

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 (billeteo, 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 condicionado 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 arrebató 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.