

Ficha de trabajo:

Prosocialidad y bienestar integral

Dirigido a: familias, madres, padres y apoderados(as)

Objetivo:

Entregar orientaciones a madres, padres y apoderados(as) sobre la importancia de trabajar la prosocialidad, como parte importante del rol de la familia en la formación de niños, niñas y adolescentes.

Idea central

Aprender a preocuparnos por otras personas, aunque no sean amistades o cercanas, puesto que ayudar y colaborar no solo beneficia a quien recibe la ayuda, también fortalece nuestros vínculos, nuestro sentido de pertenencia y nuestro propio bienestar.

Para leer:

La **prosocialidad** son las acciones voluntarias orientadas a beneficiar a otras personas o al bien común, incluyen ayudar, compartir, acompañar, cooperar, consolar e incluir, entre otras¹.

La evidencia es consistente: distintos metaanálisis, con cientos de miles de participantes, muestran una asociación positiva entre comportamiento prosocial y bienestar, incluyendo salud mental y sentido de vida², es posible observar esta relación, por ejemplo, en adolescentes que participan activamente en ayudar a otras personas y que también mejoran su propio bienestar.

Investigaciones de la psicóloga chilena Paula Luengo Kanacri muestran, además, que la prosocialidad puede promoverse activamente en la adolescencia a través de programas escolares, con efectos positivos en la conducta de ayuda y una disminución de la agresividad³.

- 1 Agencia de Calidad de la Educación. (2026). Marco de articulación: [Evaluaciones del ámbito socioemocional y de formación integral](#).
- 2 Chan, H. H.-K., Kwong, H. Y. C., Shu, G. L. F., Ting, C. Y., & Lai, F. H.-Y. (2021). Effects of experiential learning programmes on adolescent prosocial behaviour, empathy, and subjective well-being: A systematic review and meta-analysis. [Frontiers in Psychology, 12](#).
Hui, B. et al. (2020). Rewards of kindness? A meta-analysis of the link between prosociality and well-being. [Psychological Bulletin](#).
Li, S. et al. (2026). The association between prosocial behavior and mental health: A three-level meta-analysis. [Journal of Adolescence, 98](#).
- 3 Caprara, G. et al. (2014). Positive effects of promoting prosocial behavior in early adolescence: Evidence from a school-based intervention. [International Journal of Behavioral Development, 38\(4\)](#).
Luengo, B. et al. (2013). The development of prosociality from adolescence to early adulthood: The role of effortful control. [Journal of Personality, 81\(3\)](#).

Idea clave:

El bienestar no es solo sentirse bien. También es sentir que pertenecemos, que somos importantes para otros y que podemos contribuir.

¿Cómo se conecta la prosocialidad con el bienestar integral desde el modelo PERMA?

La prosocialidad aporta al bienestar especialmente en cuatro dimensiones del modelo:

- **(P) Emociones positivas:** ayudar produce satisfacción, gratitud y orgullo.
- **(R) Relaciones:** ayudar y colaborar construye vínculos de confianza.
- **(M) Sentido:** descubrir que lo que hacemos mejora la vida de otra persona nos conecta con algo más grande.
- **(A) Logro:** lo que hacemos puede hacer una diferencia real en nuestro entorno, y hacernos sentir realizados.

El papel de la familia

La prosocialidad no se aprende necesariamente cuando una persona del mundo adulto exprese frases como “tienes que compartir”, sino a través de actitudes que involucran experiencias o emociones. Entonces, es posible aprender conversando sobre el valor de las acciones por el bien común o reforzando las conductas que aparecen espontáneamente. Por ejemplo, cuando nuestros hijos(as) quieren recolectar ropa o alimentos para alguien que vivió un incendio u otra situación de desgracia y lo felicitamos o acompañamos en esa preocupación. También se aprende observando la conducta de personas que valoramos como nuestra familia, por ejemplo, cuando niños y niñas ven cómo tratamos a los demás o cuando los incluimos en una experiencia de contribución a la comunidad.

Una familia favorece la prosocialidad no solo al hacer cosas por niños, niñas y adolescentes, sino también cuando les da espacio para hacer algo por otros.

¿Qué podemos hacer en familia?

- **Hacer visible lo que otras personas sienten y necesitan.** Incluir explícitamente en el discurso a quien recibe o recibirá las acciones prosociales, ya sea una persona o un grupo: *“¿Cómo crees que se sintió?” / “¿Hay algo que podríamos hacer por ellos?”*.
- **Nombrar las acciones prosociales, con detalle.** En vez de simplificar con expresiones como *“Qué bueno eres”*, especificar las acciones y profundizar: *“Vi que te diste cuenta de que tu hermano necesitaba ayuda y fuiste a ayudarlo”*.
- **Dar oportunidades reales de contribuir.** Practicar la prosocialidad, por ejemplo, al compartir las tareas de cuidado en la casa y familia, ayudar a un vecino, cuidar algo en común, acompañar a alguien: *“Tú puedes aportar al bienestar de otros, veamos cómo”*.
- **Modelar con el ejemplo.** Considerar nuestras acciones al tratar a las personas, al convivir en lo cotidiano y en lo comunitario, especialmente respecto a nuestra forma de expresarnos: *“¿Me vende un kilo de plátanos, por favor?” “Disculpe, no quise pasarlo a llevar”*.
- **Conversar sobre el efecto de ayudar.** Dar espacio para hablar sobre lo ocurrido en las relaciones interpersonales para así poder reflexionar en conductas prosociales: *“¿Qué pasó cuando hiciste eso?” “¿Cómo crees que se sintió la otra persona?” “¿Y tú, cómo te sentiste?” “¿Qué podemos hacer ahora al respecto?”*.

Para reflexionar:

Ayudar a nuestros hijos e hijas a descubrir que también pueden contribuir al bienestar de otras personas, es una manera concreta de cuidar el suyo propio. Ayudar, colaborar, incluir y cuidar no son solo formas de “ser buena persona”, son experiencias que construyen vínculos, sentido de pertenencia y la certeza de tener algo valioso que aportar.

Les invitamos a reflexionar sobre la siguiente idea: **Dar oportunidades reales de contribuir.**

Piensen en espacios que como familia o apoderados(as) otorgan a sus hijos e hijas para practicar la prosocialidad, como en los ejemplos anteriores: *compartir las tareas de cuidado y familia, ayudar a un vecino, cuidar algo en común, acompañar a alguien*.

Escriban al menos 4 ejemplos de lo que hacen en sus casas y compártanlos con sus pares⁴:

- 1.-
- 2.-
- 3.-
- 4.-

4 Esta actividad puede adaptarse a las condiciones de cada grupo, curso o establecimiento que trabaje la ficha.

De la teoría a la acción:

Imaginen algunas acciones que podrían sugerir a su comunidad de curso (docentes; otros apoderados o estudiantes) para trabajar la prosocialidad en el colegio a través de algún plan, creación de código, restauración, campaña u otro que abarque distintos cursos o niveles. ¿Qué se les ocurre? ¿Consideran factible desarrollar un trabajo en conjunto? ¿Qué requieren para llevarlo a cabo?

1. Realicen una lluvia de ideas:

2. Elijan la idea que realizarán para practicar la prosocialidad:
3. Creen una lista de acciones para llevar a cabo la idea elegida, explicitando los elementos necesarios y a quiénes podrían sumar para su ejecución. Pueden agregar una cronología o crear una planificación según sus necesidades.

Acciones	¿Qué necesitamos?	¿Quién realizará esta acción?

4. Finalmente presenten la propuesta a quienes deben evaluarla o autorizarla según la realidad de la escuela o liceo.
- Esta instancia no busca *hacer por hacer*, sino aprovechar estas iniciativas (propuestas) para explicitar su relevancia en la construcción de la comunidad; tener conversaciones sobre lo que se aprende y compartir lo que se siente al respecto; todo en favor del desarrollo social e integral.