

Recensión bibliográfica

Mesurado, B. (2020) Diez fundamentos psicológicos de la conducta de ayuda. EUNSA. Ediciones Universidad de Navarra.

Daura, F. T.*

Belén Mesurado, editora de la presente obra, es Licenciada en Psicología y Doctora en Psicología por la Universidad Nacional de San Luis, Argentina; Investigadora Independiente del Consejo Nacional de Investigaciones Científicas y Técnicas (CONICET); miembro del Instituto de Filosofía y docente asociada de la Universidad Austral (Argentina). Su foco de investigación está puesto en la Psicología Positiva y en el comportamiento prosocial que se reflejan en este libro. Obtuvo becas nacionales de doctorado y posdoctorado del CONICET, y de organizaciones internacionales. Es autora de numerosas publicaciones sobre diversos temas de Psicología Positiva.

El libro *Diez fundamentos de la conducta humana* explica con una sólida fundamentación académica las conductas de generosidad, ayuda o prosocialidad que el ser humano es capaz de expresar, presentando una descripción y clasificación de las mismas. Se organiza en 11 capítulos, escritos por académicos de gran trayectoria en el área de la Psicología.

El primero de ellos, escrito por

Belén Mesurado, brinda una definición sobre la prosocialidad y describe cómo se desarrolla desde los primeros meses de vida, siendo la ayuda instrumental su primera manifestación, conducta que se observa entre los 14 y los 18 meses. A partir de los 24 y 25 meses se expresa a partir de la conducta de compartir y denota una mayor complejidad, al suponer una regulación entre lo que se sabe que se tiene que hacer (compartir a otro lo que no posee) y lo que se hace realmente (compartir menos). La confortación, dirigida a aliviar las necesidades emocionales de otra persona, es otra conducta a través de la cual se expresa la prosocialidad y aparece en torno a los 18 meses cuando se solicitan por los adultos; es recién a los 30 meses en los que el niño las expresa espontáneamente. La cooperación es considerada por algunos autores como otro tipo de conducta prosocial, apareciendo entre los 24 y los 36 meses. Luego de explicar estas conductas, se describe una clasificación de conductas prosociales, que varían según las motivaciones que las originan, como así también según quiénes son sus destinatarios,

Dra. En Ciencias de la Educación. Consejo Nacional de Investigaciones Científicas y Técnicas de Argentina ; Universidad Austral. Instituto de Filosofía.

Correo electrónico: flodaura@hotmail.com

DOI: <https://doi.org/10.46553/RPSI.17.33.2021.p119-123>

Fecha de Recepción: 25 de febrero de 2021 Fecha de Aceptación: 10 de marzo de 2021

distinguiéndose tres grupos: familia, amigos y extraños. Un subapartado fundamental del capítulo, que guarda similitud con otros presentes en la obra, es el referente a la evaluación de la conducta prosocial, en el que se detallan diversas investigaciones en las que se emplearon diseños experimentales con niños, adolescentes y adultos; y se utilizaron auto y hetero informes de conductas de ayuda propias o de otros sujetos. De la misma manera, se mencionan los cuatro factores más relevantes en el desarrollo de esta conducta: biológicos, culturales, familia y socialización, e individuales. Finalmente, se detallan algunos programas de intervención presenciales y virtuales.

Al Capítulo 2, María Cristina Richaud, lo inicia describiendo y clasificando la empatía, habilidad que permite reconocer y comprender los estados mentales de los demás y responder adecuadamente a ellos; de hecho, la resalta como una de las más importantes y necesarias, que se desprende de la naturaleza social del hombre. La autora resalta tres modelos sobre el constructo, que enfatizan los componentes afectivos o cognitivos, o bien los incluye. Entre los beneficios psicológicos de la empatía sobresalen la salud mental (se posee menor estrés, ansiedad, depresión), compasión, altruismo, entre otras. Se mencionan los factores predictores de empatía: genéticos, neuronales, temperamentales, el aprendizaje a través de la imitación y del vínculo paterno-materno-filial. En los últimos apartados se destacan los principales métodos empleados para medir, estimular y entrenar -a través de mindfulness, videos y escritura- esta capacidad.

El capítulo 3, del cual Carolina Klos y Viviana Lemos son autoras, aborda el

estudio de la compasión y la autocompasión, que son la experiencia emocional que se tiene ante el dolor de los demás o el propio, unida a la acción orientada a aliviarlo. Las autoras establecen las diferencias entre la compasión, la empatía, la simpatía y el sufrimiento, a partir de la exclusión en estas tres últimas del componente motor. Asimismo, al remarcar que la autocompasión proporciona una motivación para el crecimiento y el cambio personal, y que se conforma de tres elementos clave (a. autoamabilidad, b. visión amplia, c. atención plena) establecen las divergencias entre esta, el egocentrismo, la autocomplacencia, la victimización y la pasividad. En el capítulo también se detallan 8 programas de intervención, uno de ellos diseñado por las autoras y dirigido a promover la compasión en adolescentes a través de sesiones grupales de una hora y del soporte a través de una app móvil que permite autorregistrar los objetivos planteados. El último subapartado describe los instrumentos existentes para evaluar la compasión y la autocompasión.

Diego Conejo y Gustavo Carlo, en el capítulo 4, tratan el razonamiento moral, que se refiere al juicio que se realiza frente a situaciones sociales vinculadas con la justicia y a las acciones relacionadas con el bienestar de las personas. En efecto, a través de esta capacidad, se juzga si un acto es correcto o no moralmente. Los autores explican que existen dos perspectivas importantes para abordar este tipo de razonamiento: la primera, en la que se recalcan los trabajos de Kohlberg, se orienta a abordar el razonamiento moral en base a la justicia; la segunda, representada por Gilligan y Eisenberg y colegas se basa en el razonamiento moral prosocial o de caridad. Entre los métodos para evaluar

el razonamiento moral se encuentran las entrevistas y los cuestionarios. En último lugar, se presenta una revisión sobre los trabajos empíricos en lo referente a los predictores de razonamiento moral y sus vías de estimulación.

En el quinto capítulo, Marina Cuello y Laura Oros, presentan el estudio sobre la gratitud, en la que interactúan la cognición, la emoción y las conductas sociales; que constituye un recurso promotor y protector de la salud mental y física, e interviene fuertemente en las conductas prosociales. Las autoras explican que existen dos corrientes teóricas que comprenden el constructo en forma complementaria: la gratitud como emoción positiva y como virtud moral. Se detallan 13 instrumentos que permiten evaluar la gratitud en niños, adolescentes y adultos; y, en el último subapartado, se describen algunas intervenciones y estrategias a través de las cuales se estimula esta emoción moral.

Ruvalca-Romero, Orosco Solís, Bravo Andrade y Macías Mosqueda desarrollan el capítulo 6, que se focaliza en el estudio de las competencias socioemocionales y, en especial, de la inteligencia emocional, constructo que se popularizó a partir de la publicación del libro homónimo de Goleman en 1995, y al que se integró con el de la inteligencia social, dando lugar a la creación y unificación del constructo inteligencia socioemocional. Sobre este último, los autores exponen los modelos existentes: el modelo de habilidad, de Salovey y Mayer; el modelo mixto, en el que se ubican los diseñados por Goleman y Bar-On. Entre los predictores de este tipo de inteligencia se mencionan: el entorno familiar y los estilos parentales; la escuela y

el vínculo docente-alumno; las relaciones con pares. Es de mencionar el espacio centrado en explicar los beneficios psicológicos que producen las competencias mencionadas; del mismo modo, el subapartado sobre los factores socioemocionales que inciden en la prosocialidad, la regulación emocional y la generación de emociones positivas. Para finalizar, se explican los métodos existentes y las intervenciones para, respectivamente, evaluar y estimular las competencias mencionadas.

El capítulo 7, cuya autoría corresponde a Paula Samper, Anna Llorca, Elizabeth Malonda, Ana Tur-Porcar y María Vicenta Mestre, se focaliza en la regulación emocional, cuyo estudio es de reciente iniciación, posee tres principales enfoques teóricos de abordaje para comprenderlo (modelo neural o fisiológico, modelo de comportamiento y modelo por procesos) y, en líneas generales, se entiende como el esfuerzo que se realiza para emplear estrategias adaptativas o de regulación ante situaciones estresantes. Esta regulación conlleva procesos intrínsecos e intraindividuales, y extrínsecos e interindividuales. A partir de estos planteos fundamentales, las autoras explican que las personalidades ansiosas, depresivas, violentas dependientes, paranoides, esquizoides y antisociales tienen más dificultades para regularse emocionalmente; asimismo, aquellas que tienen menores índices de regulación emocional, poseen más problemas externalizables y, en contrapartida, las que son más reguladas, tienen más habilidades para sociabilizar y mayores niveles de prosocialidad. En el capítulo se enfatiza el rol de la familia, de la escuela y del entorno social como factores

predictores de regulación emocional. Los dos últimos subapartados se dedican a describir los métodos diseñados para evaluar esta capacidad y a brindar algunas estrategias para estimularla, incluyendo la mención de programas de intervención que se desarrollaron en el contexto español.

El capítulo 8, escrito por Concetta Pastorelli, María Gerbino, Paula Luengo Kanacri, Eriona Thartori y Maryluz Gomez Plata, versa sobre la autoeficacia y la prosocialidad. Para ello, en primer lugar, se aborda la teoría socio cognitiva, que posee las bases de las creencias de autoeficacia; a continuación, se explican los beneficios psicológicos a nivel emocional, interpersonal-social, familiar y escolar. El tercer subapartado se centra especialmente a la vinculación entre la autoeficacia y la prosocialidad; en particular, se destacan los estudios dirigidos a examinar el rol de estas creencias en la conducta de ayuda, en los que se encontró que las creencias de autoeficacia empática lo determinan en gran medida. El cuarto subapartado se centra en los predictores familiares y sociales (entre los que se encuentran los pares y la escuela) de la autoeficacia. De la misma manera que en los capítulos previos, en el quinto subapartado, las autoras describen los métodos existentes para evaluar las creencias de autoeficacia; concretamente, se reserva un espacio importante para desarrollar los instrumentos que miden la autoeficacia emocional, la autoeficacia interpersonal, la autoeficacia escolar y regulatoria, y la autoeficacia parental y filial. Para finalizar, se explica cómo puede estimularse la autoeficacia a partir de estrategias y de programas validados empíricamente.

El estudio de la personalidad es relativamente nuevo ubicándose a principios del siglo XX. En la presente obra, esta temática se trata en el capítulo 9, cuya autoría corresponde a Alejandro Castro Solano y Guadalupe de la Iglesia. En este capítulo se efectúa un recorrido histórico del constructo, particularmente, en las definiciones que tuvieron más consenso en el ámbito científico. Se ofrece una síntesis sobre los hallazgos que muestran la incidencia de los rasgos de la personalidad en diversos ámbitos de desempeño personal, como el académico, laboral, interpersonal y en el bienestar en general. En especial, se ofrece un subapartado para explicar los rasgos de personalidad considerados positivos, en coincidencia con el surgimiento de la Psicología Positiva y se explica el concepto de fortalezas de carácter. Se destina un subapartado a la evaluación de los rasgos de la personalidad y otro a responder si se pueden potenciar los rasgos de personalidad positivos, a partir de las teorías más actuales.

Lucas Marcelo Rodríguez, autor del décimo capítulo, aborda el proceso intencional y voluntario del perdón, y cómo se vincula con las conductas sociales. Luego de introducir la temática y de explicar cómo comenzó a estudiarse en forma explícita en el ámbito de la Psicología, el autor describe y clasifica con claridad los tipos de perdón existentes: el perdón interpersonal, el perdón a uno mismo y el perdón ante situaciones; siendo el primero, el interpersonal, el más estudiado y el que guarda una vinculación específica con la prosocialidad. A continuación, se explicitan los predictores del perdón, destacándose la empatía, la atribución y valoración sobre la

transgresión, la capacidad de pedir disculpas, el vínculo interpersonal en el que ocurre la ofensa. Como en los capítulos previos, un subapartado describe los instrumentos que permiten evaluar el perdón. También son interesantes los párrafos referentes a los beneficios psicológicos que se experimentan ante el perdón, y a la vinculación existente entre el perdón y la prosocialidad.

El libro finaliza con el capítulo escrito por José Eduardo Moreno y María Emilia Oñate, centrado en el estudio de la religiosidad como promotora de la prosocialidad. En primer lugar, se distinguen los conceptos de religión y religiosidad; y en forma seguida, se describen los procedimientos efectuados para evaluar

la religiosidad. Entre los beneficios psicológicos de la prosocialidad se mencionan el carácter positivo, preventivo y protector de las creencias religiosas ante el padecimiento de trastornos como la depresión, la psicosis, las adicciones, entre otros; además, la obtención de mayores niveles de bienestar, de satisfacción vital y menos miedo a la muerte; más capacidad para compadecerse y ayudar a los demás; y mayor desarrollo de virtuosidad. El último subapartado se lo dedica a la influencia y responsabilidad del entorno familiar en el desarrollo de la religiosidad, más aún en los primeros años de vida; se detallan algunas técnicas de intervención que se emplean a través de la presentación de dilemas morales.