

Introducción

El día primero de agosto de 2019 un niño senegalés de 10 años fue arrastrado con fuerza por el oleaje del mar dejándolo a mucha distancia de la orilla en una playa de Palmas de Mallorca, España. Al notar lo ocurrido una joven socorrista de 25 años, que se encontraba en el lugar fuera de su horario laboral, no dudó en lanzarse al agua pese a no contar con ningún elemento de flotación. Los medios de prensa locales informan que la socorrista se enfrentó a condiciones muy extrema de marea y que al llegar a la altura del niño este comenzó a hundirse. La joven llegó a cogerlo y a sacarle la cabeza del agua, relatando luego que el niño al mirarla le dijo «*pensaba que no me ibas a sacar porque soy negro*» (Diario de Mallorca, 1 de Agosto de 2019)¹. Afortunadamente, un barco de prácticos del puerto logró advertir la dramática situación y aunque el oleaje no permitió que se subieran a bordo, pudieron lanzarles un flotador que logró rescatarlos a ambos con vida.

Este suceso, que llegó a tener trascendencia pública a través de los medios de prensa, permitió al mundo ser testigo de un hecho

1. <https://www.diariodemallorca.es/sucesos/2019/07/29/rescate-nino-negro-playa-palma/1437012.html>.

sorprendente de generosidad. No obstante, muchos otros gestos, incluso similares en heroicidad, suelen quedar ocultos sin alcanzar gran visibilidad. En efecto, seguramente la mayoría de los lectores podrían relatar actos pequeños o grandes de ayuda de los cuales fueron testigos oculares o tuvieron noticia a través de personas cercanas. La psicología llama a este tipo de conductas «prosociales» haciendo referencia a todo acto, grande o pequeño, voluntario e intencional de favorecer a otra persona o grupos de personas.

Este libro titulado *Diez fundamentos psicológicos de las conductas de ayuda*, surge de la necesidad de dar una explicación académica de todo tipo de conductas o expresiones de generosidad que somos capaces de expresar los seres humanos. El objetivo principal del libro es presentar una descripción y clasificación de los diferentes manifestaciones de ayuda o tipos de conductas prosociales (Capítulo 1), para luego hacer foco en diez diferentes aspectos psicológicos que se constituyen como fundamento de la formación y desarrollo de la conducta de ayuda humana (capítulos 2 al 11). Cada capítulo de este libro dará cuenta de investigaciones empíricas que muestran la relación entre diferentes virtudes sociales o rasgos psicológicos que favorecen el surgimiento de las conductas de ayuda permitiendo así un desarrollo psicosocial positivo de la persona.

Como muestran estudios previos las raíces de la conducta de ayuda o de las conductas prosociales son múltiples y pueden hallarse en factores biológicos, culturales, familiares y en características psicológicas individuales. Sin embargo, en esta obra nos focalizaremos solamente en ciertos aspectos intrapsíquicos como virtudes sociales o rasgos que pueden ser promovidos a través de la educación o de diferentes estrategias de promoción. Cada capítulo presenta una estructura similar abordando la descripción y clasificación del tema propuesto, los beneficios psicológicos de fomentar esa virtud social o rasgo, su relación con las conductas prosocia-

les, los actuales procedimientos de evaluación y promoción. Es importante resaltar, que esta obra no pretende agotar todas las características individuales vinculadas a la prosocialidad sino que se eligieron aquellas diez vías que mostraron, hasta el momento, ser un sólido fundamento para el surgimiento de la conducta de ayuda o prosocial.

Nuestro libro, en el Capítulo 2, brinda una visión integral de las diversas conceptualizaciones y clasificaciones de la empatía, entendida como una habilidad esencial para el desarrollo exitoso en diversos contextos sociales. La autora resalta los aspectos emocionales y cognitivos de la experiencia empática entre los seres humanos, identificando los principales beneficios psicológicos, tales como, su relación con la salud mental, la compasión, el altruismo, las actividades de voluntariado, las emociones de valencia positiva. El capítulo nos permite dilucidar los factores predictores de la empatía a nivel genético, neuronal, temperamental, así como, aprendidos a partir de la educación parental. Por último, este capítulo nos permite conocer los principales métodos de evaluación y promoción de la capacidad empática.

El Capítulo 3 del libro aborda la temática de la compasión, definiéndola como una experiencia emocional que surge de comprender el dolor o sufrimiento de los otros e incluye una acción dirigida a aliviarlo. Las autoras distinguen la compasión de la simpatía y la empatía, resaltado el componente comportamental del constructo e identificando los correlatos neuronales subyacentes a esta experiencia. Asimismo, se aborda la temática de la autocompasión como una conexión interna positiva frente al propio sufrimiento. Se describen siete programas de intervención dirigidos a la promoción de la compasión, y se resalta un programa diseñado en Latinoamérica por las autoras. Este último programa, estimula el aspecto trascendental e interpersonal. Por último, se presenta un resumen de los procedimientos existentes de evaluación de la

compasión y la autocompasión exponiendo sus principales características.

Además de la empatía y la compasión, otra variable directamente vinculada a la prosocialidad es el razonamiento moral, temática tratada en el Capítulo 4. Por “razonamiento moral” se entiende cómo las personas razonan en situaciones sociales vinculadas a la justicia y las acciones que tienen que ver con el bienestar de las personas. Los autores distinguen dos perspectivas vinculadas al razonamiento moral, una basada en la justicia, representada por los desarrollos de Kohlberg, y otra orientada a la caridad hacia los demás, representada por autores como Gilligan, y Eisenberg y colegas. Se distinguen diferentes procedimientos de evaluación del razonamiento moral a través de entrevistas o cuestionarios, dependiendo de la perspectiva teórica y edad de los participantes. Se presenta una revisión de la evidencia empírica existente sobre los predictores del razonamiento prosocial y las posibles vías de estimulación de estas.

En el Capítulo 5 se presenta el estudio de la gratitud definida como emoción positiva (interpersonal y transpersonal), así como virtud moral. Las autoras resaltan la importancia que tiene la gratitud para promover la salud física, mental, el desarrollo psicosocial positivo, y, en especial, las conductas dirigidas a ayudar y confortar a otras personas. Se brinda información sobre instrumentos que evalúan la gratitud de forma válida y confiable en niños, adolescentes y adultos. Se presenta evidencia empírica sobre variables y procesos que facilitan u obstaculizan la aparición de la gratitud, y se discuten estrategias que permitirían fortalecer esta emoción moral.

A mediados de los años ‘90 ganó popularidad el término inteligencia emocional, temática que será tratada en el Capítulo 6 de este libro. Los autores exponen los principales modelos conceptuales desarrollados por Salovey y Mayer, Goleman y Bar-On. Salo-

vey y Mayer resaltan el modelo basado en la habilidad, focalizado en las emociones y su interrelación con la cognición. Mientras que el modelo de Goleman y el de Bar-On son considerados modelos mixtos porque incluyen rasgos de personalidad, competencias y otros facilitadores en su conceptualización de inteligencia emocional. Los autores del capítulo resaltan el importante papel que juegan los padres, la escuela, así como la aceptación y el apoyo de los pares en el desarrollo de las competencias emocionales. Las competencias emocionales están asociadas con el bienestar, las relaciones interpersonales saludables, con la capacidad para resolver problemas, el buen desempeño académico y de manera especial con la prosocialidad. Para finalizar los autores exponen las herramientas de evaluación así como algunos de los procesos de estimulación que cuentan con evidencia empírica hasta la actualidad. Se describen los programas «AMISTAD», «El Saloncito, un lugar donde todos aprendemos», y el «Programa de atención implementado por la Asociación Civil Cuidarte».

El Capítulo 7 se focaliza en los procesos de regulación emocional, entendidos como el esfuerzo que hace una persona por cambiar el curso de su expresión emocional. La finalidad de la regulación emocional es la adaptación afectiva, social y biológica de las personas para conseguir sus objetivos. Las autoras presentan evidencia que da cuenta que las personalidades disfuncionales (e.g. ansiosas, depresivas, dependientes, autodestructivas, paranoides, pasivas agresivo, esquizoide, antisocial) tienen fuertes dificultades para regular la expresión de sus emociones. Por otro lado, las personas que tienen menores niveles de regulación emocional presentan mayores problemas externalizantes (ej. problemas de conducta, agresión), mientras que las más reguladas son más hábiles socialmente y presentan mayores niveles de conducta prosocial. El capítulo nos permite vislumbrar el rol de la familia y la escuela en la promoción de la regulación emocional, así como conocer proce-

dimientos de evaluación y promoción eficaces, especialmente en la población española.

El Capítulo 8 se centra, en primer lugar, en exponer la teoría social cognitiva que presenta las bases teóricas de las creencias de autoeficacia. Luego describe los beneficios psicológicos asociados a la autoeficacia, así como los contextos que permiten su desarrollo. Seguidamente, el capítulo se focaliza en describir los procedimientos de evaluación de diferentes aspectos de la autoeficacia tanto en adolescentes como adultos. Finaliza con la presentación de dos programas de intervención que mostraron fuerte evidencia empírica de eficacia.

En los inicios del siglo XX los psicólogos se volcaron al estudio y a la medición de la personalidad temática que, desde entonces hasta la actualidad, ha captado el foco de interés científico. El Capítulo 9 presentará un recorrido histórico sobre las definiciones de personalidad que han tenido mayor consenso en la comunidad científica, así como propuestas más innovadoras realizadas por los autores. El capítulo presenta una síntesis de los hallazgos más relevante que indican la relación de diferentes aspectos de la personalidad vinculados con el rendimiento académico, el desarrollo laboral, el bienestar y con las relaciones vinculares. Los autores discuten el rol de diferentes rasgos de personalidad en la promoción de la prosocialidad. Por ejemplo, muestran evidencia que el rasgo de personalidad agradabilidad, favorece la cooperación, las conductas no agresivas, las conductas de ayudas a los demás, entre otros. Los autores presentan un sólido recorrido de las principales estrategias de evaluación de la personalidad y su posible vía de promoción desde las teorías actuales.

El Capítulo 10 se centrará en el proceso deliberado y voluntario de las actitudes de perdón. El autor presenta una clara diferenciación entre el perdón dirigido a uno mismo (por ej. de los propios errores), el perdón interpersonal dirigido a otro (por ej. ante

un agravio) y el perdón vinculado a situaciones específicas (por ej. el perdón en el ámbito laboral, de pareja, de amistad, etc.). Por otro lado, se distingue el perdón emocional (la presencia de cambios cognitivos, emocionales y comportamentales hacia el agresor) de la decisión de perdonar, que incluye solamente la intención declarada de perdonar, sin necesidad de cambios cognitivos, emocionales o motivacionales. El autor identifica los beneficios que trae aparejado perdonar, así como la relación del perdón con la prosocialidad. Por último, también este capítulo incluye un recorrido sobre las estrategias de evaluación del perdón, así como de las versiones en español de dichos instrumentos.

Nuestro libro termina con el Capítulo 11 encarando la discusión de la religiosidad como promotor de la conducta prosocial. En primer lugar, los autores distinguen los conceptos de religión y religiosidad, para luego presentar diferentes procedimientos de evaluación de estas. Por otro lado, se presenta evidencia empírica que muestra el carácter protector de la religiosidad en la aparición de trastornos psicológicos, de la criminalidad y de actos antisociales. Así como su vínculo positivo con la mejora y bienestar de pacientes hospitalizados, con el bienestar de estudiantes, con la satisfacción con la vida, la posibilidad de generar redes de apoyo social sólidas, su relación con las virtudes humanas, las conductas altruistas y la conducta prosocial en general. Se discute el rol de la familia en la transmisión de la religiosidad, así como herramientas concretas como el uso de dilemas morales.