

EDUCACION PROSOCIAL DE LAS EMOCIONES, ACTITUDES Y VALORES EN LA ADOLESCENCIA

Robert Roche
Febrero 1997.

La prosocialidad está emergiendo en la psicología evolutiva y en la social por las consecuencias positivas o beneficios que se desprenden para todos los componentes de un sistema social. Si bien se han estudiado con frecuencia los beneficios para los receptores de estas acciones, es menos conocida la incidencia que pueda tener para los autores, que, en una definición rigurosa, no pueden percibir recompensas externas, extrínsecas o materiales.

En este artículo se pretenden explorar los posibles beneficios personales o internos que puede suponer la acción prosocial tanto para los receptores como especialmente para los propios autores, en el ámbito de la salud mental y, a nivel colectivo, en la funcionalidad de convivencia y armonía de las personas, grupos y sociedades al constituir una potente reductora de la violencia y de la agresividad, así como eficaz constructora de reciprocidad.

La adolescencia constituiría una edad fundamental para la adquisición de estos comportamientos prosociales, e incluiría una vía cognitiva fundada en los valores que facilitaría también la adquisición de actitudes prosociales.

Entre los aspectos a examinar estarían la relación entre prosocialidad y emociones y concretamente su repercusión en la prevención o afrontamiento del stress. Elementos importantes de esta análisis recaería en el ejercicio de la empatía y el progresivo descentramiento del propio espacio psíquico. En lo cognitivo se exploraría la prosocialidad como contenido significativo, en relación a los valores, incidiendo en la autoestima mediante la percepción de logro, de eficacia,

Una segunda parte de este artículo apunta unos métodos e instrumentos que hicieran posible la introducción, la formación, la promoción, mantenimiento e incremento de tal prosocialidad basados en la experiencia del autor y equipo de la UAB, desde 1982.

BENEFICIOS DE LA PROSOCIALIDAD Y SALUD MENTAL

Una definición operativa, de comportamientos prosociales, aceptada por la comunidad científica es ésta: aquellas acciones que tienden a beneficiar a otras personas, sin que exista la previsión de una recompensa exterior.

Nosotros estamos elaborando una definición más amplia que, por una lado, comprenda no sólo la simplicidad del enfoque unidireccional, presente en las primeras investigaciones, sino también la complejidad de las acciones humanas en su vertiente relacional y sistémica y, por otro lado, recoja dimensiones más culturales y susceptibles de una aplicación en el campo social y político. Es la siguiente:

Aquellos comportamientos que, sin la búsqueda de recompensas externas, extrínsecas o materiales, favorecen a otras personas o grupos, según los criterios de éstos o metas sociales, objetivamente positivas y aumentan la probabilidad de generar una reciprocidad positiva de calidad y solidaria en las relaciones interpersonales o sociales consecuentes, salvaguardando la identidad, creatividad e iniciativa de los individuos o grupos implicados. (Roche, 1991)

Aunque un análisis riguroso del significado de los atributos : externo, extrínseco o material, entraña dificultad, ésta aumenta cuando intentamos introducirnos en posibles "recompensas permitidas" para el sujeto autor que, en contraste según la definición deberían ser internas, intrínsecas o inmateriales.

En nuestra definición actualizada de prosocialidad hemos tratado de introducir un mayor rol del receptor como criterio de validez y eficacia de la acción prosocial. En efecto, para que una acción pueda considerarse prosocial, el receptor de la misma ha de aceptarla, aprobarla y estar satisfecho con ella.

A nivel colectivo, en la funcionalidad de convivencia y armonía de las personas, grupos y sociedades se asume que la abundancia de acciones prosociales produciría una disminución de los comportamientos violentos.

Ello se deduciría en base a generalizar lo observable a nivel interpersonal, en donde los comportamientos violentos, por ejemplo, en un joven con desviación social, se interpretan producidos por falta de disponibilidad en su repertorio de otros comportamientos alternativos positivos. En el momento en que él dispusiera de conductas que resultaran efectivas para la satisfacción de sus necesidades o para resolver sus conflictos interpersonales, su frecuencia aumentaría, disminuyendo los comportamientos violentos.

A nivel colectivo, además, se podría deducir que la frecuencia social de comportamientos prosociales produciría un efecto multiplicador, vía aprendizaje por modelos, así como mediante la activación de una percepción selectiva, o sencillamente por activación de una respuesta al beneficio recibido, mediante lo cual se podría hacer recíproca. Estaríamos frente a una mejora de calidad de las relaciones sociales.

CLASES DE ACCIONES PROSOCIALES

Hay múltiples acciones en la interacción humana que responden, en principio, al comportamiento pro-social.

Se ha elaborado una propuesta de diversas categorías de acciones prosociales (Roche, 1995)

1. Ayuda física:

Conducta no verbal que procura asistencia a otras personas para cumplir un determinado objetivo, y que cuenta con la aprobación de las mismas.

2. Servicio físico:

Conducta que elimina la necesidad a los receptores de la acción de intervenir físicamente en el cumplimiento de una tarea o cometido, y que concluye con la aprobación o satisfacción de éstos.

3. Dar:

Entregar objetos, alimentos o posesiones a otros perdiendo su propiedad o

4. Ayuda verbal:

Explicación o instrucción verbal o compartir ideas o experiencias vitales, que son útiles y deseables para otras personas o grupos en la consecución de un objetivo.

5. Consuelo verbal:

Expresiones verbales para reducir tristeza de personas apenadas o en apuros y aumentar su ánimo.

6. Confirmación y valorización positiva del otro:

Expresiones verbales para confirmar el valor de otras personas o aumentar la autoestima de las mismas, incluso ante terceros. (Interpretar positivamente conductas de otros, disculpar, interceder, mediante palabras de simpatía, alabanza o elogio).

7. Escucha profunda:

Conductas metaverbales y actitudes de atención que expresan acogida paciente pero activamente orientada a los contenidos expresados por el interlocutor en una conversación.

8. Empatía:

Conductas verbales que, partiendo de un vaciado voluntario de contenidos propios, expresan comprensión cognitiva de los pensamientos del interlocutor o emoción de estar experimentando sentimientos similares a los de éste.

9. Solidaridad:

Conductas físicas o verbales que expresan aceptación voluntaria de compartir las consecuencias, especialmente penosas, de la condición, estatus, situación o fortuna desgraciadas de otras personas, grupos o países.

10. Presencia positiva y unidad:

Presencia personal que expresa actitudes de proximidad psicológica, atención, escucha profunda, empatía, disponibilidad para el servicio, la ayuda y la solidaridad para con otras personas y que contribuye al clima psicológico de bienestar, paz, concordia, reciprocidad y unidad en un grupo o reunión de dos o más personas.

Un modo de prospectar una educación para la prosocialidad en la adolescencia es la de preguntarse qué conductas operativas en concreto un adolescente puede ejecutar en un determinado contexto. Nosotros hemos proseguido este estudio cuyos resultados han dado forma a los Inventarios de Comportamientos Prosociales en Contexto, a los que nos referimos más adelante en este artículo.

EMOCIONES Y PROSOCIALIDAD

Pero una cuestión interesante, como hemos mencionado anteriormente, es la de penetrar en los efectos de los comportamientos prosociales precisamente en sus autores.

Para ello hemos recurrido al ámbito de la salud mental, como estado teórico funcional óptimo de la persona.

¿El autor de la acción prosocial puede obtener beneficios puntuales o duraderos para su salud mental ?

Las emociones ocuparían un lugar importante entre los componentes de esta salud mental y podrían constituir uno de los campos donde podría producirse este beneficio.

Así pues, nos preguntaríamos por la posible incidencia de la prosocialidad en las emociones.

Vamos a tratar de analizar cómo los comportamientos prosociales podrían incidir en algunas de las emociones más relevantes de entre las quince que distingue Lazarus (1993).

EL ENFADO Y LA IRA

En estas emociones hay una gran activación fisiológica. Esta activación tiene su expresión en una respuesta emocional de grado elevado. Podríamos referirnos a ella como una respuesta inmediata, a flor de piel, contundente.

Zillman hace referencia a que se crea un monólogo interno que proporciona argumentos para justificar el hecho de descargar el enfado sobre alguien. Se inicia una cadena de pensamientos hostiles que favorecen el aumento de la activación fisiológica, que puede llevar a la ira y desencadenar con facilidad una violencia contra la otra persona.

La persona con arranques frecuentes de enfado y de ira por las activaciones fisiológicas extremas adolece de una mayor vulnerabilidad en su salud mental y física (Williams, 1989 ; Thoreson, 1990 ; Mittleman, 1994, citados por Goleman, 1997). En todo caso, desde la perspectiva social y comunitaria, tal persona supone un subsistema de riesgo para la convivencia.

La persona habituada a realizar conductas prosociales probablemente accederá a una forma más eficaz de control del enfado, posiblemente a través de varias vías.

La atención frecuente a las necesidades de los demás que se traduzca en la generación de acciones prosociales, es incompatible, al menos temporal y puntualmente, con la generación de actos violentos hacia los demás. Un hábito en este sentido, tenderá por consistencia a una percepción benévola de la globalidad del otro, del receptor, a interpretar menos negativamente las acciones de los demás, con lo que disminuirán las percepciones de "estímulos agresores".

Otra vía es la del descentramiento empático. Se trata del descentramiento progresivo del propio espacio psíquico, de la capacidad de situarse en el punto de vista del otro (toma de perspectiva), la cual es bastante habitual en las personas que realizan frecuentemente acciones prosociales. Esta capacidad permite una

mayor comprensión del estímulo y de la situación que ha provocado el enfado y proporciona información sobre las razones del otro, hecho que permite una reconsideración de la situación, pudiendo disminuir, inhibir o frenar el enfado a medio término.

Quizás la otra vía de control del enfado sea todavía más efectiva. Se trata de un autocontrol basado en lo cognitivo como contenido significativo en relación a los valores. Las actitudes de heteroestima hacia los demás, fundadas en un valor que sea fundamental para la persona, como pueden serlo las de tipo ideológico o religioso, trabajan en el mundo interno de los significados de la conducta.

LA PREOCUPACIÓN, LA ANSIEDAD Y EL ESTRÉS.

La preocupación, según Roemer y Borkovec, tiene como función anticipar los peligros que puedan presentarse y la búsqueda de soluciones. La preocupación puede dar inicio a un trastorno cuando se convierte en ansiedad crónica, en cuyo caso se produce una falta de control sobre el círculo vicioso de pensamientos ansiosos.

La ansiedad también se activa por las presiones reales de la vida (estrés) y, según otros autores, es la emoción más relacionada con el inicio de la enfermedad (McEwen, Stellar 1993). El sistema inmunológico parece ser el mediador orgánico de esta relación (Cohen, 1991 ; Clover, 1989 ; Glaser, 1988, citados por Goleman, 1997).

Las acciones prosociales suponen en ocasiones creatividad, iniciativa, incluso asertividad, las cuales ejercitadas frecuentemente inciden aumentando la autoestima, mediante la percepción de logro, de eficacia. Esta mejora de la autoestima genera seguridad en la persona, la cual es inhibidora de la ansiedad.

El hecho de fomentar las relaciones interpersonales también permite que la persona no tenga tantas oportunidades de iniciar el círculo vicioso de pensamientos preocupantes, a partir, por un lado, de una conducta antagonista como es la distracción y, por otro, por un cierto grado de relativización del problema, en el caso que se tenga oportunidad de observar situaciones similares en las relaciones interpersonales.

ESTADOS DE ÁNIMO POSITIVOS Y OPTIMISMO.

Optimismo puede significar tener expectativas de que, en general, las cosas irán bien. Es un estado emotivo opuesto a la apatía, la depresión o la desesperación, verdaderos enemigos de la salud física y mental (Peterson, 1993 ; Anda, 1993 ; House, 1988, citados por Goleman, 1997). Se puede considerar como un buen recurso para afrontar el estrés y la salud mental.

Seligman define el optimismo en función de las atribuciones que hace la persona a los éxitos y los fracasos. Los optimistas consideran que los fracasos se deben a algo que puede cambiarse (relacionese también con locus de control interno/externo), mientras que los pesimistas los atribuyen a una característica propia, estable del suceso y que no es posible modificar.

Las actitudes positivas que surgen habitualmente de los estados de ánimo positivos permitirían afrontar mejor las demandas del entorno y los contratiempos o frustraciones que puedan aparecer (por ej., mediante el mecanismo conocido de la

profecía autocumplida o vaticinio). Por lo tanto, serían eficaces estrategias de manejo del estrés.

Lo que causa la reacción de estrés no es el estímulo o ambiente estresante por sí solo, sino por la significación subjetiva percibida por la persona afectada (Lazarus, 1993). En la elaboración de este significado subjetivo intervendrá probablemente el estado de ánimo habitual.

Los comportamientos prosociales finalizados (por definición) en una satisfacción y aprobación en el receptor, generarán un feedback positivo para el autor de eficacia, de utilidad, lo cual, si se produce frecuentemente, debería mejorar la autoestima y aumentar la cantidad de los estados de ánimo positivos.

Esta interrelación positiva entre receptor y autor generaría un sentimiento de reciprocidad, de amistad (quizá también debido a la expresión de proximidad psicológica). Todo lo cual contribuiría a crear un clima de bienestar, paz y unidad en la relación que fomentaría los estados de ánimo positivos y a la larga el optimismo.

LA EMPATÍA

Es la capacidad de sintonizar emocionalmente (y también cognitivamente) con los demás y supone una base importante sobre la cual se asientan las relaciones interpersonales positivas.

Desde este punto de vista podemos afirmar que la empatía sería una disposición emotiva que favorecería la calidad en las relaciones sociales.

Para Hoffman (1984) el hecho de compartir la angustia de los que padecen es lo que hace que les ayudemos. Aparece la relación entre empatía compasiva y prosocialidad. Una relación generalmente bidireccional.

En general, podemos hablar de que la empatía favorece o facilita la ocurrencia de los actos prosociales, aunque también podríamos señalar que las personas que actúan prosocialmente irán aprendiendo a optimizar su empatía.

El grado de empatía, según este autor, está ligada a los juicios morales y es, en último término, la base de la actitud ética de las personas. Otro elemento fundamental para la calidad de las relaciones sociales a que hacemos referencia en el título.

Esta capacidad afecta a muchas actividades como la compasión, las relaciones amorosas, la educación de los hijos,...

Los actos delictivos se basan, en muchas ocasiones, en la incapacidad por parte del agresor de experimentar empatía hacia sus víctimas. En este sentido (como se sabe), se han hecho tratamientos de rehabilitación basados en el entrenamiento de la empatía, donde el delincuente ha de ponerse en el lugar de la víctima e intentar experimentar sus emociones (Goleman 1996).

La empatía es una actitud básica en el comportamiento prosocial. La comprensión cognitiva de los pensamientos del otro o la experimentación de sentimientos similares pueden promover la actitud de ayuda en el autor.

LA CULPA

Se ha intentado diferenciar la cultura occidental de otras a partir de la preeminencia de una educación del desarrollo moral inducido por la culpa, (versus la vergüenza en otras culturas). Especialmente sentido en décadas pasadas, cuando existía una educación represora muy centrada en el autoritarismo.

No faltan, sin embargo, críticas que denuncian nuestra época como falta de valores morales que induzcan el auto-control personal para vivir en sociedad, considerando, por ejemplo la violencia actual.

El sentimiento de culpa está presente en numerosas entidades psicopatológicas. Una relativa disminución de las presiones introyectivas exageradas se podría considerar como beneficiosa para la salud mental.

Las acciones prosociales realizadas, por ejemplo, en el ámbito del voluntariado ejercitado en el anonimato, han sido interpretadas como inhibidoras de una culpa establecida en ámbitos más conocidos, respecto a personas próximas o familiares, incluso (ancianos, padres, etc.).

En todo caso, la persona identificada con valores asumidos de justicia social, frente a la impotencia experimentada (mediante la compasión) a nivel macromundial, encontraría en las acciones prosociales un alivio a la culpa.

Más allá de entrar en valoraciones éticas o funcionales, podríamos afirmar que dados los límites de la acción individual, no parece ilógico considerar que la acción prosocial concreta pueda suponer un tranquilizador efectivo de la culpa.

LA ENVIDIA

La literatura nos muestra los efectos devastadores de un sentimiento que puede ir socavando la salud mental y provocar, también, alteraciones en las relaciones interpersonales y sociales.

Más allá de la conveniencia de un educación basada en el descentramiento hacia el otro, ya muy temprano en el desarrollo emocional e interpersonal del niño, la identificación de este sentimiento y su posible afrontamiento, es una garantía de bienestar psicológico.

En principio el valor supremo de la dignidad de la persona, independientemente de los atributos o capacidades, y el valor de la prosocialidad asumido como guía de conducta, debería atemperar esa envidia, la cual se debería identificar y expresar adecuadamente en forma de admiración explícita, como forma de manejo de los propios sentimientos.

Además la realización de acciones prosociales, incluso a las personas envidiadas, podría actuar como un alivio paradójico por el poder que supondría la eficacia de la acción y el posible feedback de aprobación del receptor.

EL PAPEL DE LAS EMOCIONES EN LA CONDUCTA PROSOCIAL

La metacognición hace referencia a la conciencia de los procesos de pensamiento. Algunos autores utilizan el concepto de metaestado para referirse a la conciencia de las propias emociones, mientras que nosotros ensayaríamos el concepto de metacogni-emoción.

Podemos hablar, de forma global, sobre la conciencia de uno mismo, la cual permite al individuo observar las experiencias que le acontecen y estar atento a sus propias reacciones ante situaciones de interacción con el entorno. Este proceso de atención y el reconocimiento de las propias emociones puede ser el inicio del autocontrol emocional.

El control de las emociones no se refiere a su represión, sino a que los sentimientos estén más en consonancia con las circunstancias. En este sentido favorecen las relaciones interpersonales, permiten un mayor control de las situaciones y promueven estados de ánimo más positivos en la persona.

Así, la capacidad metacogni-emotiva implicaría el estar atentos a las propias emociones, suponiendo una mayor habilidad para comprender los sentimientos de los demás y, en este sentido, facilitaría y fomentaría la empatía.

LA COMPASIÓN

La compasión sería la forma que tomaría la empatía como capacidad para identificar sentimientos ajenos de debilidad o desvalimiento y que puede, también, atemperar los conflictos de relación.

Estas dos capacidades : el autocontrol y la empatía, son fundamentales para el comportamiento prosocial. Así pues, el afrontar las propias emociones o el intentar relacionarse con las de los demás podría influir en la conducta prosocial.

La vida familiar es donde el niño puede identificar e intentar comprender los propios sentimientos a partir de la expresividad, la resonancia y el significado que los demás dan a los propios sentimientos y a los de él mismo. Las buenas relaciones con los demás pueden depender de la satisfacción de las necesidades propias y, por tanto, de los sentimientos positivos que esta satisfacción genera.

La educación del niño dirigida a promover habilidades como : el control de las emociones, el control de los impulsos, la postergación de las gratificaciones, la automotivación y la empatía, facilita unos sentimientos de eficacia y por lo tanto, de satisfacción que inciden en la autoestima.

Además, si en la familia se contemplan valores de ayuda a los demás, el niño puede generar comportamientos prosociales.

LA INTRODUCCIÓN, FORMACIÓN E INCREMENTO DE LA PROSOCIALIDAD.

Si hasta ahora hemos considerado, sobre todo, los aspectos positivos y beneficios de las acciones prosociales en la salud mental a través de las emociones, detengámonos brevemente ahora en los modos como podríamos desarrollar e incrementar estas acciones prosociales.

Una primera vía, sin duda importante por cuanto incide precisamente desde el inicio del desarrollo de la persona, es la educativa.

UNA EXPERIENCIA EN ESPAÑA: PLAN DE APLICACION DE LA PROSOCIALIDAD EN ESCUELAS DE CATALUÑA

A partir de la elaboración de un modelo teórico (UNIPRO) para la optimización de la prosocialidad hemos avanzado en el diseño de programas para la aplicación de la prosocialidad en la educación. Concretamente orientados para la optimización de las actitudes y comportamientos de generosidad, ayuda, cooperación, solidaridad, amistad y unidad. (Roche, 1985, 1995, 1997)

Las aplicaciones realizadas y en curso en escuelas han superado los dos centenares en una buena parte de las comarcas de Catalunya. Asimismo lo son las conferencias, charlas y seminarios para la sensibilización y entrenamiento de los educadores que se suman al Plan. En España se ha presentado en diversas comunidades autónomas.

Mantenemos estrechos contactos con grupos de maestros de varias regiones de Italia que siguen el presente modelo.

Entre los diversos países europeos con los que mantenemos contactos cabe mencionar especialmente Checoslovaquia a donde fuimos invitados por su Ministerio de la Educación para aportar el Programa en su nueva disciplina sobre Etica, considerando que este modelo podía facilitar un punto de encuentro para educadores de orientaciones ideológicas muy diversas. (Lencz, 1994).

Recientemente ha sido presentado en Argentina en foros de formación permanente de maestros, por invitación del Ministerio de Educación de aquel país (1997) y por el Consudec (1998)

ÁMBITOS Y CONTEXTOS EDUCATIVOS. LOS INVENTARIOS DE COMPORTAMIENTOS PROSOCIALES.

La aplicación del Modelo UNIPRO, desde 1982, ha proporcionado, lógicamente, informaciones muy útiles para la adecuación teórica y práctica. Uno de los avances, entendemos, lo ha supuesto la constatación de que los comportamientos prosociales son controlados o facilitados no solamente por hábitos, actitudes, estados disposicionales o rasgos de personalidad, sino por los contextos en donde se vive o se actúa.

Así por ejemplo, los comportamientos prosociales que un chico puede realizar en una clase, (donde está sujeto a una posición, orden, reglas etc.) no son los mismos que los que puede activar en el patio o en un campamento de verano.

Por otra parte, los agentes educadores, en continuada relación con los chicos pueden prever qué tipos de comportamientos prosociales serían posibles o podrían preverse en un contexto determinado. Esa previsión es muy importante desde el

punto de vista de las posibilidades de optimización del Programa, puesto que pueden facilitar las expectativas de ocurrencia de tales comportamientos deseados.

Hemos trabajado en la elaboración de inventarios o repertorios de comportamientos prosociales más frecuentes o posibles en distintos contextos muy próximos al escolar. Una ventaja adicional es que el profesor puede seleccionar algunos de ellos en concreto, como objetivo o meta a conseguir a lo largo de un curso, por ejemplo.

Dentro de la línea de funcionalidad del Programa estos inventarios aplicables fuera del contexto escolar, como pueden ser campamentos de verano y clubes deportivos, se caracterizan por ser contextos integrales para la educación no-formal de la persona.

Con ello también queremos dar apoyo a la idea de que las disciplinas escolares como Educación Física, los viajes, salidas, excursiones... son ideales para la educación integral de la persona y, concretamente, para la optimización de la Prosocialidad.

Nuestra pretensión es que un inventario como éstos pueda servir a los profesores en particular y a los educadores en general como paradigma que permita explorar otras posibilidades de trasladar su contenido a otros contextos y situaciones.

Los inventarios son básicamente de carácter observacional sobre conductas espontáneas producidas por los sujetos tanto en situaciones normales como en situaciones provocadas para el caso.

Los ítems que componen estos inventarios proceden de una selección progresiva a partir de la pasación y entrevista a profesores, maestros y alumnos de las edades correspondientes, que han respondido, primero, a sugerir comportamientos representativos de cada categoría y después a la valoración del grado de representatividad de las listas finales obtenidas.

Este consiste en una lista de los comportamientos prosociales más frecuentes o posibles en un contexto espacial y temporal vinculado a la clase, al patio o recinto escolar y a la edad de los alumnos.

Otros inventarios responden a la necesidad de adaptarse a un ambiente diferente con unas condiciones de convivencia distintos de los habituales que pueden hacer surgir unos comportamientos prosociales, muy necesarios para una mejor superación y adaptación a los cambios de su entorno.

En el apéndice presentamos un Inventario de Comportamientos Prosociales en el Contexto Escolar, a título de ejemplo.

EL MODELO "UNIPRO" PARA EL DESARROLLO Y LA OPTIMIZACIÓN EDUCATIVA DE LA PROSOCIALIDAD.

Los factores que se relacionan a continuación constituyen los elementos del Modelo teórico que están en la base del Programa educativo para la optimización de la Prosocialidad

Estos son quince: diez factores a trabajar mediante actividades y fichas y cinco factores que los educadores aplicarán sobre todo, en forma de pautas educativas.

FACTORES A TRABAJAR CON LOS ALUMNOS MEDIANTE SESIONES ESPECIFICAS Y CLASES DE LAS DIVERSAS MATERIAS.	FACTORES QUE INSPIRAN LA ACTUACIÓN CONTINUADA DEL EDUCADOR
1.- Dignidad y valor de la persona. Autoestima y heteroestima. El yo. El otro. El tú. El entorno. Lo colectivo. La sociedad.	11.- Aceptación y afecto expresado.
2.- Actitudes y habilidades y de relación interpersonal. La escucha. La sonrisa. Los saludos. La pregunta. Dar gracias. Disculparse.	
3.- Valoración positiva del comportamiento de los demás. Los elogios.	12.- Atribución de la prosocialidad.
4.- Creatividad e Iniciativa prosociales. Resolución de problemas y tareas. Análisis prosocial de las alternativas. Toma de decisiones personales y participación en las colectivas.	
5.- Comunicación. Revelación propios sentimientos. El trato. La conversación.	
6.- Empatía interpersonal y social.	
7.- La asertividad prosocial. Auto-control y resolución de la agresividad y de la competitividad. Conflictos con los demás.	13.- Disciplina inductiva.
8.- Modelos prosociales reales y en la imagen.	
9.- La ayuda. El servicio. El dar. El compartir. Responsabilidad y cuidado de los demás. La cooperación. Reciprocidad. La amistad.	14.- Exhortación a la prosocialidad
	15.- Refuerzo de la prosocialidad.
10.- Prosocialidad colectiva y compleja. La solidaridad. Afrontar dificultades sociales. La denuncia social. La desobediencia civil. La no violencia.	

APLICACIÓN DE UN PROGRAMA TIPOS DE SESIONES

Para poder tener plena garantía de la operatividad del módulo se propone un Programa Standard de distribución de las sesiones con los alumnos.

REQUISITOS

Duración del Programa: Dos años consecutivos.

Un profesor coordinador del Programa para toda la escuela.
Un profesor referente para cada clase participante.

	1º AÑO	2º AÑO
SESIONES ESPECIFICAS	15	15
SESIONES RELACIONADAS	15	15
ACTIVIDADES EN CASA	15	15
FIESTAS		
SALIDAS. VISITAS		
ACTOS DEPORTIVOS		
VIAJES		

Como módulo previsto se parte de la realización de una sesión de cada tipo por quincena o semana en un calendario útil de 30 semanas.

Las sesiones específicas serán impartidas en cualesquiera de las disciplinas siguientes: ética, civismo, religión, gimnasia, tutoría o asamblea, por el profesor encargado de estas materias. (podrían ser impartidas, también, entre dos profesores de estas materias).

Las sesiones relacionadas serán las clases de todas las demás disciplinas, inspiradas y preparadas desde la prosocialidad. Por tanto impartidas por los profesores correspondientes a cada materia. Las 15 sesiones relacionadas resultarán de un total de su distribución entre las demás materias (lengua o literatura propia, lengua extranjera, ciencias, plástica o arte, matemáticas, etc.). Por lo tanto cada materia impartirá entre 2 y 4 sesiones relacionadas anuales.

Las Actividades en Casa serán preparadas y solicitadas por el profesor referente.

Es deseable que tanto las sesiones específicas y relacionadas como las actividades en casa que corresponden a un mismo factor y objetivo se realicen dentro de un mismo período de tiempo (una o dos semanas).

Las FIESTAS, SALIDAS, VIAJES Y ACTOS DEPORTIVOS, serán ocasiones vitales e integrales para una preparación y realización desde la prosocialidad. Se preverá optimizar prosaicamente las: relaciones interpersonales con los compañeros, con personas a encontrar, además de incidir en una lectura prosocial del objetivo de la fiesta, salida, visita o acto deportivo.

TÉCNICAS Y ACTIVIDADES EN LA APLICACIÓN DEL PROGRAMA UNIPRO.

Las actividades se clasifican:

* Según el PROCESO :

Las actividades que se proponen están ordenadas siguiendo un proceso para que el alumno llegue a alcanzar los objetivos que se proponen.

Éste es :

1./ Sensibilización cognitiva:

Donde se da a conocer a los alumnos el objetivo (de la variable concreta) y se motiva a conseguirlo. Esto se realiza de modo muy explícito, claro, y conciso, explicando y justificando las ventajas de esa meta.

2./ Ejercicio y entrenamiento:

Donde se pone en práctica de manera simulada y puntual en la propia sesión las secuencias de acciones que expresan o significan el objetivo que se quiere alcanzar, dando la oportunidad de experimentar las cogniciones, emociones o resultados que suscitan tales acciones.

3./ Aplicación a la vida real:

Donde se planea y prevé la actuación real y voluntaria, en el centro escolar, en la calle y en casa, de ciertas acciones deseables correspondientes al objetivo de la variable que se está trabajando. Esto permitirá integrar vivencias reales de los alumnos para llegar a su interiorización.

TÉCNICAS UTILIZADAS:

Para la elaboración de las actividades se han utilizado técnicas variadas. Estas técnicas, muchas ya habituales en la actividad docente, se introducen según las distintas sesiones. Comoquiera que no están representadas en cada una de las variables, detallamos a continuación el conjunto de las mismas a fin de que los profesores puedan escoger, si lo desean, otras variantes a las propuestas.

Entre las técnicas usadas para la Sensibilización Cognitiva:

Consignas. Explicación de Objetivos. Lecciones. Lecturas. Ilustración Audiovisual. Historias. Cuentos. Debates
Puestas en Común. Lluvia de ideas. Análisis de Alternativas.
Resolución de Problemas.

Entre las técnicas para el entrenamiento o ejercicio:

Redacciones. Ejercicios. Toma de Decisiones. Premios. Lectura y análisis de imágenes. Actividades plásticas y visuales, confección de murales, dibujos, fotografías, videos, televisión, cine...
Actividades de expresión escrita: sopa de letras, crucigramas, jeroglíficos...
Exposición oral por parte de los alumnos.
Role playing o representación teatral.
Juegos.
Trabajos a partir de noticias reales.
Audiciones musicales, de canciones...
Resolución de problemas.

Entre las técnicas para la Aplicación a la vida real:

Tareas a casa. Lectura y Recorte de noticias. Registros. Cuadernos de Observación de Prosocialidad. Anecdóticos. Diarios. Entrevistas. Encuestas. Estudio de casos. Sesiones familiares de TV. Sesiones familiares de análisis y participación.

**30 OBJETIVOS
FICHAS Y FACTORES DE UN
PROGRAMA STANDARD UNIPRO
DE DOS CURSOS PARA ALUMNOS DE 6 A 12 AÑOS.**

Nº	Objetivo	Específica	Relacionada	En casa	Factores
1	Justificar ventajas prosociales Emociones positivas	Presentación UNIPRO		Charla introductoria padres/alumnos	9, 1, 2, 4
2	Significado Sonrisa Saludos	Alegría, optimismo positividad Para una convivencia más agradable 2.1	Costumbres otros pueblos y culturas. 2.10 E.Física Sociales	Los saludos desde la familia	2
3	Mejora de la escucha y del agradecimiento	Cómo y cuando agradecer	Una cualidad no muy frecuente. 2.3 Educación física.	T.V. Miremos cómo se agradece 2.6	2-3-6
4	Afrontar el envejecimiento. Compasión/Empatía	Racistas nosotros? El patio de la escuela. 1.15	Envejecimiento. 1.14 Lengua. Redacción	Comprender a los abuelos. 1.16	6 - 1
5	Analizar el enfado, la ira, la rabia. Autocontrol	Aquel día ..yo... 7.4.	Qué es una agresión. 7.10 E.Física	Escenas agresivas de una película. 7.2	7, 5
6	Difusión de la positividad. Expresión de elogios. Evitar reproches	Antenas positivas Expresar elogios 3.14, 3.12,3.9	Inventor Positivo Historia	A la caza de elogios en la TV. y en casa	3
7	Afrontar y superar la envidia	Admiración o envidia 3.13	Cómo superar la envidia E. Plástica, E.Física y sociales	Expresión de elogios a quien admiramos. 3.10	3, 5, 6
8	Superación de antipatías	Vencer la antipatía. 3.3a	Conocer más allá de las apariencias 3.2	Una acción a favor del antipático 3.3 b	3, 5, 6
9	Manejar la culpa	Pedir disculpas y reparar individual y colectivamente.	Error/falta delito... E. Física	Pedir disculpas 1 acción de ayuda individual y colectiva	5, 6, 7
10	Descondicionamiento crítico de la T.V	La T.V. nos come el coco 8.13	Descubriendo engaños 8.2b Sociales	Decir a los padres los engaños descubiertos	8
11	Modelos positivos en el cine y en la tele.	Análisis de películas con caracteres prosociales. (Forrest Gum, Gandhi etc.) 8.12	Personajes históricos prosociales. 8.3. Historia	Analizar como se ayudan en la tele.	8
12	Capacidades y habilidades prosociales propias	Todo aquello que soy capaz de hacer y ofrecer 9.6	Redacción prosocial 9.5 Lengua	Cómo mejorar tres cosas en casa 9.8	9, 4, 7
13	Análisis de modelos positivos reales	Acciones anónimas	Entrevistas a personas prosociales Lengua. 8.4.	Quién trabaja al servicio de los demás (con padres, abuelos) 8.5.	8, 4
14	Mejora de las relaciones interpersonales. La amistad	De la cooperación a la amistad sólo hay un paso. 9.3	Let's read,... 9.4. Lengua inglesa	El amigo invisible 9.19	9
15	Colaboración voluntaria en la escuela	Podemos colaborar más en la escuela? 9.7	Construye y comparte. 9.2 Ed. Física	Tiempo libre a para ayudar en la escuela	9, 4

16	Dignidad. Personas con discapacidades	Experimentando una discapacidad 6.8	Cómo me sentiría si.. Ed. Física	Qué podemos hacer respecto a los niños con problemas	1 - 6 - 9
17	Saber preguntar y entrevistar	Pedir permiso	Por favor, puedo hacerle una pregunta. 2.4 Lengua	Preguntar en casa, a la familia, a los vecinos ..	2, 7, 4
18	Alternativas prosociales en la resolución de conflictos	El cómo y el porqué. - Autocontrol - Evitar disputas. Afrontar ser ignorado, afrontar el fracaso7.1	Ed. Física Llengua		7, 4
19	Mejorar la empatía	Comprensión Ponerse en el lugar de otro Consolar a otro 6.5	Cómo me sentiría si 6.1	Vivencia de la empatía 6.9	6
20	Capacidades y habilidades prosociales propias	Revisión de las 3 cosas mejoradas a hacer en casa 9.8	Todo aquello que soy capaz de hacer y ofrecer en el patio y en el deporte E.Física	Realizar 3 acciones en el patio o deporte	9, 4, 7
21	Saber negociar, expresar queja, responder a una queja, defender los propios derechos	Saber decir que no, responder a bromas, a tomaduras de pelo, Pedir ayuda.....	Me molesta que.. En relación a los compañeros de clase o escuela 7.5.a	Me molesta que 7.5b	7, 4
22	Saber perdonar y pedir disculpas o perdón	Pedir disculpas, excusarse, pedir perdón 4.8	Ventajas del perdonar 4.11	A quién puedo perdonar?	4, 7
23	Sensibilidad hacia otras razas y mundos	Inerculturalidad Folklore otras culturas Correspondencia otra escuela . Hermanamiento. Acciones solidaridad.	Exposiciones 9.20b Actos Folkloricos Feria muestras otras culturas	9.20 9.21 Exposiciones	9, 10
24	Mejorar del barrio	Acciones por el barrio Todos para el barrio 9.9	Qué es un barrio y cómo es el nuestro. 9.21	Fiesta con los abuelos del barrio. 9.18	9
25	Análisis de la competitividad.	El dilema : cooperar mejor que competir 7.12 - 10.8	Análisis de 1 película 7.2	7.2 Competividad en la tele que vemos.	7
26	Hacerse uno con los demás	Te he comprendido bien O.K. 6.4			6
27	Nosotros también estamos construyendo la paz	La paz mundial. Qué podemos hacer por la paz ? 7.6	Deporte. Partido Elementos prosociales 9.14	Observando la deportividad entre competidores.	7, 9, 10
28	Capacidades y habilidades prosociales propias	Revisión de todo aquello que éramos capaces de hacer y ofrecer a los demás.			9
29	Revisión y conclusión acción solidaria con otro pueblo y cultura.	Finalización acción solidaria. Estimulación continuidad más allá de la escuela.	Reflexión y debate sobre resultados y beneficios acción solidaria. (En todas las asignaturas)		9, 1, 4
30	Celebrar conclusión programa prosocialidad.	Fiesta . Posiblemente respecto implicación dentro de la escuela.. 9.22a	Fiesta. Posiblemente respecto implicación dentro de la escuela. 9.22b	Fiesta. Posiblemente respecto implicación en el barrio. 9.22c.	9, 4

ROCHE, R. (1997) .

Departamento de Psicología de la Educación. Universitat Autònoma de Barcelona.

Como se observará estos objetivos corresponden a los diversos factores del modelo presentado.

En el apéndice se ejemplifican tres modelos de fichas representativas de los tres tipos de sesiones: específica, relacionada y en casa.

HACIA UNA TRANSFORMACION SOCIAL:

Un educador, maestro o padre y todos los especialistas referentes a la optimización social e incluso al cuidado de la salud: pedagogos, psicólogos, sociólogos, psiquiatras, médicos, enfermeros, asistentes sociales, etc. son verdadera y propiamente agentes de transformación social y pueden serlo con orientación prosocial. Pero no son sólo ellos.

La prosocialidad es un valor y también un método científico que tiene una potencial para la transformación positiva de la sociedad. La educación escolar y familiar figuran entre los campos más incisivos, a largo plazo, para esta transformación.

Pero hay otros campos de la actividad humana que deben considerarse como estratégicamente necesarias para un cambio progresivo social y que pueden activarse desde el mundo académico: especialmente aquellas ciencias que tienen una referencia directa al hombre: la política, la historia, la literatura, las ciencias de la información y de la comunicación, etc.

Y además cualquier persona, sea desde su propio rol profesional, o desde su compromiso social o político puede implicarse decididamente para actuar como agente de cambio prosocial.



BIBLIOGRAFIA

ANDA, R. et al.(1993)
Depressed Affect Hopelessness and the Risk of Ischemic Heart Disease in a Cohort of U.S. Adults. *Epidemiology*. July 1993.

ROEMER, L., BORKOVEC, T. (1993)
"Worry: Unwanted Cognitive Activity That Controls Unwanted Somatic Experience" en Wegner, D. Pennebaker, P. Eds. *Handbook of Mental Control V.5*, Englewoods Cliffs, New Jersey: Prentice-Hall.

CLOVER, R.D. et al. (1989)
Family Functioning and Stress as Predictors of Influenza B Infection. *Journ. of Family Practice*, 28, May.

COHEN, S. et al. (1991)
Psychological Stress and Susceptibility to the Common Cold. *New England Journ. of Medicine*, 325.

GLASER, R., Kiecolt-Glaser, J. (1988).
Psychological Influences on Immunity. *American Psychologist*, 43.

GOLEMAN, D. (1997)
La inteligencia emocional. Barcelona: Ed. Kairós.

HAY, D. F. (1994)
Prosocial Development.
J. Child Psychol. Psychiat. Vol. 35. nº 1, 29-71

HOFFMAN, M. (1984)
"Empathy, Social Cognition, and Moral Action. En Kurtines, W. y Gerwitz, J. Eds., *Moral Behavior and Development: Advances in Theory, Research and Applications*. New York: John Wiley and Sons.

HOUSE, J. et al. (1988)
Social Relationships and Health. Science, July. 29

LAZARUS R. S. (1993)
From Psychological Stress to the Emotions: A History of Changing Outlooks. *Annual Review Psychology*. 44, 1-21

LENCZ, L. (1994)
"The Slovak Ethical Education Project"
Cambridge Journal of Education, Vol. 24, nº 3. 443-451

Mc EWEN, B., STELLAR, E. (1993)
Stress and the Individual Mechanisms Leading to Disease.
Archives of Internal Medicine. 153. September.

MITTLEMAN, M.A. (1994).
Triggering of Myocardial Infarction Onset by Episodes of Anger" *Circulation*. vol. 89, 2.

PETERSON, C. et al. (1993)
Learned Helplessness: A Theory for the Age of Personal Control. New York: Oxford University Press.

- ROCHE, R. 1982.
"Los orígenes de la conducta altruista en niños. Aspectos educativos y televisión en familia". Infancia y Aprendizaje. 19-20. 101-114.
- ROCHE, R. 1985.
"Antecedents educatius i familiars del comportament prosocial en nens de 13-14 años". Quaderns de Psicologia. 9-2. U.A.B. Barcelona.
- ROCHE, R. (1995)
"Psicología Y Educación Para La Prosocialidad"
Col. Ciencia y Técnica. Universitat Autònoma de Barcelona.
ISBN 84-490-0327-X
- ROCHE, R. (1995)
"Optimización Prosocial: Bases Teóricas, Objetivos E Instrumentos"
Familia y Sociedad. Zaragoza. Vol. 3
- ROCHE, R. (Ed.) (1997)
"La prosocialità"
Roma, Bulzoni.
- STRAYER, F., WAREING, S., RUSHTON, J. 1979.
"Social constraints on naturally occurring preschool altruism". Ethology and Sociobiology. I. 3-11.
- THORESON, C. (1990)
Irritabilidad y segundo ataque al corazón. en Goleman, D. (1997) La inteligencia emocional. Barcelona: Ed. Kairós.
- ZAHN-WAXLER, C., RADKE-YAROW, M., KING, R. 1979.
"Child rearing and children's prosocial initiations toward victims of distress". Child Dev. 50(2). 319-330.
- WILLIAMS, R.(1989)
The trusting heart. New York: Times Books/Random House.

APENDICE 1
Inventario de Comportamientos Prosociales en el Contexto Escolar,

APENDICE 2

EJEMPLO DE 3 FICHAS