

033\_LIPA\_EVA\_PRO

## EJEMPLO DE SISTEMATIZACIÓN DE ACCIONES PROSOCIALES

<u>FECHA. AUTOR O ALUMNO.</u> ▼	<u>ANTECEDENTES ACCION</u> (necesidad..)	<u>CLASE Y DESCRIPCION ACCION</u>	<u>VARIABLES AUTOR:</u> Humor, Anonimato, Coste (De 0 a 10)	<u>VARIABLES RECEPTOR:</u> (Vínculo, Características)	<u>VARIABLES DE LA ACCION:</u> (Duración, Frecuencia)	<u>CONSECUENCIAS RECEPTOR</u> (Pensamientos, Sentimientos, Conduct	<u>CONSECUENCIAS EN EL AMBITO</u> (otras personas, clima grupal)	<u>CONSECUENCIAS AUTOR (Pensam., Sentim., Intenc. Conductas.</u>	<u>OBSERVACIONES2</u>
13 Abril	Mi padre necesita que estemos más por él.	ESCUCHA PROFUNDA durante la comida cambié mi actitud pasiva y decidí entablar una conversación para mostrar interés por los problemas de trabajo de mi padre.	coste 8 ya que la relación es difícil, humos alto que me llevo a realizar la acción	familiar, caracter serio y cerrado, introvertido,	duró una media hora, una vez en un día.	se alegro que yo mostrara interes.	mi madre tambien se alegro de mi reaccion	bienestar, tranquilidad, satisfacción	parece algo sencillo pero debido a la implicacion emocional resulta ser una accion realmente complicada de arrancar
13 Abril	Mi pareja no ha pasado por muy buenos momentos y se enuntra algo deprimido. por otro lado le cuesta bastante relacionarse ocn el grupo de amigos.	Confirmación y avaloración positiva del otro. Rlizar elogios cuando realizan una acción positiva par él.	yo estaba algo animada, y no me costo mucho realizar la acición auqne no pareció espontánea sino algo forzada.	pareja	unos segundos. El realizó un comentario gracioso y yo alba se participación reforzandola con al risa y siguiendo la broma.	se sentiria mas comodo y algo más integrado. se sintio confortable,	las otras personas mantuvieron su buen humor	mesenti bien porque pienso que le habia ayudado.	
12/4/07 M.Y.E.	Tranquilizar, escuchar y comprender a una persona desconocida en situación crítica	La persona se encontraba en estado hebrio y habiendo consumido cocaína después de un partido de futbol, estaba desesperada por conseguir más droga. Mi labor fue la de prestarle empatía, escucha profunda,	Mi estado de ánimo era bajo, después de un día de trabajo y unos problemas que acarreaba generados en el entorno familiar.	Un desconocido, que espontaneamente conoci esa noche mediante otro amigo que se encontraba en la misma situación que yo.	una hora y media	Durante unos minutosd			

			servicio físico. Intentando tranquilizarle y encontrar otras vías que no le llevasen ni a perder la calma ni a consumir más.						
13-04-2007: Miriam Sanz	Conocer que una expareja atravesaba una situación muy difícil	Consuelo Verbal: llamarle y hacerle saber que lamentaba su situación. Y que si me necesitaba ahí estaba.	Coste 8. debido a nuestro distanciamiento y al pasado "movido" que vivimos.	Ex- Pareja	10 minutos	Verbalizó agradecimiento por mi interés en su situación. Tranquilidad por ver que el pasado había quedado atrás.	Las desconozco. Aunque sé que llamó a una amiga que tenemos en común para comentarle que yo le había llamado y que se sentía bien por ello	Al principio tenía cierto miedo por ver cómo respondería, quizás pensara que no venía a cuento mi llamada. Durante la llamada me tranquilicé al ver que se mostraba agradecido y contento de mi aparición y sobre todo de que le apoyara en esos momentos. En general sentí que hacía algo bueno. Al pasar los días me he ido sintiendo cada vez mejor pues ha quedado superado el pasado y he sentido que, aunque poquito, le he hecho un poco más feliz.	
6-abril-2007	La persona no sabía hacer uso de una cámara fotográfica muy parecida a la que yo uso	ayuda física. Pasamos la tarde/noche practicando las diversas opciones que le ofrecía la cámara para que pudiera sacarle partido durante la semana santa	Implicado, aunque cansado físicamente y con ligero dolor de cabeza coste:4 no anonimo	muy buen amigo, varon de la misma edad que yo	2 o 3 horas situación esporádica, aunque cada vez que hacemos algún viaje y la coge le ayudo	Agradecimiento y sonrisa en al cara de satisfacción	estabamos solos	sentir que estaba ayudando a un amigo que en numerosas ocasiones me ha ayudado a mi, complicidad	Durante el día siguiente me agradeció la "clase" varias veces

A. M.	Importancia de mi ayuda a personas con dificultades.	Ayuda física. Acompañar a un estudiante ciego a llegar a su facultad desde su casa.	Coste 3. Mayor implicación personal al saber que mi identidad no es anónima para el receptor.	Desconocido. Agradable chico de 21 años que a pesar de su minusvalía está completamente aceptado y estimado en su entorno.	Una hora cada martes.	Expresión continuada de su agradecimiento y la ofrenda de una sonrisa durante el paseo a mi lado.	Mejora en la integración de personas con disminución.	Satisfacción personal al hacer un pequeño esfuerzo que aporta un gran beneficio a otra persona.	Destacaría la capacidad que tenemos todas las personas de brindar beneficios a los demás.
A. S.	Mi abuela que vive sola aparecía muy deprimida.	Empatía. Visitarla y entablar conversación para escucharla y empatizar con sus sentimientos.	Habitualmente voy con humor un poco bajo. El coste acostumbra a ser de 7	Familiar. Solitaria. Aburrido.	Cada sesión es de dos horas. Y dos veces por semana.	NO SE LO CREIA. VERBALIZO MUCHA ALEGRIA. ESTUVO MUCHO MAS LOCUAZ EN LA SIGUIENTE SEMANA.	Mis padres se muestran más contentos conmigo.	ME HE CONVENCIDO DE LA EFICACIA DE LAS ACCIONES PROSOCIALES. HE CAMBIADO ACTITUD RESPECTO A SUS POSIBILIDADES	
Abril 07 Lisa Meitner	a friend of mine didnt feel very well because she had problems with her family, boyfriend and her roommates. She called me and I made the suggestion to come to her place to talk to her and help her	escucha profunda, empathia, presencia positiva	On this day I didnt feel well because this day was very stressful for me, I have been very tired and had to do a lot of things (organise something ...) I had a lot of effort (8) to bring because it was late in the evening when this happend but I felt responsible to help her and be at her side.	una amiga, inteligente, amable, erasmus tambien	once for about 4 hours, following days we talked again for about 15minutes every time	good to have more optimism, and that she knows somebody will be there	our relationship is more authentic now, we can speak about everything (before this happened, we didnt know us so well because we are both erasmus and got to know each other in barcelona)	Although I had own problems, it was good helping her and during helping I thought that being optimistic is very important. It is also important to know not to be alone. I want to be there for friends when they need somebody to be at their side.	even when you dont feel very good you should help because after it, everybody will feel better. Also we have a more consistent relationship now.

Alexa Schober	Her in BCN i'm living together with a guy from Colombia whom I did not know before. It turned out to be a challenge for me ahring a very small apartment with a unknown person. After 2 weeks he told me he had to leave to Colombia and is going to be back one month later.	dar / compartir: When he came back from Colombia, I was at home realizing that he was very hungry and tired. As there was a kind of "strange atmosphere" between us, I offered him my stuff that I had in the fridge. We had dinner together, talking about his trip.	humor-bajo; animato por: mejorar la situación porque vivimos juntos.; coste: poco (alimentos)	compañero de piso, pero también un desconocido; simpático, socialble.	1 horas (de comer juntos)	He seemed to be really happy and surprised when I offered him something to eat. He started smiling an "opened up" by telling about his trip and as well asking me about my first month here.	It made me feel better as well, such as I did not feel like I was "disturbing" him in his apartment. Before he was stressed and tired, I guess this act made him feel better, made him feel welcome at home.	As I know very well what it feels like coming home after a long trip, I wanted to make him feel better. Offering him something to eat (as he did not have anything at home in this moment) was my way of breaking this "icy" situation and starting a relaxed conversation.	Now - he's always offering me something to eat as soon as he starts cooking! Very funny..
Alexa Schober	confirmación del otro (?)	Walking in the streets of BCN one of these rainy, cold days during "la setmana santa". Seeing all these stressed and more or less tired persons made me try the following: Whenever someone was crossing my way and looked at me, I was giving a direct smile.	humor: bajo; coste: ningún	desconocidos	1 hora	some were really surprised and did not really know how to react in the first moment, but most of them gave me a smile as well. Just a few ones were looking somewhere else pretending that they have not seen my action.	I was walking around with a smile in my face and this "positive" feeling kept going the whole day long. Maybe some of these persons that were crossing my way were thinking about a unknown girl in the street who was giving them a smile and maybe it made them feel better as well. I don't know, but I hope so.	I will do this more often. Smiling is such an easy thing and can change so much. To me it seems we're no doing it quite often now a days..	consejo: try it yourself!! ;-)
B.G.C	Durante una conversación mis padres manifestaron lo difícil que era educar a los hijos.	Confirmación del valor positivo del otro con la familia. Les confirmé que tanto mi hermana como yo estábamos orgullosas de la	Coste ninguno. Estaba realmente emocionada.	Padres de 56 y 52 años, de nivel económico medio.	30 minutos, una sóla vez.	Manifestaron su satisfacción y tranquilidad al escuchar nuestros comentarios.	Mi hermana también se sinceró creando un clima de cordialidad.	Pensaba lo que decía. Me emocioné al ver a mi madre llorar.	Nuestra convivencia progresó en una conversación como hacía tiempo no teníamos, lo cual nos hizo

		educación que habíamos recibido.							aproximamos más a todos creando más confidencialidad.
C. L.	Vecina enferma obligada a hacer reposo.	Preparar un poco más de comida cuando cocino y ofrecerle un plato a ella.	Humor normal puesto que me gusta cocinar. Coste 6.	Íntima amiga de la familia que nos ayuda todo lo que puede con mi Abuela que padece Alzheimer.	10 minutos más de lo que tardo en hacer sólo mi comida. Tres días a la semana hasta que se recupere.	Al principio se mostraba reacia porque no lo consideraba necesario. La convencí diciendole que era una forma de agradecerle su ayuda con mi abuela.	Favorece el compañerismo entre vecinos.	Me hace sentir más útil.	Creí que sería más costoso, pero comprobé que 10 minutos no es "tiempo perdido" como podía pensar antes.
Carlos Hernández Rasero	discusión entre amigos	hace un par de días había tenido una discusión con un amigo y acabamos un poco molestos el uno con el otro, así que decidí arreglar las cosas mediante la iniciativa de intentar arreglar la situación. La discusión era bastante simple: un enfado por no ponernos de acuerdo en lo que hacer el fin de semana.	Humos bajo, un 4	amigo mio	una media hora	pensamientos más positivos sobre los dos, una sonrisa y un abrazo de aclaramiento de la situación	establecer una mejor relación con el resto de amigos del grupo	igual que el receptor	
Carlos Hernández Rasero	expresión de esfuerzo de su cara	). Mientras iba andando por la calle que hacía mucha pendiente me fije que había una señora mayor llevando la compra a casa en un carro. Veía que le costaba tirar de el así que me ofrecí en	normal un 7	desconocida	unos 15 minutos	Satisfacción, una sonrisa y darme las gracias	ninguna	me sentí bien por considerar que había echo algo por alguien sin nada a cambio	

			llevárselo hasta su casa.						
Clàudia Cedó	Se me ocurre que podría preparar algo especial para cenar. Estoy cansada, pero tengo ganas de cocinar, y si le daré la sorpresa a Laia.	Servicio Físico. Voy a comprar los ingredientes y preparo lomo con nata y champiñones. No sé cocinar muy bien, pero la receta es fácil y me hace ilusión cuidar a mi compañera de piso.	Humor: Alto, aunque estoy bastante cansada.	amiga, amable, simpática, divertida, sociable	Duración: 30-45 minutos Frecuencia: 1 vez	Pensamientos verbalizados. Dice que le sabe mal no ayudarme (no la dejó) y que otro día cocina ella. Sentimientos verbalizados. Dice que le hace mucha ilusión, y tiene hambre. Luego comenta que estaba muy rico. Conductas observadas. Se hecha en el sofá y se toma un yogur.	• En otras personas implicadas: no están los demás compañeros de piso.	Pensamientos. Pienso que tendría que cocinar más a menudo. • Sentimientos. Me siento bien cocinando para otro, tengo ganas que lo pruebe. • Intenciones o propósitos. Me propongo hacer más cenas cómo ésta. • Conductas. También me hecho en el sofá y tomo una manzana.	No me ha costado mucho hacer ésta acción, pues tenía ganas de cocinar y aprecio mucho a mi compañera de piso.
E. B.	mi tia que es enferma de cáncer	compartir, escucha profunda, confirmación y valoración positiva, consuelo verbal...	me he sentido mejor al ver que ella se sentía también mejor. Coste 5	Es familiar, es una chica simpática, siempre hemos tenido una relación buena.	Tres días a la semana, y la duración variaba (entre 2 a 4 horas)	me expresó su agradecimiento y sus emociones positivas, nos unió más	mejora del ámbito familiar el cual últimamente era bastante tenso	sentimiento de haber hecho algo bueno por una persona a la que quieres y autorealización	
G. N.	Malentendidos de los miembros del grupo por no realizar las tareas del locar que compartimos.	Confirmación del otro. Programar un calendario rotativo que adjudicara las tareas a cada uno, así se demostraría que todos somos capaces de colaborar en cualquier labor.	Coste 8	Amigos con los que comparto un local destinado a ser nuestro centro de reuniones.	1 hora para organizar el calendario que distribuía 8 horas de actividades repartidas en un fin de semana.	Compromiso con en el repartimiento de tareas y satisfacción con el propósito.	cohesión del grupo al mejorar en equipo el lugar de reuniones.	Descubrimiento de mi capacidad por organizar un grupo y mejorar el clima grupal.	Fue importante realizar la acción antes de que aparecieran problemas de convivencia.
G.E.	Persona con sentimiento de Culpa	Consuelo Verbal	Coste 3	Amiga, Deprimida, triste	3 veces, aproximadamente 30 min cada	Mayor seguridad de si misma y con ganas de seguir		Me senti muy bien el saber que mis consuelos y	

					sesion	adelante		consejos fueron utiles.	
G.E.	Observe interes de querer leer periodico	Dar y Compartir	Coste 4, de Humor estable.	Desconocido, mujer joven, clase un poco baja	Una vez, y no duro ni un min. de entregarselo	Agradecimiento y sorprendido		Sentimientos de generosidad	
I. M.	Situación en donde un compañero de trabajo necesitaba ayuda.	Solidaridad. Quedarme más horas en el trabajo para ayudarle a solucionar un problema con el ordenador.	Humor normal con coste 8, el esfuerzo recayó en demorar mi regreso a casa.	Trabajador de mi edad con el que comparto el mismo puesto en la empresa.	Aproximadamente media hora. Ayudarse entre compañeros es algo bastante habitual, parecido a una obligación moral que debe cumplirse.	Agradecimientos verbales y detalles a la hora de la merienda.	Supongo que si se aconteciera la situación inversa él también se quedaría para ayudarme.	Sentí que hacia lo correcto cuando pensé que también me podría haber pasado a mí.	Volvería a repetir la acción sin dudarlo.

1 - 20 de 59 | [Primero](#) | [< Anterior](#) | [Siguiente >](#) | [Último](#)