



Vida social activa

La cultura afectiva

Tener una **vida social activa** implica involucrarse con otras personas, y esto, resulta beneficioso para nosotros pues vivimos en sociedad y organizarnos como tal es lo que nos hace humanos. Relacionarse con otros, compartir vivencias y experiencias es fundamental para sentirnos llenos de vida y generar sentido de pertenencia, para ello es importante trabajar en lograr una vida social plena y feliz. Durante este tema, conocerás qué es la cultura afectiva, la motivación prosocial y cómo ser una persona prosocial.

Tener una vida social activa es de gran beneficio para nuestro bienestar. Para explicar por qué, iniciaremos abordando la teoría de la cultura afectiva. La **cultura afectiva** es la variedad de sentidos y emociones de un conjunto social. En la medida en que se comparte la manera de sentir se puede dar sentido a la individualidad en la vida social, generando esquemas de experiencia y acción que orientarán la conducta de los individuos (Fernández, 2010). Esta teoría establece que las emociones que experimentamos dependen de la sociedad en la que vivimos y viceversa, es decir, cuando estamos pasando por alguna emoción, esta afectará en la forma de convivir con las personas que nos rodean.

Las sociedades construyen sentidos, establecen códigos, rituales y lenguajes que permiten calmar la angustia de lo desconocido y de lo inesperado. La sociedad otorga herramientas de interpretación para cada individuo acerca de la realidad (Fernández, 2010), por lo tanto, la sociedad en la que vivimos ejerce un impacto en nuestras emociones, ya que las relaciones con los demás son parte de nuestra cultura y desarrolla nuestros valores, gustos, intereses y la forma de expresarnos. “Las emociones se separan con dificultad de la trama entrelazada de sentidos y valores...comprender una actitud afectiva implica desenrollar en su totalidad el hilo del orden moral de lo colectivo...” (Le Breton en Fernández, 2010). Esto quiere decir que la afectividad está continuamente impregnando la relación de cada persona con el mundo, lo cual permite la construcción de una realidad compartida en las comunidades.



La motivación prosocial

Según los expertos, la **motivación prosocial** es un comportamiento en el que se involucra una vida social activa, las emociones y el bienestar. Ser **prosocial** significa tener la motivación o el deseo de tomar acción y ayudar para beneficiar a otras personas (Greenberg y Maymin, 2010).

Antiguamente se pensaba que lo mejor era tener una actitud competitiva en lugar de colaborativa, y enfocarse en las propias responsabilidades, en lugar de ayudar a otras personas. En la actualidad se ha descubierto que, entre más ayudemos a los demás, más beneficios puede traernos, cuando somos prosociales, no sólo somos socialmente más activos, sino que nos volvemos más proactivos en general, nos empezamos a interesar en tomar iniciativas más importantes, trabajamos con mejor desempeño en **tareas significativas**, somos más **abiertos a recibir críticas** y nos volvemos **más creativos**. Tomar acciones para ayudar a las demás personas, conlleva observar ideas y perspectivas diferentes a la nuestra y comprender su valor. Cuando somos prosociales, transformamos las ideas en acciones que pueden ser aplicadas para el bien de los demás.

Existe una conexión social a través de actos benevolentes que se relacionan con emociones positivas y acciones o experiencias significativas, de tal forma que incrementa nuestra vitalidad (Martela y Ryan, 2016), estos beneficios trascienden con quienes ayudamos (Weinstein y Ryan, 2010). Aristóteles decía que la verdadera felicidad está más presente cuando amamos en comparación con el hecho de ser amado, y esto ha sido comprobado. Por ejemplo, quienes hacen voluntariados tienen menos posibilidad de sufrir depresión y experimentan mayor felicidad personal, satisfacción con la vida y autoestima. Ayudar está más relacionado con la salud mental, adaptación a la vida y mayor esperanza. Cuando las personas disfrutan de ser prosociales, tienen la posibilidad de expresar sus valores, desarrollar entendimiento, poner en práctica la responsabilidad social y mejorar sus proyectos profesionales (Weinstein y Ryan, 2010).

¿Cómo ser prosocial?

El ser **prosocial** no se trata solamente de la facilidad para hablar con los demás (Greenberg y Maymin, 2014). Se puede iniciar **conectando con otras personas**, para lo cual debemos asegurarnos de que lo hacemos por las razones adecuadas, tener la **disposición para pasar el tiempo con los demás** y que sea un tiempo que disfrutemos. Se puede iniciar una conversación preguntando cosas muy simples, como, ¿Cuál es el último lugar que visitaste? ¿Qué te gustó más de esa experiencia? Y no debemos olvidar compartir también información sobre nosotros, de tal manera que se dé el diálogo.



Otro consejo importante, es practicar la escucha activa, **ser curiosos** sobre todo lo que nos platican, **evitar interrumpir** lo que nos cuentan y continuar la conversación con **interés genuino** y haciendo preguntas que ayuden a progresar en la conversación. Otra forma de conectar con los demás es **involucrarnos en actividades**, como eventos o clases, que podamos aprovechar para conocer más a los demás y hacer más disfrutable la experiencia (Lamothe, 2019).

Es importante considerar que ser prosocial no significa darle el gusto a todos los que nos rodean, haciéndoles sentir bien por encima de nuestros valores e intereses personales. Sentir una conexión con otras personas puede vivirse de forma diferente, pero conectar con los demás siempre debe de nacer de nosotros mismos.

Ser prosocial se puede volver natural tomando en cuenta los siguientes consejos publicados por (Greenberg y Maymin, 2014):

1. **No te presiones:** que ayudar a los demás no se vuelva un problema para ti. Puedes ser prosocial y mantener tu vida al mismo tiempo.
2. **Cambia el “debería hacerlo” por “quiero hacerlo”:** tu principal objetivo debe ser querer ayudar a otras personas. Las personas que sienten la obligación de ayudar no experimentan los mismos beneficios que las que lo hacen por gusto.
3. **Hacer el bien proyecta una buena imagen de ti:** hacer el bien, y proyectar una buena imagen están muy relacionados, y no deberían estar en conflicto. Las personas que quieren proyectar una buena imagen ayudan constantemente, tienen más cordialidad y toman más iniciativas. Así que, no deberíamos preocuparnos por la percepción de los demás acerca de nuestro interés por ayudar a los demás.

Comunidades que florecen

Las **comunidades que florecen** son aquellas que inspiran, motivan y perseveran en llevar a cabo un funcionamiento óptimo. La esperanza y el optimismo surgen de la creencia de que el futuro se vislumbra brillante y prometedor (Reivich y Shatté, 2002). Los seres humanos tenemos la capacidad innata de visualizar el futuro y nuestros puntos de vista respecto a él son clave para el bienestar y para la fabricación de nuestras realidades. A esta habilidad también se le conoce como **prospección** (Seligman, Railton, Baumeister y Sripada, 2016).

Cuando imaginamos un mejor mundo, no podemos evitar ser influenciados por nuestras experiencias personales y colectivas, pero ¿qué anhelan las personas y las comunidades? los anhelos de las personas se convierten en motores o inspiración para impulsar a toda una comunidad hacia adelante. Como dice el psicólogo Martin Seligman, "¿qué pasa si no somos empujados por el pasado, sino que nos vemos atraídos hacia el futuro?"



Cuando las personas describen lo que más quieren, la felicidad casi siempre es lo primero que está en su lista (Diener, 2019). La **felicidad** es el resultado de causas internas y externas. Las causas internas se refieren a las principales respuestas personales habituales, por ejemplo, al optimismo o temperamento; mientras que las causas externas se refieren a factores situacionales ajenos a la persona, como por ejemplo los eventos buenos y malos, o las diversas circunstancias, como la riqueza o la salud (Diener y Biswas-Diener, 2008).

El bienestar que se logra en una comunidad de personas se define como "la combinación de condiciones sociales, económicas, ambientales, culturales y políticas, e identificadas por los individuos como condiciones necesarias para que prosperen y desarrollen su potencial" (Wiseman y Brasher, 2008).

Ahora sabemos que tener una vida social activa influye en nuestro bienestar, ya que la convivencia con otras personas genera efectos positivos en nuestras emociones y motivaciones. Podemos tener una actitud que nos permita conectar naturalmente y ayudar a los demás. La clave para desarrollar nuestra motivación prosocial, está en querer hacerlo, y no sentirlo como una obligación.

La construcción de comunidades prósperas incluye muchos elementos diferentes, algunos que pueden considerarse universales debido a su deseabilidad universal, como el bienestar y la justicia (Montero, 2004), y otros que pueden ser específicos de una comunidad y no de otras (Saul, 2001). Isaac Prilleltensky define el bienestar como "un estado de asuntos positivos en el que se satisfacen las necesidades y aspiraciones personales, relacionales y colectivas, de los individuos y las comunidades" (Prilleltensky, 2005).



Referencias

- Diener, E. (2019). *Happiness: the science of subjective well-being*. University of Utah, University of Virginia. Recuperado de <https://nobaproject.com/modules/happiness-the-science-of-subjective-well-being>
- Diener, E., y Biswas-Diener, R. (2008). *Happiness: Unlocking the mysteries of psychological wealth*. Estados Unidos: Wiley/Blackwell.
- Fernández, M. (2010). Cultura afectiva y emotividad: Las emociones en la vida social, *Revista Latinoamericana De Estudios Sobre Cuerpos, Emociones y Sociedad*, 2(2), 84. Recuperado de <https://0-search-proquest-com.biblioteca-ils.tec.mx/scholarly-journals/cultura-afectiva-y-emotividad-las-emociones-en-la/docview/1269160872/se-2>
- Greenberg, M. y Maymin, S. (2014). Why Be “Prosocial” at Work? *Positive Psychology News*. Recuperado de: <https://positivepsychologynews.com/news/margaret-greenberg-and-senia-maymin/2014051228733>
- Lamothe, C. (2019). *10 Tips for Being More Social on Your Own Terms*. Recuperado de: <https://www.healthline.com/health/how-to-be-more-social>
- Martela, F. y Ryan, R. (2016). Prosocial behavior increases well-being and vitality even without contact with the beneficiary: Causal and behavioral evidence. *Motivation and emotion*, 40(3), 351-357. Recuperado de: https://selfdeterminationtheory.org/wp-content/uploads/2016/10/2016_Martela_Ryan_MotivEmot.pdf
- Prilleltensky, I. (2012). Wellness as fairness. *American Journal of Community Psychology*, 49(1-2).
- Reivich, K., y Shatté, A. (2002). *The resilience factor: 7 essential skills for overcoming life's inevitable obstacles*. Estados Unidos: Broadway Books.
- Seligman, M., Railton, P., Baumeister, R., y Sripada, C. (2016). *Homo prospectus*. Estados Unidos: Oxford University Press.
- Weinstein, N. y Ryan, R. (2010). When helping helps: autonomous motivation for prosocial behavior and its influence on well-being for the helper and recipient. *Journal of personality and social psychology*, 98(2), 222. Recuperado de: https://www.academia.edu/download/44961711/2010_WeinsteinRyan_JPSP_Helping-1.pdf
- Wiseman, J. y Brasher, K. (2008). Community Wellbeing in an Unwell World: Trends, Challenges, and Possibilities. *Journal of Public Health Policy*. Recuperado de https://www.researchgate.net/publication/23169636_Community_Wellbeing_in_an_Unwell_World_Trends_Challenges_and_Possibilities