más difícil mantenerlos en el tiempo
 - Apenas hay refuerzos para la conducta sostenible, y los cambios implican esfuerzo o sacrificio
 - Es difícil saber qué cambios son los más relevantes y cómo llevarlos a cabo

Cambio climático: ¿sirven de algo nuestras acciones individuales para frenar el calentamiento global?

Justin Rowlatt
BBC News

© 20 septiembre 2019

f     Compartir



Barreras para actuar (IV)

- Disonancia cognitiva y dudas
- Desconfianza en instituciones y expertos
- Aspectos sociales que pueden bloquear los cambios:
 - Ciertas identidades sociales y políticas
 - Sostenibilidad y status



Ibai Vegan
@ibai_vegan

ONU: hay que reciclar

- Todos a reciclar

ONU: hay que dejar el plástico

-Todos a dejar el plástico

ONU: hay que dejar la carne



Eva
@silk_venus

En respuesta a @europapress

Mi cena y yo le mandamos saludos a la ONU.



Todos estos dragones/barreras (y algunos más...):

- nos llevan, colectivamente, a una falta de motivación para actuar
- si las examinamos en detalle y las superamos, será más fácil actuar de modo sostenible

¿ENCONTRAIS ESTAS BARRERAS
(U OTRAS) EN VUESTRO
ENTORNOS O EN VUESTRO
TRABAJO?

DEBATE

Promoción de la conducta sostenible o “cómo entrenar a tu dragón”

*Lo que la investigación en Psicología Ambiental
nos enseña sobre las estrategias más eficientes
para promover el cambio conductual y
conseguir una conducta más sostenible*

Conociendo lo que queremos promover

- La “conducta sostenible” no existe!!
- Existen diversos tipos de conductas sostenibles



Tipologías de conducta sostenible: algunos ejemplos

- De Castro (2002):
 - Acciones colectivas organizadas
 - Conductas asociadas a la conservación de recursos
 - Conductas relacionadas con la gestión y reciclaje de residuos
- Clayton & Myers (2015):
 - Conductas de reducción en consumo de recursos
 - Elecciones conductuales: hacer vs. no hacer, o decidir cómo hacerlo
 - Elecciones tecnológicas: una única decisión, impacto a largo plazo

Entre conductas: correlación limitada y predictores específicos

Las barreras no van a desaparecer. ¿Qué podemos hacer desde la Psicología?



- Analizar detalladamente qué barreras afectan a cada conducta que queremos promover, diseñar intervenciones y evaluarlas apropiadamente
- Desarrollar mejores medidas del impacto de cada conducta y comunicarlas mejor
- Diseñar mensajes apropiados para distintas audiencias
- Optar por mensajes de empoderamiento antes que sacrificio
- Trabajar con otras disciplinas y con las administraciones

¿Qué barreras afectan a la conducta que queremos promover?

Dragons:	Environmental Zones:	Transport (e.g., more public transport or bike)	Home Heating (e.g., keep it down to the sweater level)	Food (e.g., move toward vegan)	Hot Water (e.g., use much less)	Material Goods (e.g., buy fewer optionals)	Air Travel (e.g. fewer by-choice trips)
Thinking	This is just a "here-and-now" choice						
	I lack information about how to change						
	Message heard so often that I no longer hear it						
	I am generally uncertain about this						
	Any negative consequences are distant						
	My reading shows this change is unnecessary						
	Don't worry; it will work out OK						
	This change is not my choice						
	I don't have time to do this						
	I am not physically able to do this						
Worldviews	Free enterprise will solve this						
	Mother nature will solve this						
	The All-Powerful will solve this						
	I am fine with the way things are						
	Technical experts will find a solution						
Other People	Others like me do this, so why not?						
	This is normal behaviour for someone like me						
	If others won't change, why should I?						
Sunk Costs	I have serious money tied up in this						
	This is my habit; it's too hard to break						
	I have other, more important, goals						
	Not attached to this place, so this doesn't matter						
Discredence	I don't trust these so-called experts						
	There's not enough policy incentive to change						
	Climate change is not a big problem						
	I don't like to be forced to change						
Risks	Alternatives simply may not work better						
	Alternatives may be dangerous						
	Alternatives probably are too expensive						
	Alternatives might get me teased						
	Alternatives might get me bullied						
	Alternatives will likely cost me time						
Behaviour	I do enough for the environment already						
	If I did this, I should get a bit of a reward						

¿Qué barreras afectan a la conducta que queremos promover?

	Less meat	Transport	Heating	Water	Recycling
CHANGE UNNECESSARY	Dark Orange	Grey	Grey	Grey	Grey
CONFLICTING GOALS	Light Orange	Dark Orange	Grey	Grey	Light Orange
RELATIONS	Dark Orange	Grey	Grey	Grey	Grey
KNOWLEDGE	Dark Orange	Grey	Grey	Grey	Grey
TOKENISM	Grey	Grey	Light Orange	Light Orange	Dark Orange

Reflexión: "lo mejor es enemigo de lo bueno" vs.
tokenismo: "yo ya reciclo, ¿qué mas quieres?"

Comunicación y sensibilización: algunas ideas para diseñar mensajes efectivos

- Enfatizar lo social y local
 - Evitando referencias constantes al futuro lejano (2050, 2100...) y a lugares remotos (Ártico)
 - Escogiendo personas y paisajes cercanos
 - Referencias y modelos : p.ej. equipos deportivos locales

El proyecto se llama '**The Language of the Sea**' ('Los lenguajes de la mar'). Contar con un rostro famoso o ejemplar, en estos casos, es importante para sumar más voluntarios. Así si en la de Greenpeace estuvo el modelo bilbaíno Jon Kortajarena, ahora la cara conocida será la de la reconocida surfista local **Garazi Sánchez**, que recibió el premio a la mejor deportista local el año pasado y practica un deporte que incide en el respeto medioambiental.



EN GETXO

Una marea humana para salvar las playas

Convocan a miles de estudiantes a limpiar la playa de Arrigunaga



Comunicación y sensibilización: algunas ideas para diseñar mensajes efectivos

- Nuevos enfoques del mensaje, evitando el catastrofismo:
 - centrarse en la salud y en las oportunidades de mejora (social, ambiental, económica)
 - mensajes de empoderamiento, no de sacrificio (p.ej. “sostenibilidad hedonista” en Copenhage)
- Construir una historia, una visión del futuro que queremos compartir (crecimiento verde, smart cities...)



El proyecto, iniciado en 2013, es una planta de conversión de residuos en energía que responde a la filosofía de Ingels sobre la **sostenibilidad hedonista** o la idea de **salvar el planeta mientras nos divertimos haciéndolo.**



Cómo promover el cambio conductual: hacerlo fácil y premiar la conducta buscada



Psikologia **BERDEA** da
Psychology is **GREEN**
La Psicología es **VERDE**



- Poner el foco en cada conducta específica que queramos fomentar
- Preguntarnos:
 - ¿Cómo es el hábito ahora? ¿Qué refuerza la conducta inapropiada? ¿Podemos eliminar esos refuerzos?
 - ¿Cómo puedo hacer más fácil la conducta apropiada?
 - ¿Cómo reforzar la conducta apropiada para mantenerla en el tiempo? ¿Qué recompensa obtendrán quienes la lleven a cabo?

Cómo promover el cambio conductual: marcar objetivos y dar feedback



- Establecimiento de objetivos y compromisos
- Retroalimentación: información sobre lo que estamos consumiendo o desechando
- Más eficaz cuando:
 - Proporcionamos información sobre el vecindario (¿lo estoy haciendo mejor o peor que mis vecinos?)
 - Proporcionamos refuerzo o reconocimiento



Cómo promover el cambio conductual: usando los aspectos sociales

- ¿Qué hacen los demás? Lo tomamos como referencia aunque no lo reconozcamos: la conducta de los demás puede motivar la nuestra
- Normas descriptivas y prescriptivas:
un ejemplo
- ✗ “Muchos visitantes se están llevando piedras, causando degradación en el paisaje”
- ✓ “Por favor, no se lleven piedras, así ayudan a conservar este paisaje”

Hay tal obsesión con Juego de Tronos que la gente está robando las piedras de San Juan de Gaztelugatxe



Menos piedras. La Comisión de Voluntarios de San Juan de Gaztelugatxe (entorno en el que [Juego de Tronos](#) localizó Rocadragón) ha denunciado la degradación del paisaje que se está produciendo a manos de los turistas.

Cómo promover el cambio conductual: poner el foco en las conductas de más impacto

- Estudios reiterados sobre algunas conductas de “bajo” impacto (por ejemplo, reciclaje) en comparación con otras
- Necesidad de focalizar esfuerzos en las conductas de mayor huella de carbono
- Colaboración con otras disciplinas



Resources, Conservation and
Recycling

Volume 114, November 2016, Pages 72-79



Full length article

Will they recycle? Design and implementation of eco-feedback technology to promote on-the-go recycling in a university environment

Medio Ambiente y Comportamiento Humano
2009, 10(1y2), 7-26.

ISSN 1576-6462
©Editorial Resma, 2009

Comportamientos de reciclaje: Propuesta de modelo predictivo para la CAPV

M. Karmele Herranz-Pascual¹, Rocío Proy-Rodríguez y José Luis Eguiguren-García

¿QUÉ PODEMOS HACER
DIFERENTE PARA SORTEAR LAS
BARRERAS? RETOMEMOS
ALGUNAS DE LAS COMENTADAS

DEBATE

Ejemplo intervención: ingurupsiko.com @ingurupsiko



PROIEKTUA / EL PROYECTO TALDE/EQUIPO/TEAM



MARTXAN / EN MARCHA:

TRUKETOKI (#freefashion #zerowaste #gutxitu #reducir #lessismore)



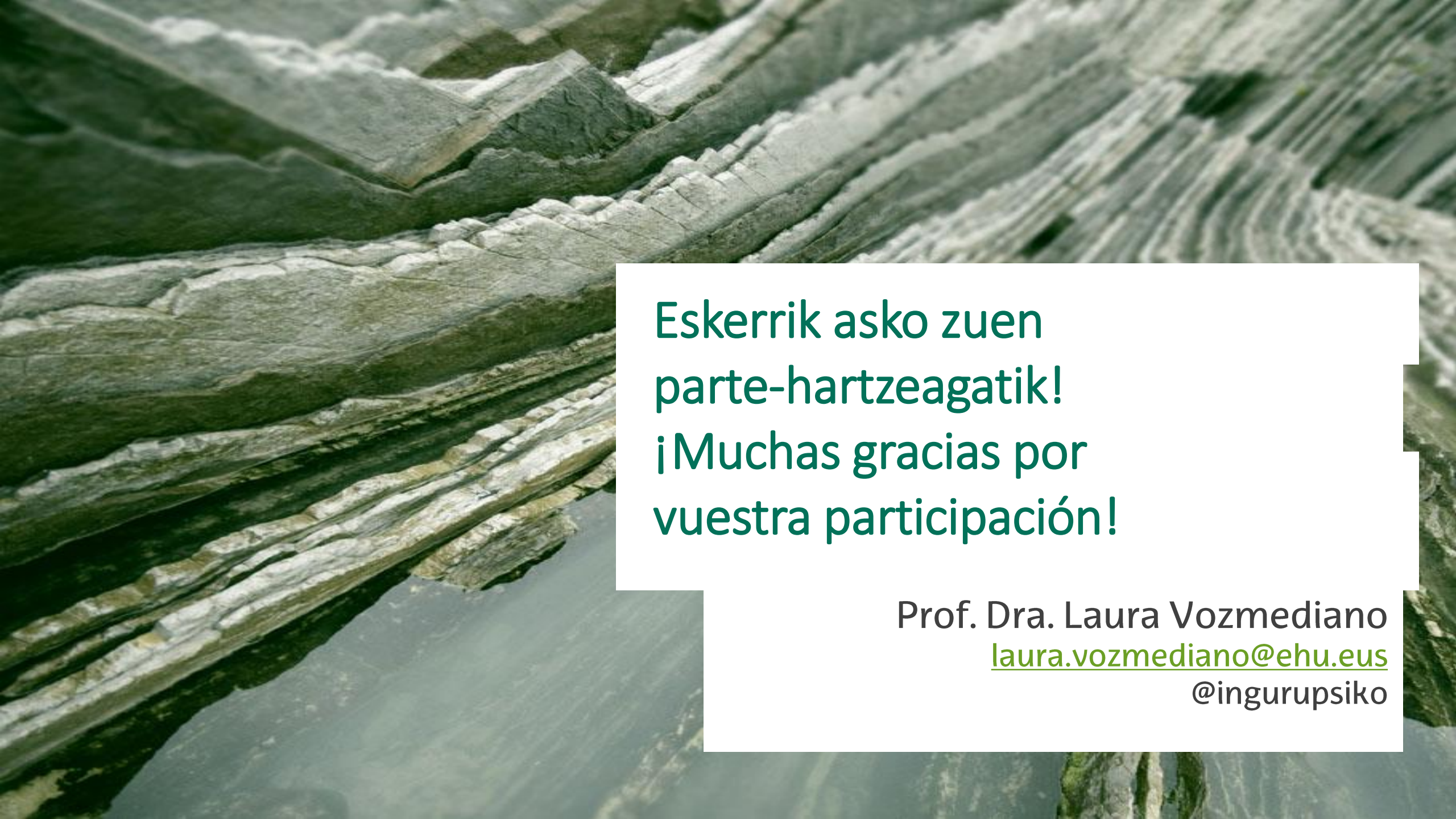
IRRISARRI+EHU (#zerowaste #berrerabili #reutilizar
#muertealusarytirar)



Reflexiones finales “para llevar”



- Concienciación no siempre es cambio
- Las acciones de mejora no siempre tienen el efecto deseado
- Conocer los “dragones” o barreras específicas de la conducta sobre la que queremos trabajar, y las estrategias para superarlos que pueden ser eficaces, aumenta las probabilidades de éxito
- Es necesario evaluar las acciones para saber qué funciona y, ¡seguir por ese camino!



Eskerrik asko zuen
parte-hartzeagatik!
¡Muchas gracias por
vuestra participación!

Prof. Dra. Laura Vozmediano
laura.vozmediano@ehu.eus
@ingurupsiko