

# MUESTRA DE INVENTARIOS DE PROSOCIALIDAD EN CONTEXTO

Laboratorio de investigación Prosocial Aplicada

## EN UNA COMUNIDAD DE VECINOS

### AYUDA FÍSICA

- 1.- Ayudar a llevar paquetes u otras cosas a un vecino que va cargado.
- 2.- Facilitar el paso cuando una persona va cargada y le es difícil moverse o caminar.
- 3.- Ayudar a personas con problemas físicos a realizar alguna acción en la que tiene problemas.
- 4.- Acompañar a algún vecino herido al hospital.
- 5.- Ayudar a los vecinos en algún tipo de transporte (traslados a domicilio, carga y descarga del coche,...).

### SERVICIO FÍSICO

- 1.- Dar servicio doméstico a aquellos vecinos que lo precisen (regar las plantas, dar de comida a los animales, recoger el correo,...).
- 2.- Ofrecerse a realizar la compra a alguien con dificultades.
- 3.- Ordenar el cuarto trastero comunitario por iniciativa propia.
- 4.- Coger encargos u objetos que llegan para otros vecinos cuando éstos no están en casa (servicio de correo, paquetes, ...).
- 5.- Desplazarse físicamente a un comercio o entidad ante la imposibilidad de un vecino para realizar una tarea determinada (ir a la farmacia, recoger los niños de la escuela,...).
- 6.- Ceder el paso.
- 7.- Atender a personas que en un determinado momento no pueden ser atendidas por sus responsables (enfermos, niños, ancianos,...).

### COMPARTIR

- 1.- Prestar productos alimentarios a algún vecino cuando lo precise.
- 2.- Dejar herramientas u otros objetos a los vecinos que lo necesiten.
- 3.- Compartir objetos con otros vecinos que no tienen o se les ha estropeado (lavadora, ordenador,...).
- 4.- Ofrecerse a compartir el vehículo con otros vecinos que lo precisen.
- 5.- Dar servicio a personas externas a la comunidad (recogida de ropa, cartón, basura,...).

### AYUDA VERBAL

- 1.- Facilitar conocimientos específicos y/o aportaciones personales a otros vecinos (de medicina, derecho,...).
- 2.- Dar consejos.
- 3.- Informar del funcionamiento de la comunidad a unos vecinos nuevos.
- 4.- Participar en las reuniones, expresando opiniones, ideas,...
- 5.- Facilitar información del funcionamiento cotidiano (direcciones, teléfonos, ofertas,...).

## CONSUELO VERBAL

- 1.- Dar consuelo a algún vecino que esté afectado por algún problema.
- 2.- Animar a personas que están en situaciones vitalmente estresantes.
- 3.- Dar soporte a vecinos que están convalecientes o han tenido lesiones.
- 4.- Interesarse por los demás vecinos (estado de ánimo, situación actual, salud,...).

## CONFIRMACIÓN Y VALORACIÓN POSITIVA DEL OTRO

- 1.- Resaltar cualidades físicas y psíquicas de los vecinos (haber crecido, estar más delgado, haber estudiado, saber hablar bien,...).
- 2.- Defender los aspectos positivos de los vecinos.
- 3.- Agradecer toda la ayuda ofrecida.
- 4.- Tener en cuenta las opiniones de todos los vecinos en las reuniones y toma de decisiones.
- 5.- Disculpar el comportamiento personal o de un vecino en una situación concreta.

## ESCUCHA PROFUNDA

- 1.- Realizar gestos de asentimiento y atención cuando una persona habla.
- 2.- Respetar los turnos de palabras en las reuniones.
- 3.- Interesarse por la conversación de un vecino cuando éste acude a ti.
- 4.- Interceder positivamente en la discusión de otros vecinos, ayudándoles a escucharse y llegar a un acuerdo.

## EMPATÍA

- 1.- Ponerse en la situación de los demás ante una situación difícil.
- 2.- Comunicar experiencias personales similares con otros vecinos (traslados, tener hijos,...).
- 3.- Entender y expresar nuestra comprensión ante una conversación con otros vecinos.
- 4.- Mostrarse alegre ante una buena noticia de un vecino.

## SOLIDARIDAD

- 1.- Realizar conductas que puedan beneficiar a toda la comunidad (cambiar una bombilla, llamar al administrador,...).
- 2.- Socorrer a un vecino que tiene algún problema (urgencia médica, atracos, ...).
- 3.- Dar apoyo a los vecinos en momentos difíciles de su vida.
- 4.- Acoger a un vecino en tu casa cuando éste no puede entrar en la suya porque se ha dejado las llaves, le han robado, están reformando su casa,...

## PRESENCIA POSITIVA Y UNIDAD

- 1.- Fomentar las relaciones personales con los vecinos.
- 2.- Propiciar un buen clima dentro de la comunidad.
- 3.- Vigilar la comunidad en épocas vacacionales cuando hay pocos inquilinos.
- 4.- Participar en las reuniones y otros actos sociales que se organicen en la comunidad.
- 5.- Estar predispuesto a atender la necesidad de un vecino.
- 6.- Asumir el cargo de presidente u otros cargos que se establezcan en la comunidad.

## INVENTARIO DE PROSOCIALIDAD EN LA VÍA PÚBLICA (PEATONES Y CONDUCTORES)

### AYUDA FÍSICA

- 1.- Ayudar a las víctimas de un accidente (pedir ayuda médica, ayudar a rellenar el parte de accidente,...).
- 2.- Ayudar a una persona con alguna minusvalía, edad avanzada, niño,...(o alguien que por algún motivo no puede hacerlo solo) a cruzar la calle.
- 3.- Ayudar a un conductor que tiene algún problema con su vehículo: una rueda pinchada, una avería, el vehículo no arranca y hay que empujarlo,...
- 4.- Ayudar a una persona que se encuentra mal proporcionándole medicamento, consejo, acompañamiento al centro médico,...
- 5.- Acompañar y/o hacerle un mapa orientativo a alguien para indicarle una dirección que no encuentra.
- 6.- Aparcar el coche a alguien que no sabe como hacerlo (por su edad, por su estado, porque es un novato...).
- 7.- Servir gasolina en un autoservicio a alguien que no sabe como hacerlo.
- 8.- Ayudar a una persona mayor, una mujer embarazada... a subir/bajar y/o a meter/sacar la compra del vehículo.
- 9.- Aguantar los paquetes a alguien mientras abre la puerta.

### SERVICIO FÍSICO

- 1.- Colaborar con los servicios de asistencia o emergencia.
- 2.- Advertir el peligro a otros conductores.
- 3.- Recoger del suelo algo que se le ha caído sin darse cuenta a alguien para devolvérselo.
- 4.- Favorecer la incorporación de vehículos
- 5.- Facilitar un acceso rápido a los servicios de asistencia.
- 6.- Ceder el paso a los peatones.
- 7.- Respetar las señales de tráfico y los semáforos.
- 8.- Respetar los límites de velocidad.
- 9.- Llevar algún objeto (billetero, maleta,...) que hemos encontrado a la policía.
- 10.- Retirar un obstáculo de la calzada.
- 11.- Llevar el coche en buen estado para no poner en peligro al resto de usuarios.
- 12.- Recoger a alguien que hace autostop.
- 13.- Llevar a alguien que no disponga de coche.
- 14.- No aparcar en la acera para permitir el paso de personas minusválidas.
- 15.- No beber si se debe conducir.

### COMPARTIR

- 1.- Ofrecer tus recambios y/o herramientas a otra persona que los necesita (bombillas, gato, aceite, anticongelante, cadenas, rueda de repuesto, triángulos, botiquín, ...).
- 2.- Prestar el teléfono móvil a alguien que pueda necesitarlo (llamar a la grúa, ambulancia, trabajo,...).
- 3.- Aparcar de forma que quepa otro coche y no cogiendo el máximo de espacio.
- 4.- Dejar un mapa a alguien para que no se pierda.
- 5.- Pagar parte de la gasolina cuando no lleves el coche.
- 6.- Compartir un taxi.
- 7.- Compartir la conducción con otros conductores en un viaje de largo recorrido.
- 8.- Dar dinero y/o alimentos a una persona que pide limosna.
- 9.- Compartir el paraguas con alguien en un día de lluvia.
- 10.- Compartir los asientos en el transporte público o en las paradas.

## AYUDA VERBAL

- 1.- Indicar donde se encuentra una dirección, edificio, servicio, cajero, cabina telefónica, zona aparcamiento,.... cuando alguien lo necesite.
- 2.- Avisar a alguien de que se le lleva el coche la grúa, que deja las luces del coche encendidas, la puerta abierta, ...
- 3.- Llamar a los servicios de urgencia si se ve que hay un incendio, robo,...
- 4.- Explicarle a alguien como funciona el parquímetro y/o algún instrumento que no sepa utilizar.
- 5.- Avisar a alguien de que se le ha caído algo.
- 6.- Intervenir como mediador entre dos personas en conflicto.
- 7.- Aportar experiencias personales que pueden servir para solucionar algún problema.

## CONSUELO VERBAL

- 1.- Animar a alguien que vemos muy agobiado o preocupado.
- 2.- Tranquilizar a alguien que ha sido sancionado por cometer una infracción o que ha colisionado con otro vehículo.
- 3.- Consolar a alguien que está llorando o lamentándose mucho.
- 4.- Animar a las otras personas que están en una larga fila esperando.
- 5.- Consolar a alguien que ha sido ridiculizado por algún motivo.
- 6.- Consolar a alguien cuyo/s familiares o amigos han sufrido un accidente.
- 7.- Intentar tranquilizar una persona que está conduciendo nerviosa.
- 8.- Consolar a alguien que se ha perdido.

## CONFIRMACIÓN Y VALORACIÓN POSITIVA DEL OTRO

- 1.- Valorar la profesión del policía que dirige el tráfico/grúa/multa.
- 2.- Dar las gracias a un conductor que te facilita el paso, te cede el aparcamiento, te indica que llevas las luces encendidas, te ayuda a cambiar una rueda, ...
- 3.- Interesarse por el estado de ánimo de alguien que vemos triste, le han robado, ha tenido o presenciado un accidente,...
- 4.- Felicitar a un conductor novato por hacerlo bien.
- 5.- Saludar a los conocidos que encontramos por la calle.

## ESCUCHA PROFUNDA

- 1.- Mirar a los ojos cuando alguien te está hablando.
- 2.- Respetar el turno de palabra de las personas que están hablando.
- 3.- Mostrar interés cuando alguien te cuenta algo.
- 4.- Dejar lo que se está haciendo para atender a una persona que viene a hablarte.
- 5.- Escuchar los consejos de un conductor experto.
- 6.- Reconocer la culpa en caso de infracción.
- 7.- Escuchar a un accidentado.
- 8.- Atender la conversación de un conductor y/o persona que quiere hablar con alguien.
- 9.- Bajar la ventanilla y/o parar la radio cuando un conductor o peatón te hace alguna pregunta.

## EMPATÍA

- 1.- Mostrar comprensión cuando alguien acaba de sufrir un accidente, robo o agresión.
- 2.- Mostrar respeto a los novatos y disculpar sus errores.
- 3.- Intentar entender al responsable de un accidente.

- 4.- Dejar de fumar si se nota que se molesta al resto de viajeros.
- 5.- Preguntar al resto de viajeros si les molesta el aire acondicionado o la calefacción.
- 6.- Ponerse en el lugar del otro conductor con el que hemos chocado.

#### SOLIDARIDAD

- 1.- Compartir alguna herramienta con algún conductor que no la tiene.
- 2.- Compartir el dinero cuando a alguien se lo han robado.
- 3.- Hacerse voluntario den la Cruz Roja u otros grupos similares para atender a accidentados.
- 4.- Informar al afectado si se ha sido testimonio de una infracción.
- 5.- Parar en caso de accidente para auxiliar a las víctimas.
- 6.- Dejar un número de teléfono de contacto en el caso de colisionar con un coche aparcado.
- 7.- No fumar en el coche y en los transportes públicos.
- 8.- Dar comida a una persona necesitada.
- 9.- Comprar algo a una persona que vende en la calle para poder comer.

#### PRESENCIA POSITIVA Y UNIDAD

- 1.- No ponerse nervioso y/o crear un conflicto cuando alguien se cola en el autobús, el cine, la cabina, ...
- 2.- No ponerse nervioso y/o crear un conflicto cuando alguien tarda mucho en salir de la cabina, aparcando un coche, ...
- 3.- Intentar comprender la causa social que ha llevado a un grupo de personas a manifestarse, cortar la carretera, ...
- 4.- Mantener el coche limpio y confortable.
- 5.- Disculparse y ofrecer ayuda cuando se ha sido el culpable de un accidente.
- 6.- Intentar no perder la calma en un atasco.
- 7.- Saber escuchar la opinión de los demás sobre un tema o situación.
- 8.- Actuar como mediador si se ve que dos o más persona van a discutir (dentro del coche, en la calle, ...).

## INVENTARIO DE COMPORTAMIENTO PROSOCIAL EN EL ÁMBITO EDUCATIVO (ENTRE MAESTROS Y ENTRE PROFESORES)

### AYUDA FÍSICA

- 1.- Ayudar a un compañero a llevar el material didáctico de una clase a otra.
- 2.- Ayudar a un compañero a ordenar la clase después de haber realizado una actividad.
- 3.- Ayudar a un compañero a recoger exámenes, fichas, informes, ... que se le han caído.
- 4.- Ayudar y participar a mantener escenarios y decorados para festivales y otras actividades del centro.

### SERVICIO FÍSICO

- 1.- Sustituir a un compañero que no puede dar la clase o hacer una guardia.
- 2.- Llevar bebida y/o comida para un compañero cuando vas a buscar el tuyo.
- 3.- Llevar material a un compañero para que no tenga que dejar sola su clase.
- 4.- Llevar a casa, acompañarlo al médico, proporcionar medicamento,... a un compañero que no se encuentra bien.
- 5.- Abrir y/o aguantar la puerta a un compañero que va cargado.

### COMPARTIR

- 1.- Compartir conocimientos y experiencias personales y/o profesionales con un compañero.
- 2.- Compartir el material didáctico disponible en el centro para que todos puedan realizar sus actividades.
- 3.- Compartir ideas y opiniones para preparar una actividad escolar.
- 4.- Dejar un libro o unos apuntes que le puedan ser útiles a un compañero para prepararse unas oposiciones o un trabajo.
- 5.- Trabajar en grupo.

### AYUDA VERBAL

- 1.- Explicarle a un profesor nuevo el funcionamiento de la escuela.
- 2.- Hacer de mediador en discusiones y conflictos entre compañeros.
- 3.- Explicar una reunión a un compañero que no ha podido asistir.
- 4.- Explicar a un compañero donde puede encontrar información o material.
- 5.- Ofrecer ideas y experiencias educativas a un compañero para optimizar su metodología de trabajo.

### CONSUELO VERBAL

- 1.- Ayudar a un compañero a superar críticas sin fundamento que ha recibido de sus alumnos.
- 2.- Consolar a un compañero que no puede controlar a un grupo de alumnos conflictivo..
- 3.- Animar a un compañero que está pasando por una situación personal delicada.
- 4.- Tranquilizar a un compañero que ha de preparar una conferencia o reunión importante.
- 5.- Ayudar a aumentar el estado de ánimo cuando alguien tiene problemas de autoestima.

## CONFIRMACIÓN Y VALORACIÓN POSITIVA DEL OTRO

- 1.- Elogiar y felicitar la tarea realizada por un compañero.
- 2.- Valorar positivamente las ideas y aportaciones de los compañeros.
- 3.- Comentar a un compañero las opiniones positivas que han formulado sus alumnos.
- 4.- Mostrar respeto a los compañeros (dar las gracias, pedir perdón, hacer las paces, ...).
- 5.- Tener detalles con los compañeros (felicitarle por su aniversario, maternidad, ...)

## ESCUCHA PROFUNDA

- 1.- Mirar a los ojos cuando un compañero te está hablando.
- 2.- Respetar el turno de palabra de los compañeros.
- 3.- Mostrar interés cuando un compañero habla.
- 4.- Dejar lo que se está haciendo cuando un compañero viene a hablarte.
- 5.- Asentir, sonreír, ... cuando un compañero explica alguna cosa.

## EMPATÍA

- 1.- Alegrarse de los éxitos profesionales y/o personales de un compañero.
- 2.- Expresar tu comprensión a un compañero que está pasando por una situación personal difícil o dolorosa.
- 3.- Respetar el estado de ánimo de los compañeros dejándoles un espacio cuando necesiten estar solos.
- 4.- Intentar comprender a un compañero cuando éste ha tenido algún problema con sus alumnos u otros profesores.
- 5.- Mostrarse accesible a los compañeros, en los buenos y malos momentos.

## SOLIDARIDAD

- 1.- Quedarse una vez finalizada la jornada laboral para ayudar a un compañero a recoger la clase, hacer inventario del material, preparar actividades, ...
- 2.- Interesarse por la salud de un compañero que no puede asistir al centro.
- 3.- Renunciar puntualmente a hacer una actividad personal para poder asistir a una reunión que no ha podido ser realizada dentro del horario laboral.
- 5.- Apoyar a un compañero que hace nuevas propuestas.

## PRESENCIA POSITIVA Y UNIDAD

- 1.- Considerar a los otros profesores como amigos y no como rivales.
- 2.- No oponerse despectivamente a las propuestas de un compañero.
- 3.- Procurar que haya un buen ambiente entre todos (hacer amistades, potenciar el sentimiento de grupo, ...).
- 4.- Cooperar en las decisiones grupales democráticas.
- 5.- Dar pautas en la asamblea para que todos los asistentes respeten el turno de palabra, se escuchen las opiniones de todos, ...

## INVENTARIO PROSOCIAL EN EQUIPO DE FÚTBOL AMATEUR FEDERADO

### 1. AYUDA FÍSICA

- Asistencia a jugador lesionado o herido durante un partido.
- Ayuda a la junta directiva con objetivo de conseguir más sponsors o más dotación económica.
- Colaboración en el mantenimiento de las instalaciones deportivas.
- Ofrecimiento de transporte a jugadores sin automóvil, en los desplazamientos fuera de casa.
- Dividirse en grupos y turnarse con el entrenador para ir a ver partidos de próximos rivales con el fin de estudiarlos.
- Los jugadores no convocados colaborar con el delegado para el buen funcionamiento extradeportivo de los partidos en casa.
- Limpiar vestuario después de un partido, sobretodo fuera de casa.

### 2. SERVICIO FÍSICO

- Equipar el vestuario del equipo contrario con todo lo necesario antes de un partido.
- Llevar las fichas de los jugadores a la federación al inicio de temporada y volver periódicamente para pagar las multas federativas.
- Llamar personalmente a la dirección de todos los equipos en caso de alteración del horario de los partidos jugados en casa.
- Recibir, acompañar y acomodar al árbitro colegiado en el vestuario correspondiente.
- Recibir, acompañar y acomodar al equipo contrario en el vestuario correspondiente.
- Turnarse cada semana para lavar la equipación después de cada partido.
- Organizar fiesta con el objetivo de obtener fondos para el club.

### 3. COMPARTIR

- Proporcionar botellas de agua al equipo contrario en los partidos que se jueguen en casa, sobretodo en verano.
- Dar pelotas de fútbol al equipo contrario para que calienten, en los partidos jugados en casa.
- Proporcionar asistencia médica en una posible lesión de un jugador del equipo contrario o propio.
- Reunirse en vestuario en la media parte y que cada miembro de la plantilla manifieste su opinión de cómo mejorar el juego. Luego llegar a un consenso y aplicarlo.
- Función mediadora y asertiva del entrenador, y no tanto actitud autoritaria.
- Compartir equipación con jugador titular, por parte de un jugador suplente, en caso de que el primero no disponga de ella.
- Compartir los ingresos del club con los jugadores recién llegados o incorporados a media temporada.

### 4. AYUDA VERBAL

- Instrucciones por parte del entrenador para mejorar el juego y conseguir la victoria.
- Expresiones de apoyo mutuo, del entrenador o entre jugadores.
- Concentración antes del encuentro. No hablar de otra cosa que no sea del partido que se va a jugar inmediatamente.

- Instrucciones del capitán hacia sus compañeros durante el partido.
- Conversación respetuosa con el árbitro. Excluyendo salidas de tono.
- Expresiones verbales de apoyo al equipo por parte de la afición.
- Expresiones verbales positivas dentro del terreno de juego.
- Explicar al otro equipo cómo llegar al campo el día del partido.

## 5. CONSUELO VERBAL

- Animar a jugador que acaba de caer lesionado.
- Animarse mutuamente jugadores y entrenador, después de una derrota.
- Apoyar a un jugador que finalmente no a podido entrar en el equipo.
- Animar a un jugador expulsado o retirado del terreno de juego.
- Animar al árbitro y facilitarle las cosas si el partido se le complica.
- Apoyar al equipo contrario al finalizar el partido en caso de victoria propia.
- Ánimo al equipo por parte de la afición en los momentos buenos y en los malos.

## 6. CONFIRMACIÓN Y VALORACIÓN POSITIVA DEL OTRO

- Alabar públicamente al entrenador cuando al hacer algún movimiento táctico se acaba ganando el partido.
- Remarcar la actuación de todos y cada uno de los jugadores en caso de victoria.
- Destacar la actuación de un determinado jugador en el vestuario.
- Ovacionar al equipo por parte del público si se consigue una gran victoria.
- Celebrar colectivamente los goles del equipo.
- Expresar felicitaciones al equipo contrario en caso de derrota propia.
- Agradecer al público el apoyo prestado durante el partido

## 7. ESCUCHA PROFUNDA

- Escuchar e intentar aliviar a un jugador que no juega los minutos que él desearía.
- Escuchar las posibles quejas que tiene el entrenador de los jugadores.
- Escuchar a los jugadores sobre las cosas que no les gustan del funcionamiento del club.
- Actitud receptiva por parte de la plantilla con los problemas de los jugadores nuevos.
- Escuchar a jugadores que no entran en los planes del entrenador para la próxima temporada.
- Comprender a jugadores que quieren dejar el club por diversos motivos.
- Actitud receptiva con el entrenador si va a ser destituido.

## 8. EMPATÍA

- Ponerse en lugar del otro y entender, por parte de los jugadores titulares, la situación de los jugadores suplentes.
- Aceptar las situaciones de crisis deportiva y de malos resultados.
- Comprender el nerviosismo del entrenador cuando los jugadores no hacen lo que él ordena.
- Comprender el hecho de que el entrenador deje fuera del equipo a alguien por falta de espacio.
- Comprender la alegría de un jugador que arrebatara el puesto de otro merecidamente.
- Comprender la baja calidad del equipo, compensado por el compañerismo entre los jugadores de un equipo amateur.

- Comprender, por parte de los jugadores más competitivos, los pequeños objetivos de un equipo amateur.

## 9. SOLIDARIDAD

- Antes de comenzar un partido, dejar que el otro equipo, en condición de visitante, elija el lado del campo en que quiere jugar la primera parte.
- Durante un partido, tirar la pelota fuera del terreno de juego en caso de lesión de un jugador del equipo contrario.
- Apoyar e integrar positivamente a los nuevos jugadores que lleguen al equipo.
- Compartir el pesar, restándole importancia, de todos los jugadores de la plantilla después de haber encajado una derrota muy abultada.
- Pedir el cambio por otro jugador del banquillo cuando se está agotado físicamente pese a las ganas de seguir en el terreno de juego.
- Dar oportunidades frecuentemente, por parte del entrenador, a los jugadores que normalmente no juegan tanto.
- Ir a visitar periódicamente al hospital o a casa a un jugador lesionado de gravedad.

## 10. PRESENCIA POSITIVA Y UNIDAD

- Dar la mano a todos los miembros del equipo contrario antes y después de jugar un partido, independientemente del marcador.
- Dar gritos de ánimo a los compañeros de equipo durante la disputa de un partido.
- Apoyo de los jugadores por parte del entrenador y de los jugadores suplentes durante el partido.
- Aplaudir a un jugador cuando es substituido por otro, durante el partido.
- Organizar cenas colectivas periódicamente para mejorar la cohesión y motivación extradeportiva del equipo.
- Realizar un "grito de guerra" antes de empezar el partido.
- Intentar mediar pacíficamente en las discusiones o discrepancias que se dan dentro del vestuario o en el campo.