
CONDUCTA PROSOCIAL Y PSICOLOGÍA POSITIVA

Prosocial behavior and positive psychology

Walter Arias Gallegos*

Resumen

En el presente artículo hacemos una revisión del constructo de conducta prosocial, su origen en la psicología social, sus fundamentos conceptuales y sus explicaciones teóricas en relación con la psicología positiva. Se analiza de manera resumida la producción sobre psicología positiva en Lima y Arequipa, así como los modelos de intervención basados en la conducta prosocial y las emociones positivas.

Palabras clave: Conducta prosocial, psicología positiva, empatía, bienestar psicológico.

Abstract

The article makes a review about the concept of prosocial behavior, its origin from social psychology, its foundations and theoretical explanations related to positive psychology. The production over positive psychology in Lima and Arequipa, as well as the models of intervention based on prosocial behavior and positive emotions are analyzed in a brief way.

Key words: Prosocial behavior, positive psychology, empathy, psychological wellbeing.

* Psicólogo. Docente Investigador de la Universidad Católica San Pablo, Arequipa, Perú.
walterlizandro@hotmail.com

INTRODUCCIÓN

Los estudios sobre la prosocialidad inician en la década de los 60' a partir del fenómeno conocido como "efecto del espectador" dentro del campo teórico de la psicología social (Moñivas, 1996). A su vez, los estudios sobre el "efecto del espectador" surgieron de un hecho trágico e irónico, cuando en 1964, Kitty Genoves fue asesinada en Nueva York, al llegar a su casa a las tres de la mañana, después de trabajar. Dos maleantes la acuchillaron en la puerta de su casa, asestándole 60 puñaladas a la vista y paciencia de sus vecinos, que observaron la escena desde sus ventanas. Ante este hecho, dos psicólogos sociales, Latané y Darley, diseñaron un estudio experimental para probar su hipótesis de por qué las personas del vecindario de Genoves no acudieron a ayudarlo. Ellos hipotetizaron que ante una situación de emergencia, los espectadores piensan que alguien va a ayudar a la persona necesitada, pero como todos piensan lo mismo, ninguno le brinda socorro (McKeachie & Doyle, 1973). La hipótesis de Latané y Darley se corroboró con evidencia científica y generó toda una línea de investigación de la conducta de ayuda en contextos interpersonales, y se le denominó el "efecto del espectador". Se determinó por ejemplo, que es menos probable que la conducta de ayuda se dé cuando supone un alto costo para el que ayuda y un bajo costo para la víctima.

A mediados de la década de los 80' reaparece un fuerte interés por la conducta prosocial, pero esta vez desde el campo de la psicología evolutiva. Uno de los autores más productivos es N. Eisenberg, quien ha investigado la conducta prosocial y la crianza, la relación entre la simpatía y la ayuda, la empatía y conducta prosocial, el razonamiento moral prosocial, la personalidad altruista y las reacciones ante la ayuda, etc. (Molero, Candela y Cortés, 1999). Este autor ha propuesto un proceso del desarrollo moral prosocial en cinco etapas y ha descubierto como uno de los hallazgos más contundentes en este tema, que los sujetos empáticos son más sensibles a las demandas de ayuda (Moñivas, 1996).

De esta cantera de investigaciones en psicología social, nos queda que la conducta prosocial debe estudiarse en contextos interpersonales. Pero además, hoy en día se sabe mucho más de la conducta prosocial y diversos estudios han corroborado los hallazgos

iniciales en diversas partes del mundo. Los estudios transculturales indican que hay diferencias en la magnitud de la conducta prosocial de una cultura a otra, pero los mecanismos y procesos psicológicos subyacentes son los mismos. También se han diseñado varios modelos de intervención, para promover la conducta prosocial en contextos educativos y laborales, con resultados alentadores. El fin de este trabajo es explicar el constructo de conducta prosocial en relación con la psicología positiva, que a la fecha reporta que este tipo de conducta es una de las fuentes más importantes de bienestar y felicidad.

DEFINICIONES Y EXPLICACIONES TEÓRICAS

En general, la conducta prosocial puede ser definida como una conducta voluntaria de ayuda para con otros (Epps, Park, Huston & Ripke, 2003; Beck, Hasting, Daley y Stevenson, 2004). Para Martorell et al. (2011) la conducta prosocial se define como la conducta voluntaria y beneficiosa para los demás; que se relaciona con el desarrollo emocional y la personalidad; y comprende acciones de ayuda, cooperación y altruismo. Mientras que para Sánchez-Queija, Oliva y Parra (2006) la conducta prosocial es el comportamiento voluntario de ayuda a los demás que abarca compartir, dar apoyo y protección.

Los factores que facilitan la conducta prosocial, son la empatía, el juicio moral y las emociones positivas (Espinosa, Ferrándiz y Rottenbacher, 2011). En ese sentido, se ha propuesto que la conducta prosocial es posible porque depende del grado de empatía que tiene la persona, aunque para algunos, la simpatía podría estar más asociada a la prosocialidad que la empatía (Sánchez-Queija, Oliva y Parra, 2006). De hecho, una de las emociones con las que se le ha vinculado frecuentemente es la empatía, entendiendo por ésta, una reacción emocional eliciteda y congruente con el estado emocional del otro y que es idéntica o muy similar a lo que la otra persona está sintiendo o podría tener expectativas a sentir (Sánchez-Queija, Oliva y Parra, 2006). Una definición más simple es la de Mestre, Frías y Samper (2004), que señalan que la respuesta empática incluye la capacidad de comprender al otro y ponerse en su lugar.

Se debe tener en cuenta, que la empatía incluye tanto respuestas afectivas como experiencias vicarias, vale decir, capacidad para diferenciar entre los estados afectivos de los demás y habilidad para tomar perspectiva cognitiva y afectiva respecto de lo que sienten (Garaigordobil y García, 2006). El tema de la empatía es vital dentro de la conducta prosocial, porque existen relaciones positivas muy fuertes entre ésta y la empatía en niños y adolescentes. Se sabe que altos niveles de empatía generan una conducta cooperativa y que los adolescentes antisociales presentan niveles de empatía más bajos (Arias, 2013b). Por otro lado, los niños con altos niveles de aceptación por parte de sus compañeros son más empáticos, tienen un buen autoconcepto y mejor autoestima. Los adolescentes empáticos presentan también mayor estabilidad emocional y menos problemas psicológicos. Por ejemplo, en el estudio de Garaigordobil y García (2006) las mujeres con alto grado de empatía mostraban conductas prosociales, liderazgo, autocontrol y pocas conductas de retraimiento. Los varones que también tenían conductas empáticas, presentaron conducta prosocial, autocontrol, conductas asertivas, y más bien, pocas conductas agresivas y antisociales. Vale decir que la impulsividad, la hostilidad y la inestabilidad emocional se relacionan con la conducta delictiva y antisocial, y entre ésta y la empatía existe una relación inversa (Garaigordobil, 2005).

Hay consenso entonces con respecto a que la empatía con el sufrimiento de los demás favorece los actos altruistas y limita la agresión personal. Pero si bien se admite que la sensibilidad empática favorece el altruismo y reprime la agresividad, el que una persona empática realice o no acciones altruistas depende de otros determinantes como los inductores sociales, las limitaciones que impone la situación, los costos potenciales del acto, las habilidades sociales, las características de la víctima, etc. Los estudios concluyen que las mujeres alcanzan puntuaciones más altas en empatía, en comparación con los varones (Mestre, Samper y Frías, 2002).

Aunque no con tanta fuerza, otra variable que se ha relacionado con la conducta prosocial, es la resiliencia. La resiliencia, es la capacidad para superar la adversidad a través de la adaptación exitosa (Ospina, 2007), y está compuesta por el temperamento, la

cognición y los factores ambientales (Friedman, 2005). Uno de los primeros estudios que vinculó la prosocialidad con la resiliencia, es uno que tuvo lugar en Hawái en la década del 60', con niños de hogares vulnerables, donde si bien los padres llevaban una vida licenciosa, los abuelos sirvieron de modelos para formar vínculos afectivos con estos niños, de modo que en lugar de asimilar los patrones de conducta negativos de las figuras parentales, los valores de los abuelos primaron gracias al apego establecido y los niños expuestos a estos riesgos psicosociales, crecieron y se desarrollaron con éxito (Craig, 1999). Por todo ello es que la conducta prosocial, la empatía y la resiliencia son necesarios para el buen funcionamiento social.

Ahora bien, diversas teorías explican el desarrollo de la prosocialidad, pero son tres los enfoques que abarcan los modelos teóricos más representativos. La teoría evolucionista se basa en los mecanismos de parentesco, altruismo recíproco y la selección grupal para explicar la prosocialidad. El enfoque cognitivo señala que existe relación entre el juicio moral y la conducta prosocial, de modo que a mayor madurez psicobiológica, mayor será la conducta prosocial (Arias, 2014b). Las teorías del aprendizaje social, por otro lado, consideran que es a través de la experiencia directa y el modelamiento que se produce el aprendizaje de conductas de ayuda hacia los demás (Espinosa, Ferrándiz y Rottenbacher, 2011).

Aunque tienen un peso importante y se relacionan con las teorías evolucionistas y de corte cognitivo, las explicaciones genéticas se ubican después de los modelos teóricos sociales, en cuanto a su poder explicativo de la conducta prosocial. Sin embargo, no debe menospreciarse su relevancia. Hur y Rushton (2007) por ejemplo, determinaron que el 55% de la conducta prosocial de niños entre 2 y 9 años está determinada por factores genéticos.

Del lado de los determinantes sociales, son tres los factores que condicionan la prosocialidad: la socialización familiar, la educación y la interacción entre iguales (Redondo & Inglés, 2010). En el escenario familiar, la importancia del desarrollo de la conducta prosocial recae sobre la crianza que dan los padres a sus hijos, pero a su vez, los factores que tienen injerencia en la forma como los padres crían

a los hijos son la infancia de los padres, las normas educativas impuestas por la sociedad y las expectativas de los padres para con sus propios vástagos (Córdova y Shiroma, 2005).

En un contexto familiar, son cruciales tanto las relaciones con la madre como con el padre, así como la implicación de ambos en la crianza, el control y el afecto, ya que son los pilares fundamentales en la educación de los hijos y son las variables que predicen un buen estilo educativo. Así, en la emocionalidad de los hijos media la calidad de la expresividad positiva que los padres les ofrecen, de manera que las relaciones positivas entre los padres y los hijos se asocian con niveles más altos de internalización y conciencia empática (Mestre, Tur, Samper, Nácher y Cortés, 2007).

Los modelos parentales y los estilos de crianza son muy importantes. Se sabe por ejemplo, que las mujeres que presentan historia de malos tratos en sus familias de origen exhiben mayor grado de síntomas somáticos y depresión y que las personas que han presenciado mayor conflicto interparental ven con mayor naturalidad la agresión en las relaciones de pareja. Para el caso de los varones, quienes han presenciado violencia entre sus padres son más machistas y agresivos (Rey, 2008).

Por otro lado, un elemento que está presente en los hogares es la televisión, que desde una óptica educacional, tiene el poder de formar o degenerar la conducta humana, y no puede pasarse por alto su injerencia en el desarrollo de la prosocialidad, dadas las facilidades de acceso a este medio de comunicación en la actualidad. En un estudio hecho por Ostrov, Gantile & Crick (2006), se determinó que el 70% de los programas de televisión muestran agresión física, con 14 actos violentos por hora y se relacionó el tiempo que los niños ven televisión con la conducta agresiva reportada por los profesores. Pero también hubo asociación entre la televisión y la conducta prosocial, ya que los niños que eran más prosociales tendían a ver más televisión sin contenidos violentos.

Sin embargo, así como en la familia, la escuela es otro entorno privilegiado para el aprendizaje de la prosocialidad. Los estudios en contextos educativos señalan que la conducta prosocial se relaciona con

la motivación intrínseca y las metas de aprendizaje de los alumnos, así como con el logro o rendimiento. (Inglés, Martínez-González, Valle, García-Fernández y Ruiz-Esteban, 2011). Distintas manifestaciones de la conducta prosocial se relacionan con el logro académico. Entre estas se tiene a la empatía, la cooperación, las habilidades sociales, la disciplina, el optimismo y el autocontrol (Redondo & Inglés, 2010). Por el contrario, la ansiedad en la escuela y la competitividad entre los compañeros de clase inhiben la conducta prosocial (Córdova & Shiroma, 2005).

En ese sentido, dado que la escuela es un espacio de socialización, las relaciones con pares son otro aspecto vital para la formación de la conducta prosocial. Se ha visto que los adolescentes más populares suelen tener relaciones más satisfactorias con sus compañeros y experimentan menos ansiedad social (Redondo & Inglés, 2010). La amistad es un recurso invaluable para la consolidación de la conducta prosocial. En un estudio de Argumedo y Albornoz (2006) se pensó que el hecho de compartir experiencias traumáticas podría hacer que los niños institucionalizados construyan fuertes vínculos entre ellos, sin embargo, en su muestra con niños institucionalizados (que viven en un albergue) y no institucionalizados, se encontró que el 7.89% de los niños institucionalizados no tienen un mejor amigo y que en este grupo hay baja reciprocidad lo cual podría ser un indicador de la existencia de relaciones superficiales en este grupo de niños. Esto da cuenta claramente, de la importancia del establecimiento de vínculos afectivos en la familia, porque tendrán efectos en las relaciones con los niños que comparten espacios recreativos o de estudio.

En resumen, el ejemplo que reciben los niños de sus padres, la enseñanza de los profesores y la amistad con los compañeros son útiles para el desarrollo de tareas de colaboración que permiten aprender conductas prosociales (Pérez, Vergel y Rodríguez, 2007). Es decir que la educación moral de la personalidad se da en el proceso de socialización y decanta en las manifestaciones de prosocialidad como componente conductual del desarrollo moral (Arias, 2014b). Al respecto, Eisenberg señala que para estudiar la conducta moral es necesario incluir tanto la empatía como la regulación emocional (Mestre, Samper y Frías, 2002).

Según Kohlberg la prosocialidad aumenta en la adolescencia, al hacerse más complejos los razonamientos morales y disminuir el egocentrismo, sin embargo, aunque efectivamente hay un incremento paulatino de la prosocialidad, entre los 13 y los 17 años no hay diferencias significativas (Sánchez-Queija, Oliva y Parra, 2006). Una vez que el proceso formativo se consolida, la prosocialidad forma parte de la identidad, más o menos en la adolescencia o la adultez temprana. Pero si bien a esta edad la identidad regula nuestros actos y guía la conducta, la respuesta prosocial se vuelve relativamente estable durante los últimos años de la infancia (Mestre, Tur, Samper, Nacher y Cortés, 2007). Entre identidad y prosocialidad hay relaciones estrechas, porque las personas con una identidad más difusa presentan menor conducta prosocial (Hardy & Kisling, 2006).

Sin embargo, en el curso del desarrollo psicológico, los mejores predictores de la conducta prosocial, se hallan en la familia: por ejemplo, las prácticas de crianza a los cinco años predijeron la empatía a los 31 años. Y el tener un apego seguro predijo la empatía y la conducta prosocial en la adolescencia. La satisfacción de necesidades y el vivir en un ambiente de amor y afecto son factores que se relacionan directamente con la prosocialidad (Sánchez-Queija, Oliva y Parra, 2006). Entrada la edad adulta, se ha visto que en contextos organizacionales, existe una relación directa entre la conducta prosocial y el civismo organizacional, el compromiso en el trabajo, el rendimiento laboral, la necesidad de control y de logro (Baruch, O’Creevy, Hind & Vigoda-Gadot, 2004). Otros autores señalan incluso que el orgullo y el prestigio laboral podrían motivar la conducta prosocial (Pamagopoulos, 2008). En el área organizacional, la autonomía en el trabajo es un fuerte predictor de la satisfacción laboral, con la que guarda relaciones positivas al igual que con el engagement (Gagné, 2003).

Pero no debe pensarse que el desarrollo de la prosocialidad es igual en todas las personas, existen para comenzar, diferencias culturales. Por ejemplo, estudios hechos con muestras transculturales parecen indicar que los estudiantes españoles presentan conductas prosociales en mayor medida que los peruanos, italianos y portugueses (Delgado, Torregrosa, Inglés y Martínez, 2006). Otra investigación reveló que

los norteamericanos atribuyen la conducta prosocial a las ganancias que reciben las personas que ayudan, mientras que la muestra puertorriqueña atribuye al atractivo que puede sentir la persona que ayuda, por la persona que es objeto de la ayuda (Rivera, 1980).

También se registran diferencias en la conducta prosocial, respecto del género. Por ejemplo en el estudio de Sánchez-Queija, Oliva y Parra (2006), se encontró en una muestra de 513 adolescentes de entre 13 y 19 años, que la prosocialidad se incrementa paulatinamente pero solo en las mujeres, y son ellas más empáticas que los hombres. Además, la prosocialidad se relacionó con los valores familiares y con la amistad. Los varones fueron más prosociales cuando las actividades implicaban ganar aprobación, pero las chicas son más prosociales de manera voluntaria, es decir sin ganancias de por medio. Otros autores hacen hincapié en la manera diferenciada en que se manifiesta la conducta prosocial entre hombres y mujeres, ya que las conductas prosociales de los varones suelen ser abiertas y las de las mujeres tienden a ser más encubiertas. Mientras la conducta prosocial de los varones consiste en prestar, ayudar, compartir de igual forma, etc. conductas prosociales de las mujeres son de carácter más privado como consolar, escuchar, etc. (Redondo & Inglés, 2010).

Con respecto a la crianza y la conducta prosocial, las chicas perciben un mayor trato de igualdad, más expresión de afecto y apoyo emocional por parte de sus madres. Los chicos en cambio, perciben en sus padres mayor irritabilidad y rechazo. En el estudio de Mestre et al. (2007) empero, el estilo de crianza no guardó relación con la prosocialidad, mientras que la amistad y la conciencia (ambas vistas como dimensiones afectivas y cognitivas de la empatía), junto con la capacidad de autorregulación de la conducta, predijeron un mayor comportamiento prosocial. Independientemente del sexo, los más inestables y con escaso autocontrol tuvieron comportamientos menos altruistas.

Finalmente, la conducta prosocial puede ser reactiva o proactiva. En el primer caso, la conducta prosocial ocurre cuando hay una situación real que lo amerite, pero la conducta prosocial proactiva se relaciona con estilos de vida saludables y de manera

más fuerte con las emociones positivas. Se trata de un patrón conductual representado por un conjunto de valores y creencias adscritos a un estilo de vida que tiene como prioridad la salud y la búsqueda de un sentido de equilibrio mental y físico. En este caso, la programación de metas y objetivos es vital, pues cuanto más detallados y mejor organizados son los planes, la visión positiva y saludable del futuro es más clara (Moscoso, 1996). De ahí que la conducta prosocial tenga influencia en la calidad de vida de las personas, pues entre ellas median las emociones positivas.

RELACIONES CON LA PSICOLOGÍA POSITIVA Y EXPERIENCIAS DE INTERVENCIÓN

Hemos dicho que la conducta prosocial es una de las formas de conducta moral, que puede ser definida también como una conducta positiva que se realiza para beneficiar a otros, y donde la empatía y las emociones positivas son su base motivacional (Moñivas, 1996). Los vínculos entre la conducta prosocial y la psicología positiva vienen dados por su orientación hacia el establecimiento de relaciones positivas, empáticas, cooperativas y responsables con el fin de beneficiar a otros (Inglés, Martínez-González, Valle, García-Fernández y Ruiz-Esteban, 2011). Además, dado que la conducta prosocial cubre un amplio rango de acciones positivas como ayudar, confortar, compartir, cooperar, dar o restituir (Espinosa, Ferrándiz y Rottenbacher, 2011); son evidentes sus relaciones con la psicología positiva. Por ejemplo, entre los factores generadores de resiliencia se reconoce el buen humor, el afrontamiento activo, el optimismo, las redes sociales, la autoestima y darle significado en la vida (Friedman, 2005).

Pero ¿qué es la psicología positiva? De acuerdo con Alarcón (2009a) la psicología positiva es una nueva corriente del pensamiento psicológico que se distingue por su objeto de estudio, sus métodos y su visión del hombre. En cuanto a su objeto de estudio, se centra en las emociones humanas, y de preferencia las emociones positivas como la felicidad, la gratitud, el optimismo, la esperanza, el perdón, el altruismo, el amor, etc. (Fredrickson, 1998, 2003, 2008). Además, aborda las emociones con una metodología científica, a diferencia del psicoanálisis o la psicología humanista, que se basan en el método subjetivo, hermenéutico e interpretativo. La psicología positiva en cambio utiliza

el método psicométrico, el método descriptivo y el experimental para establecer inferencias, relaciones y causalidades entre las variables (Alarcón, 2009a). La psicología positiva también tiene una visión más positiva del hombre. En ese sentido, comparte una aproximación optimista de la humanidad con la psicología humanista y se distancia radicalmente del psicoanálisis. La psicología positiva plantea que las emociones positivas llevan a la autorrealización de la persona, relacionando el bienestar con la salud, y generando espirales de optimismo que perpetúan el ciclo de vivencias positivas (Fredrickson y Losada, 2005).

La psicología positiva aparece como corriente psicológica, el año 2000, debido a la publicación de Martin Seligman y Mihaly Csikszentmihalyi, que aparece en *American Psychologist* (Seligman, 2006). Aunque ha habido estudios previos sobre la felicidad como los de Ed Diener y el Cardenal Paul Poupard, es Seligman quien ha institucionalizado la psicología positiva y le ha dado un enfoque unificador que ha renovado diversos campos de la psicología pura y aplicada, como son la psicología clínica, la psicología educativa y la psicología organizacional, por mencionar solo algunos. Con respecto a estos estudios previos sobre felicidad, Diener concluye que las personas más felices son aquellas que tienen la oportunidad de poner sus fortalezas en práctica de manera frecuente (Seligman, 2006), mientras que los estudios de Poupard señalan que las personas más felices son los *goodfinders* o los que hacen el bien (Poupard, 1992). En la actualidad se considera que ambos factores, las destrezas y habilidades bien desarrolladas, así como la conducta prosocial, son las rutas que nos conducen a la felicidad.

En ese sentido se deben distinguir dos enfoques que se aproximan a la felicidad: el primero o enfoque hedónico, está representado por la noción de bienestar subjetivo, es decir que la felicidad se entiende como algo relativo, en la medida que depende de cada persona. El segundo es el enfoque eudaimónico que se centra en la autorrealización y la trascendencia. En este enfoque el bienestar psicológico se define en términos de desarrollo del potencial humano y funcionamiento psicológico pleno (Barra, 2011), por lo que se integran las dos líneas de investigación antes señaladas: la

que se centra en el desarrollo de las capacidades y destrezas de las personas, y la que se avoca a la conducta prosocial. En ambos casos se confluye en el desarrollo de fortalezas y virtudes, que son el núcleo de una personalidad saludable y positiva.

En general, una persona tiene alto bienestar psicológico si experimenta satisfacción con su vida, de modo que el componente cognitivo de la satisfacción es el bienestar, que es resultado de la integración cognitiva que hacen las personas de cómo les fue en el curso de su vida. Mientras que la satisfacción es un juicio cognitivo, la felicidad es una experiencia de afecto positivo (Casullo & Castro, 2000). Por ejemplo, el modelo de bienestar psicológico de Carol Ryff abarca seis dimensiones: la autoaceptación, el crecimiento personal, el propósito de vida, las relaciones positivas con otros, el dominio ambiental y la autonomía.

En nuestro medio, el Dr. Reynaldo Alarcón, es quien ha llevado a cabo diversas investigaciones sobre la felicidad: él ha construido una escala factorial para medir la felicidad (Alarcón, 2006) y ha difundido a través de ensayos y artículos de investigación sus principales hallazgos (Alarcón, 2009a, 2009b, 2011, 2014). Entre estos se tiene que no hay diferencias en las puntuaciones de felicidad con respecto a la edad o el género de las personas, pero sí existen diferencias significativas en cuanto al estado civil, siendo los casados los más felices. También se ha visto que los motivos de felicidad de los peruanos son la familia, la salud y la religión (Alarcón, 2000, 2001 y 2002). Cabe resaltar que estos resultados son congruentes con los datos recogidos en otras realidades.

Por otro lado, en Arequipa hemos empezado a hacer investigación rigurosa sobre estos temas. Algunos de nuestros estudios indican que la felicidad se relaciona positivamente con la espiritualidad en el trabajo (Arias, Masías, Muñoz, Arpasi, 2013) e inversamente con el síndrome de burnout (Arias, Masías y Justo, 2014), lo que da cuenta de que los trabajadores felices son más espirituales y presentan menor sintomatología de estrés laboral. Además, encontramos en una muestra de adultos mayores institucionalizados y no institucionalizados, que aquellos que viven con sus familias son más felices que los que se encuentran en un asilo (Arias, Yopez, Núñez, Oblitas, Pinedo,

Masías y Hurtado, 2013). También hemos visto que las familias mejor integradas son las más felices (Arias, Masías, Salas, Yopez y Justo, 2014), dato que también ha sido también corroborado por Alarcón (2014) al aplicar el FACES III y la Escala de Felicidad de Lima a un grupo de 294 estudiantes universitarios, donde se concluyó que la cohesión familiar y la felicidad están fuertemente relacionadas.

Es importante que la psicología positiva esté empezando a insertarse en la práctica terapéutica y la intervención en contextos escolares y organizacionales. Al respecto, se está desarrollando un enfoque más positivo para tratar a las personas, es decir centrándose en la salud más que en la enfermedad, en la solución más que en el problema, en las fortalezas más que en las debilidades (Arias, 2013a). Esto es vital, ya que considerar la satisfacción personal y las emociones positivas como contingentes resulta ser muy motivador, para cambiar conductas y estilos de vida indeseables (Moscoso, 1996). Igualmente útil, son los trabajos en grupo, ya que los juegos cooperativos estimulan la conducta prosocial, fomentan la cohesión social, disminuyen las conductas antisociales, aumentan las habilidades sociales y la capacidad para resolver problemas (Garaigordobil, 2004).

En ese sentido, potenciar las emociones positivas y promover estados de alegría es muy benéfico para la persona, ya que las personas más felices y satisfechas sufren menos malestar, tienen mejores apreciaciones personales, un mejor dominio del entorno, y poseen mejores habilidades sociales para vincularse con las personas (Casullo & Castro, 2000). En consecuencia, diversas intervenciones apuntan precisamente, a favorecer la vivencia de emociones positivas en contextos cooperativos y con una orientación prosocial. De ahí que se han creado diversos instrumentos que miden la conducta prosocial como el Prosocial Behavior Scale, Prosocial Reasoning Objective Measure, Prosocial Orientation Questionnaire, Interpersonal Reactivity Index, etc. (Martorell, Gonzalez, Ordoñez y Gómez, 2011), ya que con ellos se puede valorar de manera objetiva, todas estas variables y sus relaciones, así como los efectos pre y post test de la aplicación de programas de entrenamiento en conducta prosocial.

Por ejemplo, en el estudio de Espinosa, Ferrándiz y Rottenbacher (2011), en el que se evaluó el comportamiento social, la empatía y el crecimiento espiritual en un grupo de brigadistas que brindaron apoyo psicológico a las víctimas del terremoto del 15 de agosto del 2007, se encontró que la conducta prosocial estaba inversamente relacionada con los valores individualistas y directamente relacionada con la empatía. Además, aquellas personas que ayudaron más a otros, reportaron mayor crecimiento espiritual. En otro estudio, con 36 menores de edad que presentaban serios problemas de conducta, se encontró que tras haber sido sometidos a un programa basado en la benevolencia, el orden, la autonomía y la armonía; se conseguían mejoras significativas en su conducta (Espinosa y Clemente, 2008).

Es en torno a este tema, el de la violencia en adolescentes, que se han hecho varias propuestas de intervención, y aunque pueda pensarse que es un problema que atañe solo a los varones, en realidad, la violencia está presente en ambos sexos, solo que de manera diferenciada (Arias, 2014a). La edad sí podría representar ciertas discrepancias en distintos grupos etarios, debido a que los intereses cambian con la edad y la persona tiene a tener mayor control a medida que va madurando con el paso del tiempo. En el estudio de Barra (2011) por ejemplo, los adultos medios tenían más propósitos de vida que los adultos mayores y los más jóvenes. Asimismo, los más jóvenes registraban menos puntaje en dominio ambiental, y los mayores, menos puntaje en crecimiento personal. Las mujeres en cambio, tenían más puntos en la dimensión de relaciones positivas con otros. Además, concluyó que el bienestar psicológico de los adolescentes no estaría determinado primariamente por su pertenencia a uno u otro sexo, sino más bien, por el desarrollo de sus potencialidades que posibiliten su autorrealización. Por ello es importante generar espacios que promuevan el autoconocimiento y el afianzamiento de sus propias destrezas y habilidades.

Lo que sí es un hecho probado, es que la violencia en el hogar, la vivencia de emociones negativas y las condiciones socioeconómicas carenciales afectan perniciosamente el ajuste social de los individuos (Arias, 2013b). Por ejemplo, las agresiones de parte de los adolescentes son más frecuentes en familias

monoparentales y en familias divorciadas (Espinosa y Clemente, 2008). Ante esta situación, la estimulación de la conducta prosocial, la empatía y las emociones positivas pueden generar cambios favorables en el comportamiento. Así, por ejemplo, mientras que la empatía ha sido identificada como un recurso fundamental para el desarrollo emocional positivo, y la conducta prosocial predice el comportamiento responsable (Gutiérrez, Escartí y Pascual, 2011), la ira tiene mayor poder predictivo sobre la conducta de descuido del medio ambiente (Durán, Alzate, López y Sabucedo, 2007).

Así pues, se recomienda enseñar la empatía a través de la presentación de las perspectivas de los sentimientos ajenos, la utilización del razonamiento, las consecuencias que la propia conducta tendrá en los demás y la exposición a modelos empáticos (Garaigordobil y García, 2006). Por ejemplo, el Juego de la Fábrica es un programa desarrollado en 1990 por Wilson McCaskill, que promueve la conducta prosocial y la empatía en los niños, y ha demostrado tener efectos positivos en la interacción entre pares y ayuda a disminuir la conducta agresiva. También fomenta la resiliencia, y los cambios que se obtienen suelen ser consistentes en el tiempo, ya que la conducta prosocial aumentó y decayó la conducta problemática en la escuela (Street, Hoppe, Kingsbury & Ma, 2004).

En ese sentido, es conveniente que toda intervención mediante programas considere cuatro principios: antropológicos, que nos permiten actuar en función de la visión de hombre que se maneja; de carácter preventivo, ya sea primaria o secundariamente; de su desarrollo, que atañen a la ejecución y a las cuestiones prácticas del programa; y de intervención social, que se proyectan sobre el impacto que tendrá el programa en la comunidad a la que se dirige (Lizano y Muñoz, 2005).

Para finalizar, queremos hacer hincapié que estas experiencias basadas en la psicología positiva y la prosocialidad son cada vez más utilizadas y sus resultados reportan que los beneficios individuales y colectivamente, a nivel conductual, emocional, social y académico; son importantes. En nuestro país no hay muchas experiencias de este tipo, salvo un estudio publicado por Arbulú en el que reporta que

la aplicación de un programa de entrenamiento en lenguaje positivo en un grupo de padres de familia, trajo consigo una mejora significativa en la conducta y el estado emocional de los padres y los hijos, así como en sus relaciones y la integración familiar (Arbulú, 2004).

En ese sentido, consideramos que el cambio de enfoque y una visión más positiva del hombre es cada vez más característico de la psicología y sus aplicaciones en diversos campos del saber y el accionar humano.

REFERENCIAS

- Alarcón, R. (2000). Variables psicológicas asociadas a la felicidad. *Persona*, 3, 147-157.
- Alarcón, R. (2001). Relaciones entre felicidad, género, edad y estado conyugal. *Revista de Psicología de la PUCP*, 19(1), 27-46.
- Alarcón, R. (2002). Fuentes de felicidad: ¿Qué hace feliz a la gente? *Revista de Psicología de la PUCP*, 20(2), 169-196.
- Alarcón, R. (2006). Desarrollo de una escala factorial para medir la felicidad. *Revista Interamericana de Psicología*, 40(1), 99-106.
- Alarcón, R. (2009a). Psicología positiva: un enfoque emergente. *Teoría e Investigación Psicológica*, 18, 7-28.
- Alarcón, R. (2009b). *Psicología de la felicidad. Introducción a la psicología positiva*. Lima: Universidad Ricardo Palma.
- Alarcón, R. (2011). *Ensayos sobre psicología contemporánea*. Lima: URP.
- Alarcón, R. (2014). Funcionamiento familiar y sus relaciones con la felicidad. *Revista Peruana de Psicología y Trabajo Social*, 3(1), 61-74.
- Arbulú, R. (2004). Efectos de un entrenamiento en lenguaje positivo en un grupo de padres de familia. *Revista de Investigación en Psicología*, 7(2), 11-26.
- Argumedo, D. y Albornoz, C. (2006). Calidad de la amistad en niños de 8 a 10 años de una institución pública. *Revista de Psicología de la PUCP*, 24(1), 81-107.
- Arias, W. L. (2014a). ¿Qué es el bullying?: Los actores, las causas y los principios para su intervención. *Revista de Psicología de Arequipa*, 4(1), 11-31.
- Arias, W. L. (2014b). El estudio de los valores y el juicio moral en el Perú: Su impacto en la educación. *Educationis Momentum*, 1(1), (artículo presentado para su publicación).
- Arias, W. L. (2013a). Psicología clínica y psicoterapia: Revisión epistemológica y aportes de la psicología positiva. *Revista Peruana de Psicología y Trabajo Social*, 2(1), 137-154.
- Arias, W. L. (2013b). Agresión y violencia en la adolescencia: La importancia de la familia. *Avances en Psicología*, 21(1), 23-34.
- Arias, W. L.; Masías, M. A.; Muñoz, E. y Arpasi, M. (2013). Espiritualidad en el ambiente laboral y su relación con la felicidad del trabajador. *Revista de Investigación de la UCSP*, 4, 9-33.
- Arias, W. L.; Masías, M. A. y Justo, O. (2014). Felicidad, burnout y estilos de afrontamiento en trabajadores de una empresa privada. *Avances en Psicología*, 22(1), 75-88.
- Arias, W. L.; Yepez, L.; Núñez, A. L.; Oblitas, A.; Pinedo, S.; Masías, M. A. y Hurtado, J. (2013). Felicidad, depresión y creencia en la benevolencia humana en adultos mayores institucionalizados y no institucionalizados. *Propósitos y representaciones*, 1(2), 83-103.
- Arias, W. L.; Masías, M. A.; Salas, X.; Yepez, L. y Justo, O. (2014). Integración familiar y felicidad en la ciudad de Arequipa. *Revista de Psicología de Arequipa*, 4(2), 189-199.
- Barra, E. (2011). Bienestar psicológico y orientación de rol sexual en adolescentes. *Liberabit*, 17(1), 31-36.
- Baruch, Y.; O'Creevy, A. F.; Hind, P. & Vigoda-Gadot, E. (2004). Prosocial behavior and job performance: does the need for control and the need for achievement make a difference? *Social Behavior and Personality*, 32(4), 399-412.
- Beck, A.; Hasting, R. P.; Daley, D. & Stevenson, J.

- (2004). Prosocial behavior and behavior problems independently predict maternal stress. *Journal of Intellectual and developmental disability*, 29(4), 339-349.
- Casullo, M. M. & Castro, A. (2000). Evaluación de bienestar psicológico en estudiantes adolescentes argentinos. *Revista de Psicología de la PUCP*, 18(1), 35-68.
- Córdova, M. J. y Shiroma, R. (2005). Cuestionario de ansiedad infantil: Características psicométricas y análisis descriptivo comparativo. *Avances en Psicología*, 13(1), 97-124.
- Craig, G. (1999). *Desarrollo psicológico*. México: Prentice Hall.
- Delgado, B.; Torregrosa, M.; Inglés, C. y Martínez, M. C. (2006). *Comportamiento prosocial en estudiantes españoles y extranjeros: un estudio comparativo*. Ponencia del V Congreso Internacional "Educación y Sociedad", del 30 de noviembre al 2 de diciembre, Granada, España.
- Durán, M.; Alzate, M.; López, W.; y Sabucedo, J. M. (2007). Emociones y comportamiento pro-ambiental. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 39(2), 287-296.
- Epps, S. R.; Park, S. E.; Huston, A. C. y Ripke, M. (2003). Psychometric analyses of the positive behavior scale in the new hope project and the panel study of income dynamics. Ponencia preparada para Child Trends Conference on Positive Outcomes, marzo, Washington D.C., USA.
- Espinosa, A.; Ferrándiz, J. y Rottenbacher, J. M. (2011). Valores, comportamiento pro-social y crecimiento personal en estudiantes universitarios después del terremoto del 15 de agosto del 2007. *Liberabit*, 17(1), 49-58.
- Espinosa, P. & Clemente, M. (2008). *Entrenamiento en perspectiva social y mejoras cognitivo-conductuales en menores con problemas de conducta*. Ponencia en el XIII Congreso Nacional de Sociología, Castilla-La Mancha, España.
- Fredrickson, B. L. (1998). What good are positive emotions? *Review of General Psychology*, 2(3), 300-319.
- Fredrickson, B. L. (2003). The value of positive emotions. *American Scientist*, 91(8), 330-335.
- Fredrickson, B. L. (2009). *Vida positiva. Cómo superar las emociones negativas y prosperar*. Bogotá: Norma.
- Fredrickson, B. L. & Losada, M. F. (2005). Positive affect and the complex dynamics of human flourishing. *American Psychologist*, 60(8), 678-686.
- Friedman, M. (2005). La resiliencia en la niñez. *Avances en Psicología*, 13(1), 9-19.
- Fagné, M. (2003). The role of autonomy support and autonomy orientation in prosocial behavior engagement. *Motivation and Emotion*, 27(3), 199-223.
- Garaigordobil, M. (2004). Intervención psicológica en la conducta agresiva y antisocial en niños. *Psicothema*, 16(3), 429-435.
- Garaigordobil, M. (2005). Conducta antisocial durante la adolescencia: Correlatos socio-emocionales, predictores y diferencias de género. *Psicología Conductual*, 13(2), 197-215.
- Garaigordobil, M. y García, P. (2006). Empatía en niños de 10 a 12 años. *Psicothema*, 18(2), 180-186.
- Gutiérrez, M.; Escartí, S. y Pascual, C. (2011). Relaciones entre empatía conducta prosocial, agresividad, autoeficacia y responsabilidad personal y social entre escolares. *Psicothema*, 23(1), 13-19.
- Hardy, S. A. & Kisling, J. W. (2006). Identity statuses and prosocial behaviors in young adulthood. A brief report. *Identity*, 6(4), 363-369.
- Hur, Y. M. y Rushton, J. P. (2007). Genetic and environmental contributions to prosocial behaviour in 2 to 9 year old South Korean twins. *Biology Letters*, 3, 664-666.
- Inglés, C. J.; Martínez-González, A. E.; Valle, A.; García-Fernández, J. M. y Ruiz-Esteban, C. (2011). Conducta prosocial y motivación académica en estudiantes españoles de educación Secundaria Obligatoria. *Universitas Psychologica*, 10(2), 451-465.

- Lizano, C. y Muñoz, V. (2005). Programa de desarrollo de conducta asertiva en niños y niñas de estrato socioeconómico bajo de Lima metropolitana. *Avances en Psicología, 13*(1), 35-58.
- Martorell, C. González, R. Ordoñez, A. & Gómez, O. (2011). Estudio confirmatorio del Cuestionario de Conducta Prosocial (CEP) y su relación con variables de personalidad y socialización. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación Psicológica, 32*(2), 35-52.
- McKeachie, W. J. & Doyle, Ch. L. (1973). *Psicología*. USA: Fondo Educativo Interamericano S.A.
- Mestre, V.; Samper, P. y Frías, M. D. (2002). Procesos cognitivos y emocionales predictores de la conducta prosocial y agresiva: la empatía como factor modulador. *Psicothema, 14*(2), 227-232.
- Mestre, V.; Frías, M. D. y Samper, P. (2004). La medida de la empatía: análisis del Interpersonal Reactivity Index. *Psicothema, 16*(2), 255-260.
- Mestre, V.; Tur, A. M.; Samper, P.; Náchter, M. J. y Cortés, M. T. (2007). Estilos de crianza en la adolescencia y su relación con el comportamiento prosocial. *Revista Latinoamericana de Psicología, 39*(2), 211-225.
- Molero, C.; Candela, C. y Cortés, M. T. (1999). La conducta prosocial: Una visión de conjunto. *Revista Latinoamericana de Psicología, 31*(2), 325-353.
- Moñivas, A. (1996). La conducta prosocial. *Cuadernos de Trabajo Social, 9*, 125-142.
- Moscoso, M. S. (1996). Hacia un análisis cognitivo del cambio conductual: El comportamiento social proactivo. *Revista de Psicología de la PUCP, 14*(1), 47-72.
- Ospina, D. E. (2007). Medición de la resiliencia. *Investigación y Educación en Enfermería, 25*(1), 58-65.
- Ostrov, J. M.; Gentile, D. A. & Crick, N. R. (2006). Media exposure, aggression and prosocial behavior during early childhood: a longitudinal study. *Social Development, 15*(4), 612-627.
- Panagopoulos, C. (2008). *Emotions, motivation and prosocial behavior: field experimental tests of the effects of alternatives civic duty appeals on voter turnout*. Ponencia presentada en la 40th Anniversary Conference of Yale University, noviembre, Yale, USA.
- Pérez, D.; Vergel, A. E. y Rodríguez, C. E. (2007). La influencia de la amistad en la formación de cualidades morales en escolares cubanos de 9 a 10 años. *Revista Iberoamericana de Educación, 42*(1), 1-13
- Poupard, P. (1992). *Felicidad y fe cristiana. Estudio del Consejo Pontificio para el diálogo con los no creyentes*. Barcelona: Herder.
- Redondo, J. & Inglés, C. (2010). Diferencias de género y curso académico en la conducta prosocial en estudiantes de educación secundaria. *Revista Investigium: Ciencias Sociales y Humanas, 1*(1), 10-23.
- Rey, C. A. (2008). Habilidades prosociales, rasgos de personalidad de género y aceptación de la violencia hacia la mujer en adolescentes que han presenciado violencia entre sus padres. *Acta Colombiana de Psicología, 11*(1), 107-118.
- Rivera, A. N. (1980). Factores que determinan la atribución de altruismo. *Revista Latinoamericana de Psicología, 12*(1), 63-77.
- Sánchez-Queija, I.; Oliva, A. y Parra, A. (2006). Empatía y conducta prosocial durante la adolescencia. *Revista de Psicología Social, 21*(3), 259-271.
- Seligman, M. (2006). *La auténtica felicidad*. Buenos Aires: Vergara.
- Street, H.; Hoppe, D.; Kingsbury, D. y Ma, T. (2004). The game factory: Using cooperative games to promote pro-social behavior among children. *Australian Journal of educational & Developmental Psychology, 4*, 97-109.

Fecha de recepción: 18 de noviembre de 2014

Fecha de aceptación: 9 de marzo de 2014