RELIGION AND PROSOCIAL BEHAVIORS

Robert Roche

1. RELIGION

En el presente trabajo nos interesa, inicialmente distinguir dos dimensiones de la experiencia religiosa: Una que llamaríamos vertical o de relación de la persona con Dios y otra horizontal o de relación de la persona con sus congéneres, para acotar ya nuestro trabajo que vamos a concretar en esta segunda dimensión.

Muchas religiones presentan entre sus creencias y objetivos fundamentales la regulación de las relaciones humanas como constitutivo del acto religioso en sí. Es decir, las relaciones humanas cobran una dignificación o esencialización en el hecho religioso. Late ahí una primera intencionalidad optimizadora.

Sería interesante un estudio comparativo de la fuerza de esta esencialidad en religiones de muchas culturas.

ACTITUDES Y COMPORTAMIENTOS PROSOCIALES

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 exterior.

Nosotros estamos elaborando 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, favorecen a otras personas, grupos o metas sociales y 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)

Los comportamientos prosociales enriquecen las nociones esenciales del altruismo tradicional, a condición de que, susceptible de un análisis científico, se les añada: una dimensión más plenamente social y colectiva, una motivación realista que, aceptando recompensas interiores o morales, esté centrada en el "otro" y se prescinda de una apropiación exclusiva ideológica o religiosa, todo lo cual permita precisamente el diálogo y la reciprocidad entre todos los sistemas humanos y sociales.

El término prosocial, recogiendo todavía nociones afines al altruismo, consideramos que caracteriza mejor y facilita el trabajo científico. Es un término nuevo que permite acercarse y definir, desde su origen, los elementos constituyentes, sin incluir otros con connotaciones inadecuadas y, sobre todo, porque representa mejor el contenido social de su objetivo sin perder su caracterización personal e interpersonal.

El término "prosocial" (prosocial behavior), en la significación actual del trabajo científico de la disciplina psicológica, fue acuñado por Wispé (1972) como un antónimo del de comportamiento "antisocial". Este término fue consolidándose en trabajos posteriores entre los cuales citamos a Staub (1975), Mussen y Eisenberg-Berg (1977).

CATEGORIAS

Hay múltiples acciones en la interacción humana que responden en principio al comportamiento pro-social: el ayudar, confortar, dar, y compartir. No obstante cuando se trata de estudiar operativamente estas acciones, debemos previamente definir las.

A partir de las categorías iniciales de Strayer, Wareing-Rushton (1979) y Zahn-Waxler, Radke-Yarrow, King (1979), proponemos las que siguen correspondientes a una elaboración más amplia acorde con nuestra definición (Roche, 1991):

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 metaverbales 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. (Roche, 1991)

BENEFICIOS PERSONALES O SOCIALES

La prosocialidad está emergiendo en la psicología evolutiva y en la social como un tema con suficiente entidad para su estudio específico y de mucho interés por las consecuencias positivas que se desprenden de su ejercicio para el autor, en lo que supone de descentramiento del propio espacio psíquico, de capacidad empática, de contenido signficante, en relación a los valores, que incide en la autoestima quizás a través de percepción de logro, de eficacia, y, por supuesto, por los beneficios que reporta a los receptores a quienes tales conductas, por definición, les benefician.

De esta funcionalidad resultante para el "ego" del autor y del receptor, deducimos su positividad para la propia interacción entre ambos.

Recientes trabajos tratan de transpolar estos beneficios interindividuales al ámbito de los sistemas grupales y de las colectividades, por ejemplo a las relaciones entre países o naciones.

LO RELIGIOSO Y LA PROSOCIALIDAD

Interesará focalizar en qué medida lo religioso influencia la prosocialidad y viceversa explorar si la prosocialidad y su expresión más aparente, las conductas prosociales, pueden provocar, originar, o mantener, consolidar la experiencia religiosa.

Serían cuestiones pertinentes, pero que no estamos en grado de tratar ampliamente, algunas como:

Siendo la prosocialidad definida científicamente como conductas a favor de los demás sin una recompensa material, y orientada a promover reciprocidad cualitativa y unidad entre las personas, ¿podría coincidir parcial o totalmente con la dimensión horizontal religiosa ?

¿Habrían elementos específicos de la prosocialidad que pudieran aportar una completez o una guía para la practicidad, eficiencia o incluso una guía para la evaluación o medida de las conductas religiosas e incluso de las actitudes o motivaciones surgidas de la dimensión horizontal positiva de la religión?

A la inversa, ¿habrían elementos específicos de la experiencia religiosa que pudieran dar motivación, intensidad, amplitud, pureza, perseverancia a las conductas prosociales?.

Un estudio empírico (Donahue, M.J. and Benson, P., 1995) con 34.000 adolescentes que controló bien las características demográficas, muestra claramente una relación positiva entre la religiosidad y los valores y conductas prosociales.

Analizando los datos, se confirmaba que los niveles de abuso de drogas, y de violencia ejercida eran aproximadamente el 50% menor entre jóvenes implicados en alguna forma de religiosidad.

Entre las explicaciones de esta correlación, se halla la educación familiar y escolar religiosa que empleaba el involucramiento prosocial de los adolescentes en tareas de voluntariado.

LA PROSOCIALIDAD COMO MEDIADORA DE LA RELIGION

En la medida en que la prosocialidad cubriera la dimensión horizontal de lo religioso, nos atrevemos a proponer que la religión se vería enriquecida.

En efecto el ejercicio de la prosocialidad proporciona credibilidad a la religión en un mundo actual, post-moderno.

El mundo actual necesita una oleada terapéutica de puntos seguros, de valores absolutos. Pocos pero esenciales, auténticos. Los que proporciona la religión no son accesibles al pensamiento post-moderno, a menos que sean experimentables a nivel personal, interpersonal, social.

La propuesta prosocial ofrece esa oportunidad, la hace funcional, útil. Presenta la faz amable de la religión. Y ello no significa que sólo la dulcifica o disuelve o relativiza. Quizás consolida, en cambio, una mayor exigencia. Y lo que es paradójico, no sólo en lo externo y conductual, pues podría parecer disminuye una pureza a ultranza reducto de un arcano íntimista, sino en la exigencia de un mayor altruismo verdadero frente a intereses más individualistas, personales aunque sobrenaturales (la propia salvación,) La prosocialidad revoluciona las conductas y el compromiso personal por lo social, por el compromiso hacia una justicia social.

Finalmente la paradoja es más explícita: la experiencia religiosa deviene más religiosa cuanto más social. Y como céntuplo, más funcional también para el Yo, como trataremos de mostrar más adelante. En realidad algo muy simple, tomando lo más esencial de ciertas religiones: precisamente es en la pérdida del Yo, en función del otro, donde descubre su esencia.

Todo un reto: el estudio de la variable altruismo puro versus egocentrismo-egoísmo en las actitudes y conductas religiosas o prosociales de las personas y de las colectividades (iglesias, asociaciones).

Además: es allí, será allí donde puede haber diálogo y encuentro entre la creencia y la increencia.

LA RELIGION COMO MOTIVADORA DE LA PROSOCIALIDAD ASPECTOS COGNITIVOS Y CONDUCTUALES.

La religión tiene una gran influencia como estructuradora de las cogniciones de las personas. Las creencias serían cogniciones aceptadas o asumidas por el sujeto, (valores) que proporcionarían significado a los sucesos vitales, del mundo o de la sociedad.

McIntosh (1993) afirma que la importancia de la religión en la propia vida está asociada con su habilidad para dar sentido a los sucesos negativos de la vida como una enfermedad o muerte de un ser querido.

Así la religión proveería modos para reinterpretar y reevaluar el significado de la realidad y reconstruir positivamente los sucesos negativos.

El marco conceptual de un mundo en donde los sucesos no ocurren por casualidad o bajo posibilidades probabilísticas, sino bajo la voluntad o permisión de un ser omnipotente, facilita la asignación de significados a todos los sucesos.

Para algunos autores este marco surge de la necesidad del hombre de tener una previsibilidad, una cierta comprensión y anticipación cognitiva de los profundos problemas de la existencia.

Para ciertos autores, esto actuaría en sentido favorable para la salud personal. Otros hallan, en cambio, aspectos desfavorables, sobre todo en todo lo concerniente a la falta de adecuación entre las posibilidades personales y las metas a alcanzar o los niveles de cumplimiento desde esa propia realidad personal. Los sentimientos de culpa que esta inadecuación puede generar serían nocivos para la salud personal.

Dentro de las influencias que la religión ejerce sobre las cogniciones, en este trabajo habríamos de prospectar aquellas doctrinas que favorecen y estimulan los comportamientos prosociales.

Indudablemente aquí hemos de señalar todas aquellas doctrinas religiosas que proponen los siguientes valores al máximo nivel de importancia:

- 1) El ser humano como poseedor de una dignidad trascendente y, sobre todo, merecedor, por tanto de un reconocimiento de esta dignidad por los demás. (Respeto y valorización de esa dignidad)
- 2) El ser humano como merecedor de estima y amor.
- 3) Las relaciones humanas guiadas por un equilibrio entre la atención a las necesidades de Yo y la atención al Tú , al Otro u Otros.
- 4) Los conflictos entre los seres humanos superados por esa estima y amor que alcanza incluso al enemigo.

Estos valores serían fundamentales para establecer un plan de educación o formación a la prosocialidad.

No conocemos en qué medida sea necesaria la religión para dar fuerza a estos principios, por ejemplo, en el impulso originario y en el mantenimiento de una motivación de las personas que actuarían como agentes de cambio prosocial, que tienen necesidad de actuar generativamente en el cambio de otras personas, con notables costos personales.

Lógicamente las personas que cognitivamente aceptan y atribuyen una trascendencia religiosa a sus acciones, asumen y poseen ya una estructura cognitiva elaborada por la religión y sancionada positivamente y reforzada por la comunidad creyente.

En otras personas con creencias en los mismos principios pero sin referente directo a lo religioso, no conocemos si esa falta estructural o social de doctrina, e incluso esa falta de comunidad referente es superada por un mecanismo de auto-fidelidad. Sería una cuestión de interés el estudio científico comparativo de ambas experiencias (religiosa y no religiosa de una similar orientación prosocial).

Tengamos en cuenta que en la motivación y en la actuación de esos principios hemos de distinguir, no sólo la intensidad y fuerza sino la persistencia, duración de

las conductas. Y respecto a las metas, la extensión o universalidad de esos principios: por ejemplo, estima no sólo a algunas personas o colectivos, sino a todas.

Entre el nivel de creencias y el nivel de los comportamientos hay notable distancia. Por esa razón no podemos quedarnos simplemente en el primer nivel.

Pueden existir personas muy convencidas de su adhesión a los principios enumerados pero ¿en qué medida afectan a sus conductas prosociales? Aquí entraríamos en los niveles morales-religiosos y sus correspondientes comportamientos.

Se abre aquí todo el ámbito de la moralidad (más o menos coercitiva) o impulsión de la religión hacia la ejecución o no omisión de conductas prosociales.

Sería de interés calibrar rigurosamente qué medidas utiliza la praxis religiosa para impulsar y conminar a sus fieles a esa actuación prosocial y nivel de efectividad de las mismas. Y estudiar diferencias comparadas de las religiones.

Temas imprescindibles de estudio psicológico aquí: conciencia moral, satisfacción moral, premio, cielo, paraíso, sentimiento de culpa, pecado, castigo, arrepentimiento, perdón. Antes de proseguir y tratando de explorar los aspectos coincidentes o relacionados de religión y prosocialidad, vamos a examinarlos desde la perspectiva de sus efectos o influencias y en especial de sus consecuencias positivas o beneficios, sobre las personas.

Para ello distinguimos dos niveles:

- 1) Consecuencias para el yo (para el autor, autores o sujeto, sujetos)
- 2) Consecuencias para el otro (el receptor, receptores, grupos, colectividades)

En este sentido, el foco no va a estar en las creencias de las personas, sino más bien en cómo ellas procesan sus creencias para enfrentarse a los problemas; es decir, cómo los recursos religiosos pueden contribuir al progreso y solución de los problemas personales y sociales

BENEFICIOS DE LA PROSOCIALIDAD

Es muy difícil y artificial tratar de distinguir beneficios que afecten solamente a autores o receptores. Es cierto que la prosocialidad está inicialmente orientada a beneficiar a los demás; ésa es una característica esencial. Incluso se expresa que, normalmente estas conductas suponen un costo, un esfuerzo, una inversión de energía o tiempo por parte del autor. Parecería por tanto que este costo supondría una pérdida, o un desgaste, o algo "no beneficioso" para el autor, máxime cuando no espera ninguna recompensa o retorno extrínseco o material.

En el próximo apartado analizaremos más este aspecto, pero ya avanzamos aquí que una variable muy importante es la posible satisfacción (beneficio?) moral que experimenta ese sujeto realizando tal acción prosocial, probablemente con un significado profundo en relación con los valores.

En cualquier caso afirmamos que los beneficios experimentados por un receptor pueden influir indirectamente sobre el autor y viceversa, los beneficios (internos, de significado, etc.) experimentados por el autor van a influir también en los demás y en la colectividad.

CONSECUENCIAS POSITIVAS PARA LAS PERSONAS Y LA SOCIEDAD

Podríamos afirmar en base a los ámbitos que desarrollamos a continuación que la prosocialidad constituye un agente potentísimo para el mantenimiento de la salud colectiva.

PROSOCIALIDAD Y VIOLENCIA

A nivel colectivo, 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 y actuaría como eficaz constructora de reciprocidad,

DIGNIDAD DE LA PERSONA

La prosocialidad, en la medida que coincida con la dimensión horizontal de la religión, vendría a mostrar precisamente el lado activo y comprometido de la persona en favor de los demás o en la lucha por la justicia social. Y no sólo: sería el brazo "armado" de la religión en la proposición de una creencia fundamental: la dignidad absoluta y trascendente de la persona, el respeto por la diversidad, la lucha contra el prejuicio y la marginación.

En ocasiones se ha argumentado que la religión había podido actuar como reductora de tensión (opio del pueblo) ante los problemas sociales o, como un mecanismo de defensa amortiguador en las conciencias individuales respecto a su implicación en la solución de los mismos. Recientes estudios que analizan el "locus de control" (McIntosh, Kogetin & Spilka, 1985) hallan cierta pasividad en los sujetos "externos", mientras que otros (Jackson & Coursey, 1988) hallan lo inverso.

En cualquier caso, la variable clave sería el tipo de involucramiento personal en la religión: los que la asumen sólo como algo muy vertical (relación con Dios, meditación, oración, piedad, culto etc.) o aquellos que la desarrollan también en su dimensión horizontal implicándose, comprometiéndose por ej. en actividades sociales, comunitarias, parroquiales etc.

Si bien cierta presentación de la religión podría inducir al mantenimiento conservador de las estructuras y suponer ciertas resistencias al cambio social (Martín Baró, 1990), también es cierto que la prosocialidad empuja decididamente a todos a trabajar para ese cambio. Tenemos personas muy religiosas, verdaderos modelos vivos e históricos que han dejado tras de sí un empeño heroico que, muchas veces, se ha institucionalizado en obras o asociaciones que siguen luchando por el mejoramiento asistencial o por el cambio social.

FUNDAMENTALISMO, PREJUICIO Y DISCRIMINACION

Una de las críticas más fuertes que se le hacen a la religión y especialmente a las monoteístas, en cuanto a las consecuencias de sus creencias en la vertiente social, es su fundamentalismo dogmático, es decir, el absolutismo con que sus creencias se presentan o imponen no sólo a sus seguidores (posible condición sectaria) sino a los demás hasta el punto de emplear la violencia para conseguir ese objetivo.

La historia está llena de episodios en que se demuestra esta falta de tolerancia. (Yugoslavia etc. pag. 115)

Hasta el punto que hoy nos podemos preguntar si la religión disminuye el prejuicio o lo alimenta.

Ciertas religiones, es de justicia señalarlo, en este siglo, están mostrando avances probablemente irreversibles en la superación de estos comportamientos, lo que nos provoca convencimiento respecto al progreso verdadero de la humanidad.

También aquí precisamente la prosocialidad actuada sin distinción de razas, religiones, clases sociales, recursos económicos, sería la garantía de ese avance.

Y algo más esencial: ciertas religiones presentan, simultáneamente, entre sus creencias la imperiosidad de aceptar, estimar, a todos los demás, incluso a otros pueblos. Como vemos es esta dimensión, equivalente a la prosocialidad, la que resulta efectivamente positiva para la convivencia.

La prosocialidad presentaría sólo el lado social bueno de lo religioso: 1º) porque obvia el autoritarismo, 2º) porque los pensamientos y comportamientos prosociales son incompatibles con los violentos.

Aquí jugarán un rol muy importante los líderes, jerarquías o autoridades religiosas encargados de poner de relieve o destacar unas creencias u otras, dentro del sistema total de las mismas.

NACIONALISMOS

No es ajeno a este tipo de lectura del hecho religioso, el soporte que la religión ha dado a los nacionalismos. Y nos referimos, claro está, a ese nacionalismo que no es sólo estima por el propio país o grupo, sino que cursa con una conciencia de superioridad grupal o colectiva sobre los demás, sino con una exclusión o prejuicio despreciativo de los "otros".

Ciertos pueblos han sido educados a esa auto-conciencia de superioridad por su religión que los ha hecho sentir los "elegidos" y portadores de la "verdad", estimulando el etnocentrismo, el autoritarismo, y la percepción estereotipada de los atributos intragrupo versus extragrupo.

Aquí también se impone una perspectiva prosocial superadora de estos prejuicios que inviten a estimar la patria ajena como la propia.

BENEFICIOS PARA EL SUJETO O EL YO. FELICIDAD. BIENESTAR. SALUD MENTAL

Si bien se han estudiado con frecuencia los beneficios de la prosocialidad para los receptores de estas acciones, es menos conocida la incidencia que pueda tener para los autores que, en una definición rigurosa de este concepto, no pueden percibir recompensas externas, extrínsecas o materiales.

¿El autor de la acción prosocial puede obtener beneficios puntuales o duraderos para su salud mental ?

Recientemente también han empezado a aparecer algunos estudios que señalan posibles desventajas para la salud mental en el ejercicio, sobre todo excesivo, de estos comportamientos (Hay,)

SALUD MENTAL

Entre conceptos tan subjetivos y pasajeros como la felicidad o el bienestar se escoge el de la salud mental como estado teórico funcional óptimo de la persona.

Ventis (1995) define la salud mental según siete criterios: ausencia de enfermedad mental, conducta social apropiada, libertad ante la culpa y preocupación, competencia personal y auto-control (contra-depresivo), auto-aceptación y auto-actualización, unidad y organización de la personalidad, apertura mental y flexibilidad.

La prosocialidad viene al encuentro de estos aspectos de la salud mental de diferentes modos: el ejercicio de la empatía y el progresivo descentramiento del propio espacio psíquico favorece por un lado la liberación de la preocupación y por otro la apertura mental y flexibilidad. Por otra parte se percibe como contenido signifiicante, en relación a los valores, incidiendo en la autoestima mediante la percepción de logro, de eficacia, como consecuencia de las acciones que cumplen y logran un objetivo.

Uno de los aspectos que vamos a examinar con más detalle sería la relación entre prosocialidad y emociones y concretamente en su repercusión en la prevención o afrontamiento del stress.

EMOCIONES Y PROSOCIALIDAD

Las emociones ocuparían un lugar importante entre los componentes de esta salud mental y podrían constituir uno de los campos donde podría producirse este beneficio.

La prevención o afrontamiento del estrés, tema muy actual en la vida moderna, tiene una importancia capital no sólo para la salud mental sino para la salud física toda.

La psiconeuroinmunología (PNI) que se ha constituido como el ámbito de estudio más cercano a la conexión y frontera entre cuerpo y mente, parece indicar que las cogniciones y emociones pueden interactuar con los estados fisiológicos, y así pueden tener una influencia directa o indirecta en la salud.

Parece haber evidencia de que estos factores psicológicos, pensamientos, emociones, influyen en los cambios en el sistema inmunológico.

La primera medida dependiente en la mayoría de estudios es la medición de la cantidad de células naturales llamadas NK ("natural killer") que destruyen los virus o agentes agresores a la salud.

Respecto a una línea base normal de NK en un individuo, se ha comprobado como ciertas experiencias de stress produce en esta persona disminuciones notables de estas células.

Hay que considerar que estas células juegan un papel importante por ejemplo, en combatir las enfermedades infecciosas, o en evitar la difusión de tumores.

Situaciones de stress estudiadas como típicas son los sentimientos de soledad, duelos, conflicto conyugal, e incluso exámenes finales en estudio de carreras.

Pero incluso se ha comprobado que el nivel de estas células también puede incrementarse, mediante técnicas de relajación, aunque se interpreta sólo como un retorno a la línea base normal del individuo, y no mejoras por encima de esta línea.

Por lo tanto, se podría afirmar que aquellas cogniciones o sentimientos que afrontan y manejan positivamente el stress, tendrían una incidencia indirecta sobre

la salud. Consideremos pues el potencial que las experiencias prosociales (inspiradas quizás en cogniciones, creencias humanísticas o religiosas) puedan tener.

Ahora 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

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 (Williams, 1989 ; Thoresow, 1990 ; Powell, 1992 ; 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.

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.

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.

Quizás la otra vía de control del enfado sea todavía más efectiva. Se trata de un autocontrol basado en lo cognitivo como contenido significativo en 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. Aquí hallamos el gran papel que tiene la religión.

LA PREOCUPACIÓN, LA ANSIEDAD Y EL ESTRÉS.

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.

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.

ESTADOS DE ÁNIMO POSITIVOS Y OPTIMISMO.

Los comportamientos prosociales finalizados (por definición) en una satisfacción y aprobación en el receptor, generarán un feedback positivo para el autor, de 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). 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

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.

Esta capacidad afecta a muchas actividades como la compasión, las relaciones amorosas, la educación de los hijos,...

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 (Pithers, 1992).

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 CULPA

Las acciones prosociales realizadas, por ejemplo, en el ámbito del voluntariado ejercitado en el anonimato, han sido interpretadas como inhibitoras 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

En principio el valor supremo de la dignidad de la persona, independientemente de los 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.

LA VEJEZ, RELIGION Y PROSOCIALIDAD

La vejez podría considerarse un ámbito crucial y paradójico para el objetivo de nuestro estudio.

La vejez nos muestra un tópico bastante arraigado por el que se interpreta esta edad como una muy polarizada por la vivencia intensa de la religión (dimensión vertical de la religiosidad) y quizás una vivencia unidimensional de la prosocialidad en el sentido que aparece como solo receptora de prosocialidad.

La mayoría de estudios empíricos muestran los efectos beneficiosos de la religión en la vejez.

Las personas ancianas muestran el mayor índice de participación religiosa de cualquier otra edad. Las instituciones religiosas frecuentemente ofrecen servicios de varios tipos a los ancianos, y las tradiciones y creencias religiosas atribuyen fuertemente unos valores a la vejez lo que contribuye a un significado valorativo y por tanto a un bienestar en las personas mayores sintiéndose identificadas con esa atribución.

De hecho muchísimas personas ancianas con limitaciones físicas, encuentran que su presencia en los ámbitos religiosos no viene calibrada como disminución de valor humano por esas limitaciones.

Aunque puede ser que la religión produzca también algún efecto negativo en el bienestar de los ancianos, la oración y la meditación produce una calma y quietamiento emocional; las creencias proporcionan una visión del mundo y de la vida en fase final como significativa.

Las conductas prosociales que reciben de atención, ayuda, servicio, consuelo, etc. que como decíamos, se caracterizan por su unidimensionalidad, expresan valoración y aceptación positiva por parte de los demás, lo cual es importante para su estado emocional.

Un aspecto que nosotros queremos destacar aquí es que habría que redescubrir y subrayar también la importancia que para el self de ellos mismos tiene la dimensión de ser ellos autores de las acciones prosociales. Algo que la gerontología debe procesar para producir settings en donde esto sea siempre posible, independientemente del estado en que estas personas se encuentren.

OPTIMIZACION PROSOCIAL

Parecería extraño que habiéndose realizado no pocos estudios, en estas dos últimas décadas, que demuestran estos beneficios para los individuos e incluso para las sociedades, cómo no la ciencia, y los transmisores de la misma no lo hayan puesto más de relieve en el trabajo psicológico, incluido lo psicoterapéutico, y lo social, por las ventajas que reportaría en la salud mental de los individuos y en la funcionalidad de convivencia y armonía de las sociedades puesto que se presenta como prevención frente al auge de la violencia y agresividad.

Bastantes autores, llevados por la sensibilidad hacia los beneficios de estos comportamientos, han tratado de estudiar si eran susceptibles de ser aprendidos y aumentados o mejorados y cuáles podían ser sus antecedentes educativos.

En los primeros años de nuestro trabajo nos dedicamos a la revisión teórica de los elementos teóricos cruciales (1982, 1983) para el análisis de la prosocialidad, especialmente desde una perspectiva educativa. En años siguientes tratamos de

aproximarnos a estudios de campo, en nuestro contexto cultural, de los antecedentes familiares y de crianza de los comportamientos prosociales en niños y adolescentes (1984).

Todo ello nos ha permitido elaborar un modelo teórico (UNIPRO) para la optimización de la prosocialidad que posteriormente nos ha permitido avanzar en el diseño de programas para la aplicación de la prosocialidad en la educación. Concretamente orientados para la optimización de las actitudes y comportamientos de generosidad, ayuda, cooperación, solidaridad, amistad y unidad.

Las aplicaciones realizadas y en curso en escuelas han superado los dos centenares en una buena parte de las comarcas de Catalunya. Asimismo lo son las conferencias, charlas y seminarios para la sensibilización y entrenamiento de los educadores que se suman al Plan..

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 con los que mantenemos contactos cabe mencionar especialmente Checoslovaquia a donde fuimos invitados recientemente por su Ministerio de la Educación para aportar el Programa en su nueva disciplina sobre Etica, considerando que este modelo podía facilitar un punto de encuentro para educadores de orientaciones ideológicas muy diversas.

Se trata de apuntar los necesarios esfuerzos que habría que realizar para encontrar las vías, los métodos, los instrumentos que hicieran posible la introducción, la formación, la promoción, mantenimiento e incremento de tal prosocialidad.

No cabe duda de que las instituciones más básicas de la sociedad como la familia, la escuela, el barrio o pueblo, y ahora los medios de comunicación con su influencia social, habrían de ser los agentes más interpelados para generar cambios en esa dirección.

Ello significaría, sobre todo, la existencia de modelos personales y colectivos empeñados en esa formación. O de grupos que atraídos por las ventajas funcionales, se comprometieran en un camino , una experiencia de "auto-formación" prosocial.

EL MODELO "UNIPRO" PARA EL DESARROLLO Y LA OPTIMIZACION EDUCATIVA DE LA PROSOCIALIDAD.

Los factores, pues, que se relacionan a continuación constituyen los elementos del Modelo teórico que están en la base de todo el Programa educativo para la optimización de la Prosocialidad

Estos son quince: diez factores U y cinco Factores I.

Los factores "U" son aquellos que están en la base de actividades educativas estructuradas que se desarrollan a lo largo de un tiempo preestablecido o sesión, para promover su aprendizaje o ejercicio.

Los factores "I" se dirigen especialmente a los educadores que los introducirán, sobre todo, en forma de pautas educativas e Items prosociales.

FACTORES

- 1.- Dignidad y valor de la persona. Autoestima y heteroestima. El yo. El otro. El tú. El entorno. Lo colectivo. La sociedad.
- 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.
- 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. Autocontrol y resolución de la agresividad y de la competitividad. Conflictos con los demás.
- 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.
- 10.- Prosocialidad colectiva y compleja. La solidaridad. Afrontar dificultades sociales. La denuncia social. La desobediencia civil. La no violencia.
- 11.- Aceptación y afecto expresado.
- 12.- Atribución de la prosocialidad.
- 13.- Disciplina inductiva
- 14.- Exhortación a la prosocialidad.
- 15.- Refuerzo de la prosocialidad.

INTERNATIONAL SOCIETY FOR PROSOCIALITY (ISPRO)

Desde hace algunos años estamos colaborando en la promoción de una Asociación Internacional (Federada) que agrupara a todas las personas y grupos que desde su rol profesional o desde su compromiso social ofrecieran una voluntad y empeño en actuar como agentes de transformación prosocial. Entre los objetivos fundamentales de la ISPRO (Roche 1986):

- La introducción, formación, promoción, mantenimiento, incremento y optimización de las actitudes y comportamientos prosociales interpersonales entre los asociados, y entre estos y otras personas y sistemas.

- Promover el estudio científico de los fenómenos prosociales y, especialmente, el de las vías para su optimización en las relaciones humanas, grupales y colectivas.
- Promover experiencias y acciones de intervención dirigidas a la educación y formación prosocial de personas y grupos en todos los ámbitos de la actividad humana.

Para conseguir estos y otros objetivos relacionados, la Asociación utilizaría los medios habituales en este tipo de organizaciones, aunque en ésta, por las características del tema central, habría que priorizar toda la dinámica que permitiera y facilitara una mayor implicación de la vida respecto a los contenidos teóricos.

CONCLUSIONES

Este trabajo ha focalizado el hecho religioso tratando de extraer su dimensión más horizontal, es decir aquella que dirige y regula las relaciones entre las personas, para acercarla al trabajo científico del estudio y optimización de la prosocialidad.

Se ha tratado de mostrar cómo precisamente esta dimensión debe ser considerada de interés social y es aquella que puede contrabalancear e inhibir otros aspectos del hecho religioso que tienen consecuencias negativas para la convivencia entre personas y países.

Esto no significa que haya que ignorar la dimensión vertical religiosa que si se centra en un Dios bueno, que nos ama inmensamente, que está cercano a nosotros, participa en nuestras vidas, providente, puede dotar a las personas de una percepción y consciencia esencial y auténticamente liberadora, manteniendo una vía única, menos condicionada por lo social, de consolidación y mantenimiento de la autoestima. Todo ello, indirectamente, estaría incidiendo en la salud colectiva.

BIBLIOGRAFIA

ROCHE, R., CASTELLO, A. (1990) "Elementos conductuales y antecedentes educativo familiares del comportamiento prosocial en muchachos de 13 a 16 años" Revista de Ciencias de la Educación. Madrid. Oct-Dic. Vol. 144 ROCHE, R., GARCIA, A. (1985, 1986). "Pla per a la Aplicació de la Prosocialitat a la Educació a Catalunya -P.A.P.E.C.-". En solicitud Ayuda a la Investigación (C.I.R.I.T.). 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. ROCHE, R. 1985. "Antecedents educatius i familiars del comportament prosocial en nens de 13-14 años". Quaderns de Psicologia. 9-2. U.A.B. Barcelona.

ROCHE, R. (1986) "The development of prosocial behavior, a contribution to peace". European Psychologists for Peace. Proceedings of the Congress The Finnish Psychological Society. Helsinki. 1987. Pag.302-313.

ROCHE, R., (1986) "Perspectives educatives del comportament prosocial. Una revisió de les variables a estudi". A "La prosocialitat. Elements d'estudi, intervenció i projecció" (Roche i Garcia, 1986) Memòria presentada a la C.I.R.I.T. Document intern. Facultat de Psicologia. Universitat Autònoma de Barcelona.

ROCHE, R., GARCIA, A. (1988) "Prosocial collective models. Educative, cultural and socio-political optimization plan". News From EFPPA. European Federation of Professional Psychologists Associations. Vol II. N. 3 29-38. ROCHE, R., CASTELLO, T., CASTELLO, M., MASNOU, F., GARCIA, A..(1991) "Antecedents educatius i familiars de les conductes prosocials/altruistes i programes d'optimització" En: La Recerca sobre educació a la UAB. Institut de Ciències de l'Educació. Universitat Autònoma de Barcelona.

ROCHE, R., SALFI, D., BARBARA, G. (1991) "La prosocialita':una proposta curriculare. L'architettura di un programma per la scuola materna" Psicologia e Scuola. nº 53, 55-64. Roma.

STRAYER, F., WAREING, S., RUSHTON, J. 1979. "Social constraints on naturally occurring preschool altruism". Ethology and Sociobiology. I. 3-11.

ZAHN-WAXLER, C., RADKE-YAROW, M., KING, R. 1979. "Child rearing and children's prosocial initiations toward victims of distress". Child Dev. 50(2). 319-330.