

La optimización prosocial: una vía operativa para la inteligencia emocional y el análisis existencial

ROBERTO ROCHE OLIVAR

Resumen

En este artículo se presentan los elementos centrales de la prosocialidad que justifican el marco teórico y sus objetivos:

- educación emocional
- educación de la personalidad hacia una salud mental
- descubrimiento del significado como vertebrador de la existencia
- Mejora del clima en los diversos ámbitos
- prevención de los comportamientos destructivos

Elementos importantes del método serán:

- el ejercicio de la empatía y el progresivo descentramiento del propio espacio psíquico.
- en lo cognitivo se trabajará la prosocialidad como contenido significativo, con relación a los valores,
- incidiendo en la autoestima mediante la percepción de logro, de eficacia,
- mejora de las habilidades comunicativas
- ejercicio y práctica real de acciones prosociales en diversos contextos.

INTRODUCCION

Los psicólogos compartimos el interés y la consideración por la importancia de la educación emocional.

Pero todos nos sorprendemos de cómo algo tan fundamental para la conducta humana haya estado tan ausente del currículo sistemático educativo. Mientras que los conocimientos de la instrucción en las disciplinas académicas avanzan y forman un corpus relativamente sólido que resiste a las diferencias de los diversos autores o especialistas de las materias, los estándares del conocimiento psicológico a aplicar en la formación integral y vital de los niños y jóvenes y en especial aquellos referidos precisamente a las emociones sólo recientemente han sido identificados, pero parecería que carecen de puntos de llegada, de metas y objetivos bien definidos.

Sobre todo la psicología llamada científica (¿hay otras?) fiel todavía a una tendencia de no pronunciarse ni comprometerse por un modelo óptimo del desarrollo humano o un ideal de las relaciones interpersonales o sociales probablemente debido a su asepsia científica que sospecha de cualquier asimilación a visiones ideológicas o religiosas, no presenta todavía propuestas decididas.

Probablemente la pedagogía y la ciencia de la educación están más próximas o más comprometidas en esta tarea. En nuestro ámbito nacional, este interés queda reflejado en las actividades de grupos de estudio e investigación como el DPE Desenvolupament Personal i Emocional (Darder, P., Izquierdo, C. y otros 1996-2003) disponiendo de formación sistemática específica con cursos postgrado o

masters como el liderado por Rafael Bisquerra del Grup de Recerca en Orientació Psicopedagògica de la Universitat de Barcelona (Postgrau en Educació Emocional).

INTELIGENCIA EMOCIONAL

Cuando se está recuperando el carácter inteligente de las emociones en la conducta humana y en las interrelaciones humanas (Goleman, 1997) queremos subrayar e incluso prospectar el papel que los comportamientos prosociales pueden tener en hacer "más inteligentes" las emociones especialmente aquéllas referidas a las relaciones con los demás y en cómo la optimización de la prosocialidad puede ser una vía maestra para la educación y formación de tal inteligencia.

Entre las diversas formas para su optimización, Goleman, en el apéndice de su libro, presenta una, la iniciada por Solomon y Schaps, (BROWN, SOLOMON, 1983 Child Development Project) a finales de los años 70 en la Bahía de San Francisco. Fue ésta, a nuestro entender, la experiencia sobre prosocialidad pionera en campo internacional.

Experiencia en la que basamos, desde nuestro contacto con ellos y a partir de 1982, nuestro trabajo inicial en Catalunya y con la que hemos mantenido fructíferas colaboraciones.

PROSOCIALIDAD Y BENEFICIOS

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.

Nosotros hemos elaborado 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 estos, o metas sociales objetivamente positivas y que 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)

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.

Desde una perspectiva colectiva, 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 sobre la base de generalizar lo observable en el ámbito 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.

En el plano colectivo, además, se podría deducir que la frecuencia social de comportamientos prosociales produciría un efecto multiplicador, vía aprendizaje según 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.

Actualmente la psicología está descubriendo cómo la persona que actúa prosocialmente obtiene beneficios psíquicos en lo que supone de descentramiento del propio espacio psíquico, de capacidad empática, de contenido significativo existencial en relación a los valores, y por tanto incidencia en la autoestima quizás a través de percepción de logro, de eficacia, y, en definitiva también por la constatación de los beneficios que reporta a los receptores

En nuestro trabajo para identificar las características de las acciones prosociales según una metodología PAR (Participación-Acción-Investigación), por medio del modelo Unipro, hemos identificado los siguientes beneficios:

Producción de significado existencial.

En las actuaciones prosociales los autores experimentan como una fuente inagotable de significado que no depende de los estímulos externos. Son capaces de auto recompensarse al ver los resultados obtenidos en las personas receptoras. En nuestros trabajos de aplicación con una muestra de aprox. 850 acciones prosociales documentadas en 140 sujetos hemos constatado este fenómeno. (Roche, R. 2001) .

Esta verificación cognitiva y las emociones consecuentes constituyen una potente acción dinámica y progresiva para alimentar la propia identidad, cada vez más coherente con unas metas y valores juzgados como buenos y deseables

En sintonía con las grandes religiones.

Las diversas religiones encuentran en la ciencia un referente común para sus valores o principios, según ellas, universales. ¿ Para qué buscar la verdad si cualquier acción a favor del otro contiene en sí misma todas las filosofías, todas las religiones, el universo entero e incluso al mismo Dios? (Vicente Ferrer).

Hace posible el diálogo entre sistemas humanos (ideológicos o políticos) muy diversos o incluso opuestos.

La metodología científica que justifica y valida las afirmaciones de la prosocialidad constituye un marco de referencia apto para el encuentro imparcial de un diálogo

Moderadora de la ambición y el poder.

Por su carácter centrífugo de las tendencias egocéntricas, la acción prosocial conseguida como práctica habitual, minorada, por su incompatibilidad, la invasión, manipulación, dirección o control del otro, a la vez que expande una auto sensación de potencialidad del yo positiva que no precisando orientarse a la disminución o control del otro, responde al deseo y ambición lícita de crecimiento personal.

Alimento de la dignidad de la persona y del respeto vital de los derechos humanos. Se produce un enriquecimiento de la consciencia sobre la dignidad del hombre sin la cual la percepción de esta dignidad puede permanecer abstracta, puramente teórica y plana.

Control positivo de las emociones negativas, según la argumentación que realizaremos precisamente en este artículo.

Enriquecimiento de la capacidad de iniciativa, creatividad.

El sujeto experimenta una ampliación de sus recursos puestos en práctica. Toma consciencia de sus posibilidades. Experimenta una satisfacción en el ejercicio de sus ideas. Representa una proyección del valor del Yo.

Facilitadora de una verdadera comunicación empática.

La comunicación humana se hace, muchas veces, problemática, sus canales son limitados con proceso secuencial que no es eficaz a menos que haya una escucha total por parte del interlocutor. Las personas que se han acostumbrado a actuar de modo prosocial, se habitúan a la escucha, a la valorización positiva del otro anticipada al acto comunicativo, lo que da al receptor unas condiciones inmejorables para, a su vez, responder empáticamente.

Inhibidora de la violencia.

La acción prosocial, radicada en una motivación cultivada de atención positiva al otro, quizás sea la única fuerza capaz de "reeditar de nuevo" en una interacción contradictoria o conflictiva. En la comunicación, esto se traducirá en no responder con una agresión a un estímulo agresivo, sino al contrario, con alguna palabra positiva o inesperada. En la dinámica de los gestos y acciones, se traducirá en no responder con violencia ante otra violencia, sino aplicar acciones alternativas fruto de una inteligente creatividad.

Paradigma del don.

Los estudios psicológicos están redescubriendo tendencias naturales y esenciales muy profundas, genéticas o innatas, del ser humano para el dar, y no sólo para el poseer. Estas tendencias serían tan esenciales como las dedicadas a la supervivencia del individuo o a las pretendidas únicamente agresivas. Así en la dicotomía frecuente, desde una visión filosófica, del valor del ser frente al valor del poseer, nuestra propuesta se injerta en una cultura del dar.

Promotora de la reciprocidad y de nuevos círculos de positividad.

La acción prosocial, al constituir un estímulo perceptivamente claro, incisivo, orientado eficazmente al objetivo y a la persona del receptor al que vehiculiza atención y consideración, sitúa a ésta en condiciones de alta consciencia y sensibilidad respecto a la acción y sus raíces, aumentando la valoración de las mismas con lo que se convierten en fuertemente modélicas y, por tanto, aumentan considerablemente las posibilidades estadísticas de que el propio receptor se convierta en iniciador o autor, a su vez, de otras acciones similares.

Es importante considerar que el tipo de reciprocidad a promover no se deba a expectativas que condicionan la conducta del receptor. O a contratos implícitos de alternancia inmediata o en continuidad o en una alternancia aplazada en el tiempo. Aquí radica la diferencia de una acción verdaderamente prosocial: debe estar radicada en una actitud cuyo primer objetivo es el bien del otro, no el propio, aunque puedan preverse, deducirse o seguirse ulteriores consecuencias positivas para el propio autor.

Si es así, la reciprocidad que pudiera producirse vendría a cerrar un círculo muy positivo de interrelación, siempre voluntaria, pero altamente eficaz en la supervivencia de los sistemas o grupos humanos.

Operadora de transformación social.

La acción prosocial provoca círculos concéntricos de positividad entorno. Es siempre difícil darse cuenta de estos benéficos efectos seguros, reales que una acción prosocial puede generar en los receptores, los cuales se convierten a su vez en autores hacia otras personas y situaciones, y así sucesivamente.

Es decir, la acción prosocial, a veces, se hace recíproca para con el autor. Otras veces se dirige a otras personas, pero nunca, probablemente, permanece inactiva. Incluso al método científico le resultaría difícil verificar los efectos positivos multiplicadores de la acción prosocial debido al progresivo alejamiento y complejización de los receptores que se suceden, con una incidencia muchas veces superior a la simple fórmula de transmisión del uno a uno.

En cualquier caso se trata de una incidencia positiva en abanico sobre el tejido social que puede ver aumentada su potencia de transformación según el poder hacia el cambio que detentan los agentes iniciadores que se ven implicados en la secuencia receptor-iniciador.

CLASES DE ACCIONES PROSOCIALES

Hay múltiples acciones en la interacción humana que responden, en principio, al comportamiento prosocial.

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 uso.

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 meta verbales 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

EMOCIONES Y PROSOCIALIDAD

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.

Algunos autores hacen 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 (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.

1. 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".

2. 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.

3. Quizás la otra vía de control del enfado sea todavía más efectiva. Se trata de un autocontrol basado en lo cognitivo como contenido significativo con 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 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.).

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, y según ciertos autores representa un factor positivo en la salud del sistema inmunológico.

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.

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 autocontrol 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 inhibitorias 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 una 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 sus 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.

PESIMISMO Y ESTADOS DE ÁNIMO POSITIVOS

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). Se puede considerar como un buen recurso para afrontar el estrés y la salud mental.

Algunos autores definen 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. Las personas con ánimo positivo tienen una percepción abierta a más alternativas y si además focalizan un en particular, ponen las mejores condiciones para acertar en su realización (por Ej. mediante el mecanismo conocido de la profecía auto-cumplida 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 logro,

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 que los dos viven). 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 emotiva 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 ligado a los juicios morales y es, en último término, la base de la actitud ética de las personas. Esta actitud ética es otro elemento fundamental para la calidad de las relaciones sociales.

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 1997).

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 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: la empatía y el autocontrol y son fundamentales para el comportamiento prosocial. Así pues, el afrontar las propias emociones al intentar identificarse o 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 un estado de satisfacción respecto a las necesidades propias y, por tanto, de los sentimientos positivos que esta satisfacción genera.

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

Además, si en el hogar se realizan acciones prosociales o la familia, ella misma, es agente de acciones hacia otras personas o grupos, se convierte en escenario modélico en donde la identificación con estas conductas y con los valores que las sustentan puede facilitar en el niño la generación de comportamientos prosociales.

LA PROSOCIALIDAD UNA VÍA SIMPLE E INTEGRADORA EN LA EDUCACION EMOCIONAL.

Por todo lo dicho, proponemos la introducción, mantenimiento, ejercicio y aumento de la cantidad y calidad de las actitudes y comportamientos prosociales, acotadas según nuestra definición y modelo, como una vía simple y segura para alcanzar una educación emocional orientada y finalizada hacia el bienestar y salud mental de la persona así como a la mejoría de la convivencia social.

El descentramiento psíquico hacia el otro, hacia el tú, que ellas suponen, hecho no sólo de empatía comunicacional sino de acciones que benefician a ese receptor, paradójicamente revierten necesariamente en un mayor crecimiento y enriquecimiento del autor.

Las emociones que tanto uno como el otro, en su involucramiento en esas acciones, experimentan y expresan sentimientos mayoritariamente positivos, de satisfacción, de agrado, de agradecimiento, de significado, de sentido de logro y utilidad, etc. multiplican sus efectos que van mucho más allá de los implicados, generando consecuencias positivizadoras de todo el entorno social.

No poca influencia ejercen los gestos, expresiones de la cara, siempre de carácter positivo que proporcionan al rostro una apariencia más agradable y atractiva (no aversiva) con lo que refuerzan la posibilidad de más ocurrencias.

Es ahí donde afirmamos nuestra convicción de que la prosocialidad supone una opción muy radical en el privilegiar el trabajo para generar emociones y sentimientos positivos, incluso para el tratamiento y gestión de las negativas.

LA INTRODUCCIÓN, FORMACIÓN E INCREMENTO DE LA PROSOCIALIDAD.

Si hasta ahora hemos considerado, sobre todo, los aspectos positivos y los beneficios de las acciones prosociales en la salud mental a través de las emociones, ahora presentamos brevemente los modos como podríamos desarrollar e incrementar estas acciones prosociales. Una primera vía sin duda importante por cuanto incide en el desarrollo de la persona, precisamente desde el inicio, es la educativa.

PLAN DE APLICACION DE LA PROSOCIALIDAD EN ESCUELAS DE CATALUNYA

A partir de la elaboración de un modelo teórico (UNIPRO) para la optimización de la prosocialidad hemos avanzado en el diseño de programas educativos. Concretamente orientados a 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. Los programas aplicativos parten de la autoformación de los educadores y docentes en seminarios específicos. 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 cabe mencionar especialmente Italia, donde se ha presentado en varias universidades y en colectivos educativos de más de 20 ciudades y Eslovaquia a donde fuimos invitados por su Ministerio de la Educación para aportar el Programa en su nueva disciplina sobre Ética, considerando que este modelo podía facilitar un punto de encuentro para educadores de orientaciones ideológicas muy diversas. (Lencz, 1994). Para el presente curso se nos ha solicitado liderar una experiencia similar en la República Checa., que se iniciará con un seminario para los primeros formadores del 17 a 19 noviembre 2003

En los últimos años 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 alumno 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 alumnos, 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, el deporte, los viajes, salidas, excursiones, son ideales para la educación integral de la persona y, concretamente, para la optimización de la Prosocialidad.

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 deseables y factibles en un contexto espacial y temporal vinculado a la clase, al patio o recinto escolar y a la edad de los alumnos.

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 ACTUACION CONTINUADA DEL EDUCADOR

FACTORES A TRABAJAR CON LOS ALUMNOS MEDIANTE SESIONES ESPECIFICAS Y CLASES DE LAS DIVERSAS MATERIAS.	FACTORES QUE INSPIRAN LA ACTUACION 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.
10.- Prosocialidad colectiva y compleja. La solidaridad. Afrontar dificultades sociales. La denuncia social. La desobediencia civil. La no-violencia.	15.- Refuerzo de la prosocialidad.

PROGRAMA MÍNIMO DE INCREMENTO PROSOCIAL EN SECUNDARIA

Durante el curso pasado hemos realizado una Intervención Investigación piloto en 15 aulas de 10 centros educativos diversos de la comarca del Valles. Se trata de un programa que por un lado suponga una aplicación novedosa, por lo breve y consistente (12 semanas) como fruto de quince años de experiencia, que contenga unos mínimos de calidad para poderlo considerar como representativo y por otro, responda a las exigencias y posibilidades que ofrece la escuela secundaria para una aplicación realista, es decir ajustada a los espacios y tiempos limitados que nos permite el curriculum.

Su objetivo es el incremento de los comportamientos prosociales mediante una vía más simple y directa sin la formación sistemática de otras fórmulas similares de este mismo modelo por lo que el tiempo de incidencia (igual de 12 semanas) se reduciría a 1 sesión por semana de entre 55 y 80 minutos.

En este caso, las 12 sesiones lideradas por un experto externo se limitarían a promover la sensibilización y motivación hacia la ejecución de acciones prosociales mediante la presentación de las ventajas y beneficios de los mismos.

Los contenidos de las sesiones serían específicos para

- la sensibilización cognitiva sobre el concepto y beneficios
- diseño personal y colectivo de Inventarios de Comportamientos Prosociales contextualizados (aula, escuela, casa, calle) como focalización de acciones-meta deseables y factibles a conseguir.
- entrenamiento de las estrategias para conseguirlas
- aplicación a la vida real.

Actualmente estamos trabajando en el procesamiento de los datos obtenidos en un diseño cuasi experimental que comprende una evaluación pre y post, con inclusión de grupo control.

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.

BISQUERRA, R. Postgrau en Educació Emocional. (2003-2004)
Grup de Recerca en Orientació Psicopedagògica de la Universitat de Barcelona

BROWN, D., SOLOMON, D.,(1983) "A Model for Prosocial Learning: An In-Progress Field Study" en Bridgeman (Ed.) *The Nature of Prosocial Development*. New York. Academic Press.

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.

DARDER, P., IZQUIERDO, C. and al.(1996-2003)

Grup de recerca "DESENVOLUPAMENT PERSONAL I EDUCACIO"
Fundació de Serveis de Cultura Popular i Fundació Jaume Bofill.
Universitat Autònoma de Barcelona.

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. (2004)
"Inteligencia prosocial"
Col. Materiales. Universitat Autònoma de Barcelona

ROCHE. R. (2002)
"Intelligenza prosociale"
Trento: Ericksson.

ROCHE, R. (1995) (1ª Edición) y 3ª (2001)
"PSICOLOGIA Y EDUCACION PARA LA PROSOCIALIDAD"
Col. Ciencia y Técnica. Universitat Autònoma de Barcelona.
ISBN 84-490-0327-

ROCHE OLIVAR, R. (1999)

"Desarrollo de la inteligencia emocional desde los valores y actitudes prosociales"
Buenos Aires: Edit.. Ciudad Nueva. ISBN 950-586-114-1

ROCHE, R. y SOL, N. (1998)

"EDUCACION PROSOCIAL DE LAS EMOCIONES, VALORES Y ACTITUDES POSITIVAS".

Barcelona: Editorial Blume.(239 pags). ISBN-84-89396-18-3

ROCHE, R., EISENBERG, N., STAUB, E., BROCK, G., OPPENHEIMER, LOURENZO, O., YZAGUIRRE, J., LENCZ, L., BIERHOFF, SMOLENSKA, M.Z. & REYKOWSKY, J., RICCI, C., SOLOMON, et al. (1997)

"LA CONDOTTA PROSOCIALE. BASI TEORICHE E METODOLOGIE D'INTERVENTO"
Volume Monografico a cura di R. Roche. (Guest Editor) Roma: Bulzoni Editore.
Terapia del Comportamento (174 pags.) ISBN 88-8319-039-4

ROCHE, R. (1991)

"Violencia y Prosocialidad: un programa para el descondicionamiento frente a la violencia en la imagen y para la educación de los comportamientos prosociales".

En: ¿Qué Miras?. Publicaciones de la Generalitat Valenciana. Valencia. Pag. 291-313. ISBN 84-7890-495-6

ROCHE, R. 1985.

"Antecedents educatius i familiars del comporta-ment prosocial en nens de 13-14 años". Quaderns de Psicologia. 9-2. U.A.B. Barcelona

ROCHE, R. 1982.

"Los orígenes de la conducta altruista en niños. Aspectos educativos y televisión en familia". Infancia y Aprendizaje. 19-20. 101-114.

.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.

THORESON, C. (1990)

Irritabilidad y segundo ataque al corazón. en Goleman, D. (1997) La inteligencia emocional. Barcelona: Ed. Kairós.