
Edición Especial:

IMPLEMENTACIÓN DEL PROGRAMA HÉROE PARA FAVORECER LA EMPATÍA, LAS EMOCIONES POSITIVAS, LAS ACTITUDES DE PERDÓN Y LA CONDUCTA PROSOCIAL EN ADOLESCENTES MEXICANOS

Implementation of the Hero Program to promote empathy, positive emotions, forgiving attitudes and prosocial behavior in Mexican adolescents

Implementação do Programa Herói para promover a empatia, emoções positivas, atitudes de perdão e comportamento pró-social em adolescentes mexicanos.

RECIBIDO: 16 noviembre 2021

ACEPTADO: 22 diciembre 2021

Belén Mesurado^a

Santiago Resett^b

María Emilia Oñate^a

a. CONICET - Universidad Austral, Instituto de Filosofía, Pilar, Argentina. Mariano Acosta 1611, C. P.: B1630FHB Pilar, Provincia de Buenos Aires, Argentina.

b. CONICET - Universidad Austral, Instituto de Filosofía, Pilar, Argentina. Mariano Acosta 1611, C. P.: B1630FHB Pilar, Provincia de Buenos Aires, Argentina. Universidad Argentina de la Empresa, Instituto de Ciencias Sociales y Disciplinas Proyectuales, Ciudad Autónoma de Buenos Aires, Argentina.

RESUMEN

Palabras Clave: Héroe; programa virtual; conducta prosocial; emociones positivas; adolescentes; perdón; empatía.

Keywords: virtual Program; prosocial behavior; positive emotions; adolescents; forgiveness; empathy.

Palavras-chave: Herói; programa virtual; comportamento pró-social; emoções positivas; adolescentes; perdão; empatia.

El programa Héroe es una intervención virtual con evidencia empírica para favorecer el desarrollo psicosocial positivo de los adolescentes. El presente estudio tenía como objetivo evaluar su eficacia en un contexto nunca antes explorado, como los adolescentes mexicanos. Los objetivos de este trabajo eran determinar si el programa Héroe era efectivo para incrementar la conducta prosocial, la empatía, las emociones positivas y el perdón en adolescentes mexicanos. Para este fin, se constituyó una muestra de 241 participantes de ambos géneros (50.2% eran mujeres y el 49.8%, varones). Todos los participantes eran estudiantes mexicanos de secundaria de entre 12 y 15 años de edad, pertenecientes a dos escuelas secundarias. Los resultados arrojaron que el programa fue eficaz para promover conducta prosocial hacia los extraños, la empatía (en su dimensión cognitiva y emocional), las emociones positivas y el perdón. Estos hallazgos señalan que la combinación de la psicología y la tecnología, a través del desarrollo de sistemas y aplicaciones, pueden contribuir a que los adolescentes desarrollen su potencial.

Correspondencia: Belén Mesurado. bmesurado@austral.edu.ar Mariano Acosta 1611, Pilar, Provincia de Buenos Aires, Argentina. C. P.: B1630FHB.



ABSTRACT

The Hero program is one of the few virtual scientific interventions that demonstrated empirical evidence to favor the positive psychosocial development of adolescents. The present study aimed to evaluate its efficacy in a context never explored before, such as Mexican adolescents. The objectives of this work were to determine if the Hero program was effective in increasing prosociality, empathy, positive emotions and forgiveness in Mexican adolescents. A sample of 241 participants of both gender was constituted (50.2% were women and 49.8% were men). All the participants were high school students between ages of 12 and 15. The adolescents belonged to two secondary schools in Mexico. The results showed that the program was effective in promoting prosocial behavior towards strangers, empathy (in its cognitive and emotional dimension), positive emotions and forgiveness. These findings indicate that the combination of Psychology and technology, through the development of systems and applications, can contribute to adolescents developing their potential.

RESUMO

O programa Herói é uma intervenção virtual com evidência empírica para favorecer o desenvolvimento psicossocial positivo de adolescentes. O presente estudo tinha como objetivo avaliar sua eficácia em um contexto nunca antes explorado, como os adolescentes mexicanos. Os objetivos deste trabalho foram determinar se o programa Herói era eficaz em incrementar o comportamento pró-social, a empatia, as emoções positivas e o perdão em adolescentes mexicanos. Para este fim, foi constituída uma amostra de 241 participantes de ambos gêneros (50,2% eram mulheres e 49,8%, homens). Todos os participantes eram estudantes mexicanos do ensino fundamental entre 12 e 15 anos de idade, pertencentes a duas escolas secundárias. Os resultados apontaram que o programa foi eficaz para promover o comportamento pró-social entre os desconhecidos, a empatia (na sua dimensão cognitiva e emocional), as emoções positivas e o perdão. Estes achados sinalizaram que a combinação da psicologia e a tecnologia, através do desenvolvimento de sistemas e aplicações, podem contribuir para que os adolescentes desenvolvam seu potencial.

Introducción

La conducta prosocial es una temática importante dentro de la psicología social y del desarrollo. Ésta se define como actos sociales positivos para promover el bienestar de otras personas (Brief & Motowidlo, 1986), incluso a costa del propio beneficio, como ayudar, donar, cooperar con otros y dar confort (Penner et al., 2005). Se pueden distinguir diferentes tipos de conductas prosociales de acuerdo con la persona destinataria de la conducta de ayuda, ya sean dirigidas a familiares o amigos, así como conductas hacia personas desconocidas con las cuales no existe un vínculo emocional. Estudios previos muestran que las conductas de ayuda hacia los desconocidos son más difíciles de alcanzar (Mesurado, 2020). Las investigaciones muestran que la presencia de la conducta prosocial está asociada a importantes correlatos psicossociales positivos en los adolescentes, como mayor autoestima, menor sintomatología depresiva, mejor calidad de las relaciones interpersonales y un rendimiento escolar más alto (Laible et al., 2004; Padilla-Walker & Carlo, 2014). Esta conducta tiende a incrementarse a partir de la niñez (Eisenberg & Fabes, 1990), aunque algunos estudios muestran resultados contradictorios sobre su desarrollo en la adolescencia (Carlo et al., 2015; Luengo Kanacri et al., 2013).

En el último tiempo ha ganado mayor protagonismo otra variable muy asociada a las conductas prosociales que son las emociones positivas. Este interés ha sido promovido mayormente desde la Psicología Positiva y desde los aportes teóricos de Fredrickson (1998). Las emociones se caracterizan como respuestas multidimensionales frente a cambios que las personas detectan en las circunstancias de su vida; algunas de las más estudiadas han sido la empatía, la gratitud y la serenidad (Fredrickson, 2013; Oros, 2004). La empatía se refiere a reconocer los estados emocionales de los demás y reconocer sus sentimientos (Hastings et al., 2006). Diferentes autores reconocen que la empatía está compuesta por dos dimensiones, una cognitiva (ej. toma de perspectiva, poder entender el punto de vista de los otros, poder entender sus sentimientos) y otra emocional (ej. contagio emocional que tiene que ver con tener los mismos sentimientos de los otros) (Davis, 1983; Richaud et al., 2017). En lo referente a los adolescentes, un importante estudio longitudinal detectó que la preocupación empática (aspecto emocional de la empatía) se asociaba con la conducta prosocial posterior, mientras que la toma de perspectiva (aspecto cognitivo de la empatía) solo se relacionaba indirectamente con ésta, pero mediante los efectos de la preocupación empática (Van der Graaff et al., 2018). La mayoría de los estudios se han centrado en el papel que tiene la empatía en la promoción de la conducta prosocial (Tangney et al., 2007) y, en menor medida, en otras emociones positivas, tales como la

gratitud y la serenidad. La gratitud se refiere a un reconocimiento que surge a partir de la percepción de que otro sujeto brindó una ayuda o un beneficio con la intención de promover nuestra vida (Bono et al., 2004). Una investigación reciente encontró que la gratitud mediaba la relación entre la autocompasión y las conductas prosociales de los adolescentes (Yang et al., 2021). En la misma línea, la emoción positiva de la serenidad implica una emoción de paz y confianza a pesar de que se experimenten eventos externos adversos (Connors et al., 1999). En lo relativo a la serenidad, una investigación halló que los niños y adolescentes que se percibían con mayor serenidad tenían mayor tendencia a ayudar a los demás (Cuello & Oros, 2014).

Otro constructo que mostró estar asociado a las conductas prosociales son las actitudes de perdón hacia una persona que podría haber dañado o causado algún mal a uno mismo. En los últimos 20 años se comenzó a entender el perdón no sólo como la ausencia de rencor hacia el agresor, sino también como la presencia de emociones o respuestas positivas hacia el agresor. El que perdona “trata de tener una nueva postura de benevolencia, compasión e incluso amor hacia el ofensor, aunque este último no tiene ningún derecho moral a una respuesta tan misericordiosa” (Rye et al., 2001, p. 260). Estas respuestas positivas frente al ofensor pueden incluir, por ejemplo, sentimientos de compasión.

Basándonos en estas líneas de trabajo hay teorías que postulan que las emociones pueden autoperpetuar sistemas que disparan conductas que ayudan a las personas a mantener o prolongar sus estados actuales (Kuppens et al., 2010; Wichers, 2014). En este sentido, las relaciones entre las emociones y las conductas prosociales están bien investigadas (Hammond & Brownell, 2018). Recientes estudios experimentales indicaron que la promoción de las emociones en general aumenta las conductas prosociales (Kvarven et al., 2020; Levine et al., 2018). Este hallazgo se explicaría por el hecho que las personas que expresan emociones positivas muestran un incremento de sus recursos personales que conducen a un funcionamiento óptimo, como sugiere Fredrickson (2013).

La promoción factores psicosociales durante la adolescencia

La adolescencia es una importante etapa del ciclo vital, con cambios en el área biológica, social, emocional y cognitiva (Arnett, 2020; Steinberg, 2018). Aunque la mayoría de los sujetos atraviesa esta etapa sin mayores problemas, un hecho es que durante esta transición a la adultez se incrementan las conductas de riesgo como el consumo de sustancias tóxicas, la conducta antisocial, la agresividad y los trastornos alimentarios (Facio et al., 2006). Por lo cual, es imperativo que se lleven a cabo intervenciones con el fin de mejorar el desarrollo psicosocial de los adolescentes. Por otra parte, al ser la adolescencia una etapa de transición y de profundos cambios, esto la vuelve un período del ciclo vital óptimo para el desarrollo y fortalecimiento de competencias (Lerner et al., 2005).

Diversos autores indican que la conducta prosocial se puede modelar y promover (Bandura, 1997). Del mismo modo, el promover la conducta prosocial en los adolescentes no solo genera conductas de ayuda hacia los demás, sino que contribuye a que los adolescentes tengan un desarrollo psicosocial positivo (Luengo Kanacri et al., 2014). De la misma manera, la promoción de las emociones positivas en los adolescentes también es un aspecto de gran relevancia considerando que la evidencia científica indica que estas emociones inician un espiral que conduce al bienestar emocional (Fredrickson & Joiner, 2002). Por lo cual, también el fortalecimiento de éstas conduciría a un incremento de las conductas prosociales, como se señaló.

Programa Héroe

El Programa Héroe es un juego serio basado en el desarrollo de la tecnología positiva. El Programa Héroe fue desarrollado y testeado por Mesurado, Distefano, Robiolo et al. (2019) para ser usado en adolescentes de la América Latina y está dirigido a adolescentes de 12 a 15 años de edad en idioma español neutro. Está estructurado en cinco módulos o islas, tendientes a estimular variables socioemocionales asociadas empíricamente con la conducta prosocial: empatía y reconocimiento emocional, emociones positivas, gratitud y perdón (Mesurado, Distefano, Robiolo et al., 2019). La estructura en sí se presenta como una aventura en la que el adolescente deberá navegar por distintas islas, que representan cada una de las variables y que cuentan con diversas actividades a realizar. La navegación entre las islas es lineal, es decir, que el joven debe seguir un recorrido preestablecido (empatía, gratitud, satisfacción, perdón y conducta prosocial) cumpliendo cada una de las actividades. Cada módulo cuenta con un video psicoeducativo sobre la temática que se desarrollará en esa isla. Luego continúa con actividades que implica poner en acción esa habilidad, por ejemplo, reconocimiento emocional mediante la exposición de fotos faciales, escuchar música relajante mientras se ven hermosos paisajes, escribir sobre lo que se siente agradecido, una carta de perdón, video-debate sobre una persona comprometida en la actividad social. Todas las actividades

se desarrollaron en un entorno lúdico y el adolescente va recibiendo retroalimentaciones vinculadas a la pertinencia de las respuestas otorgadas en las diferentes actividades (para obtener más detalles de las actividades contenidas en el programa puede leerse: Mesurado, Distefano, Robiolo et al., 2019 y Mesurado, Distefano, & Falco, 2019).

Dada la importancia que tienen la conducta prosocial, las emociones positivas y las actitudes de perdón en el bienestar psicológico de los adolescentes es que nos planteamos implementar un programa virtual -como el Héroe- con la intención de contribuir a mejorar el estado emocional y la preocupación social de los adolescentes. Si bien este programa ya fue implementado exitosamente en tres países de Latinoamérica, como Argentina, Colombia y Uruguay, es la primera vez que se implementará en adolescentes mexicanos. Este estudio puede contribuir a ampliar la evidencia científica de la eficacia del programa Héroe en otro país de cultura similar en cuanto lengua, cultura religiosa y social.

Objetivo de la Investigación

Estudiar la eficacia del programa Héroe en la promoción de la conducta prosocial hacia los extraños, la empatía (el contagio emocional y la toma de perspectiva), las emociones positivas (la gratitud y la serenidad) y analizar su eficacia para la promoción de las emociones positivas frente al agresor, como expresión de perdón, en adolescentes mexicanos.

Dado que investigaciones previas muestran que estas variables psicosociales (prosocialidad, empatía, etc.) varían en función del género es que se controlará esta variable en todos los análisis (Li et al., 2021; Van der Graaff et al., 2018).

Método

Se utilizó un diseño cuasiexperimental de un solo grupo con medidas repetidas pret y post (Hernández Sampieri et al., 2015).

Participantes

La muestra estuvo compuesta por 241 participantes de ambos géneros el 50.2% eran mujeres y el 49.8% eran varones. Todos los participantes eran estudiantes de secundaria de entre 12 y 15 años de edad siendo el promedio de edad de 13.30 con un desvío estándar de .93. Los participantes pertenecían a dos escuelas secundarias de las ciudades de Guadalajara y Tonalá de México. Los participantes eran de clase media trabajadora mexicana.

Abandonaron el programa 71 participantes (29,46%). Algunos de ellos abandonaron la investigación durante alguna de las sesiones de intervención, mientras que otros no completaron las evaluaciones finales del programa. No se hallaron diferencias estadísticamente significativas en los perfiles de los alumnos que comenzaron y terminaron el programa de intervención de aquellos que no lo terminaron.

Procedimiento

La selección de las escuelas fue de tipo intencional por conveniencia. Se mantuvieron reuniones con los directivos de las escuelas a los cuales se les presentó el programa, sus características y la finalidad de éste. Aquellos colegios que estuvieron interesados en el proyecto se les solicitó que pidieran la autorización y el consentimiento informado de los padres de los alumnos que se incluirían en el estudio, asimismo se les informó que al iniciarse el programa se les pediría el asentimiento de los alumnos para participar en Héroe. La participación de los alumnos fue voluntaria y anónima dado que los adolescentes se podían registrar en el programa utilizando un seudónimo.

Una vez que se obtuvo la autorización de la institución y de los padres se les brindó capacitaciones tanto a los directivos como a los docentes que trabajarían con el programa dentro de sus horarios de clase. Psicólogos capacitados en el uso de Héroe brindaron estas capacitaciones y acompañaron a los docentes durante la implementación. La implementación se realizó en los laboratorios de informática de las escuelas. Durante la implementación estuvieron presente los docentes a cargo de la clase y un psicólogo con el objetivo de resolver dudas que puedan presentárseles a los estudiantes. Las implementaciones se hicieron por grupos de alumnos de aproximadamente 25 alumnos por sesión de intervención.

Características de la intervención

La participación en el programa consiste en siete encuentros, dos de evaluación y cinco de intervención. Las evaluaciones se realizan de forma online y son recogidas por el programa. Al inicio de este los participantes deben generarse un usuario eligiendo un avatar que los represente dentro del juego. Una vez que acaba el proceso de registro un Sensei (signo de la

sabiduría) presenta el juego a los adolescentes, posteriormente le presenta una serie de cuestionarios con el objetivo de realizar una evaluación pre-test de los participantes y conocer de ese modo la línea de base de la que partimos. El programa incluye cinco módulos. Cada una de estas islas promueve la conducta prosocial de forma indirecta, estimulando variables bien conocidas relacionadas con la conducta prosocial, como empatía, reconocimiento emocional, gratitud, perdón y emociones positivas, mientras que, por último, se trabaja en la conducta prosocial directamente. Cada módulo tiene una duración aproximada de 30-45 minutos. El participante es guiado por un "sensei" que quiere comprometerse con el adolescente y ayudar a través de las diferentes actividades o juegos que se le presentan. Cada actividad tiene una puntuación asignada, y el adolescente gana más puntos a medida que avanza en el programa. El programa proporciona diferentes opciones de avatar o personaje para que el adolescente se represente a sí mismo. Los participantes pueden visitar solo una isla por sesión, y no pueden repetir la sesión o las actividades. Las islas se presentan en la siguiente secuencia: empatía, gratitud, emociones positivas, perdón y comportamiento prosocial. No es posible cambiar la secuencia de las islas o actividades (Mesurado, Distefano, Robiolo et al., 2019). Una semana después de finalizar la sesión de intervención se realiza la evaluación de post-test.

Instrumentos

Conducta prosocial hacia los extraños

Para evaluar la prosocialidad, se utilizó la subescala de Bondad y Generosidad del Inventario de Fortalezas de Valores en Acción de Peterson y Seligman (2004). Esta subescala fue validada en español por Mesurado, Guerra, De Sanctis et al. (2019). La escala consta de nueve declaraciones (por ejemplo, "Aunque no sea fácil para mí, ayudo a personas que no conozco"). Los adolescentes deben indicar el grado en que cada una de las declaraciones los representa usando una escala de 1 (no me representa en absoluto) a 5 (me representa muchísimo). Para obtener la puntuación, las respuestas dadas a cada ítem deben ser promediadas. La consistencia interna de los ítems para esta muestra fue de alfa de Cronbach .86 para la evaluación pre-test y .92 para la evaluación post-test.

Empatía

Para evaluar la empatía, se utilizaron dos subescalas del cuestionario de empatía de Richaud et al. (2017). Se evaluó el contagio emocional caracterizado por el poder compartir y tener las mismas emociones de las otras personas; por ejemplo, de ítems, "Cuando veo a alguien bailando, tengo ganas de mover los pies" (alfa de Cronbach para esta muestra en el pre-test fue de .79 y en el post-test de .84). Y la toma de perspectiva, es decir ser capaz de comprender el punto de vista de otra persona; ejemplo de ítem, "Cuando discuto con alguien, trato de entender lo que está pensando" (alfa de Cronbach para esta muestra en el pre-test fue de 0,72 y en el post-test de 0,86). Se les pide a los participantes que respondan esas afirmaciones utilizando cuatro opciones de respuesta: 1 = *nunca*, 2 = *a veces*, 3 = *a menudo* y 4 = *siempre*.

Emociones positivas

Se evaluaron dos tipos de emociones positivas, la gratitud y la serenidad, mediante el cuestionario argentino de emociones positivas de Oñate y Mesurado (2020). Este cuestionario es una adaptación para adolescentes del cuestionario de emociones positivas para niños de Oros (2014). El adolescente debe indicar la frecuencia con la que experimenta estas emociones utilizando una escala de respuesta de 1 (*nunca*), 2 (*a veces*) o 3 (*siempre*). Para obtener la puntuación, se deben promediar las respuestas dadas a los ítems de cada subescala. A continuación, se presenta un ítem de ejemplo para cada subescala: gratitud; por ejemplo, "Me gusta agradecer a la gente" y serenidad, por ejemplo, "La mayoría de los días me siento en paz". El índice de consistencia interna en la evaluación pre-test y post-test de gratitud fueron alfa de Cronbach .74 en el pre-test y .79 en el post-test, mientras que los índices de consistencia interna de la serenidad fueron alfa de Cronbach .81 en el pre-test y .79 en el post-test.

Perdón

La capacidad de perdonar se evaluó utilizando *The Forgiveness Scale* de Rye et al. (2001). La escala contiene 15 ítems (ocho están expresados de manera inversa) usando la frase "Piense en cómo has respondido a la persona que te ha hecho daño o te ha maltratado". Si bien la escala evalúa dos aspectos del perdón: la ausencia de emociones negativas hacia el agresor y la presencia de emociones positivas hacia el agresor, en nuestro estudio se utilizó sólo esta última dimensión. Un ejemplo de ítems es "Deseo que le sucedan cosas buenas a la persona que me hizo daño", se califican en una escala tipo Likert que va de

1 (*muy en desacuerdo*) a 5 (*muy de acuerdo*). Los puntajes más altos en esta escala reflejan un mayor grado de perdón hacia el agresor (Consistencia interna de la prueba para esta muestra alfa de Cronbach .72 en el pre-test y .84 en el post-test). Todos los instrumentos utilizados presentan evidencia de validez y confiabilidad en sus adaptaciones al idioma español, aunque no cuentan con validaciones mexicanas propiamente dichas. Sin embargo, como puede observarse en la descripción de los mismos todos obtuvieron buenos índices de consistencia interna, como ha sucedido en otros estudios al respecto (Mesurado et al., 2020, Mesurado et al., 2021). Todos los instrumentos aplicados fueron completados por los participantes en forma virtual estando presentes los psicólogos encargados de la implementación en las salas de computación del colegio. Muchos estudios señalan que, tomando los recaudos necesarios, la aplicación presencial versus virtual de instrumentos de evaluación muestran escasas diferencias (Miller, Crowe, Weiss, Maples-Keller, & Lynam, 2017; Weigold, Weigold, & Russell, 2013).

Análisis de datos

Inicialmente se calcularon los análisis descriptivos mínimos y máximos, las medias, desvío típico, asimetría y curtosis de todas las variables incluidas en el estudio en sus evaluaciones pre-test y post-test. Seguidamente, con la intención de abordar los cuatro objetivos de estudio se realizaron dos ANOVA de medidas repetidas antes-después para analizar la eficacia del programa de intervención en la promoción de la conducta prosocial hacia los extraños y perdón. Asimismo, se llevaron a cabo dos MANOVA de medidas repetidas antes-después para analizar la eficacia del programa de intervención en la promoción de la empatía (con sus dos dimensiones contagio emocional y toma de perspectiva) y las emociones positivas (con sus dos dimensiones gratitud y serenidad). Para realizar todos los análisis estadísticos se utilizó el programa estadístico SPSS 25. Tanto para el ANOVA como para el MANOVA se utilizará la F de Traza de Hotelling en vez de Traza de Pillai, Raíz mayor de Roy o Lambda de Wilks debido a que la evidencia previa muestra que no existen grandes diferencias entre estos estadísticos (Mutis, 2003). Los resultados de asimetría y curtosis se alejaban solo ligeramente de la normalidad, por lo cual se los decidió tratar de forma paramétrica. Por otra parte, los hallazgos eran similares si se trataban de forma no paramétrica.

Resultados

En la tabla 1 se presentan los puntajes mínimos, máximos, medias, desvío típico, asimetría y curtosis de todas las variables incluidas en el estudio en sus evaluaciones pre-test y post-test realizadas en los participantes. Los datos presentados en el tiempo 1 (T1) es decir evaluación pre-test corresponde a los 241 adolescentes que iniciaron el programa y los datos presentados en el tiempo 2 (T2) es decir en la evaluación post-test corresponden a los 170 adolescentes que finalizaron el programa. Como puede verse en la Tabla 1 todos los valores obtenidos de asimetría y curtosis se encuentran dentro de los parámetros normales esperados ± 1.86 , a excepción de la variable gratitud en el tiempo 1 y 2.

Tabla 1.

Datos descriptivos de las variables incluidas en el estudio en la evaluación pre-test y post-test

	Mínimo	Máximo	Media	Desv. típ.	Asimetría	Curtosis
CP Extraños T1	1.00	5.00	3.21	.84	-.27	-.10
CP Extraños T2	1.00	5.00	3.57	.94	-.40	-.28
Contagio emocional T1	1.00	4.00	2.62	.90	-.02	-1.08
Contagio emocional T2	1.00	4.67	3.01	.93	-.55	-.78
Toma de Perspectiva T1	1.00	4.00	2.87	.72	-.04	-.71
Toma de Perspectiva T2	1.00	4.00	3.06	.79	-.52	-.32
Gratitud T1	1.00	3.00	2.71	.36	-2.01	4.14
Gratitud T2	1.00	3.80	2.78	.42	-1.50	2.65
Serenidad T1	1.00	3.00	2.45	.49	-.83	.11
Serenidad T2	1.00	3.29	2.57	.47	-1.03	.85
Perdón T1	1.00	5.00	3.08	.91	-.05	-.29
Perdón T2	1.00	5.00	3.35	.97	-.19	-.51

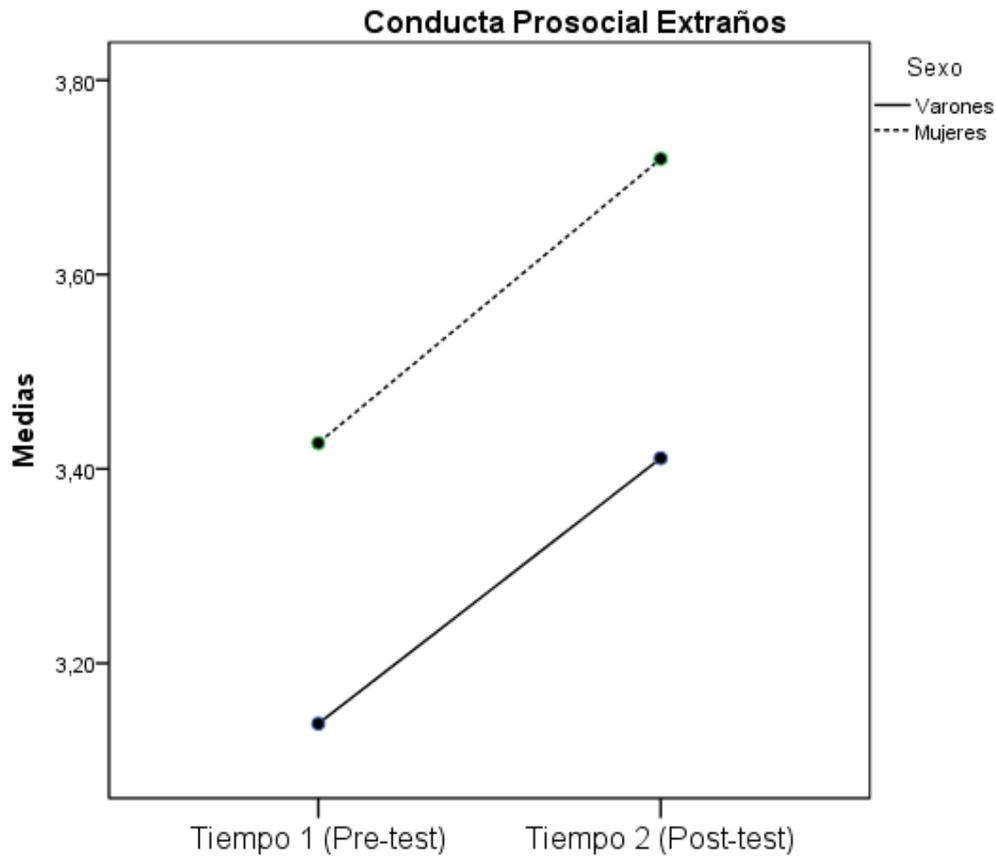
Nota: CP conducta prosocial, T1 evaluación pre-test, T2 evaluación post-test.

Eficacia del programa Héroe en la promoción de la conducta prosocial hacia los extraños

Los resultados indicaron que hay un aumento de los niveles de conducta prosocial hacia los extraños informada por los alumnos que participaron de la intervención (Traza de Hotelling $F_{(1, 168)} = 1,96, p \leq .001, \eta^2 = .11$, ver Figura 1). Por otro lado, no se halló interacción entre la intervención y el género (Traza de Hotelling $F_{(1, 168)} = .02, p = .88$).

Figura 1.

Efecto de la intervención en la promoción de conductas prosociales hacia los extraños en función de género



Eficacia del programa Héroe en la promoción de la empatía

Los resultados indicaron que hay un aumento de los niveles de empatía en los alumnos que participaron de la intervención (Traza de Hotelling $F_{(2, 167)} = 8.62, p \leq .001, \eta^2 = .09$). Por otro lado, también se encontró un efecto del género sobre la empatía (Traza de Hotelling $F_{(2, 167)} = 5.32, p \leq .001, \eta^2 = .06$); sin embargo, no se halló interacción entre la intervención y el género (Traza de Hotelling $F_{(2, 167)} = 1.15, p = .32$). Posteriormente utilizando análisis univariados encontramos un aumento tanto de los niveles de contagio emocional (Traza de Hotelling $F_{(1, 168)} = 16,58, p \leq .001, \eta^2 = .09$; ver Figura 2), como de toma de perspectiva (Traza de Hotelling $F_{(1, 168)} = 7.39, p \leq .01, \eta^2 = .04$; ver Figura 3). No se halló interacción con el género.

Figura 2.

Efecto de la intervención en la promoción del contagio emocional en función de género

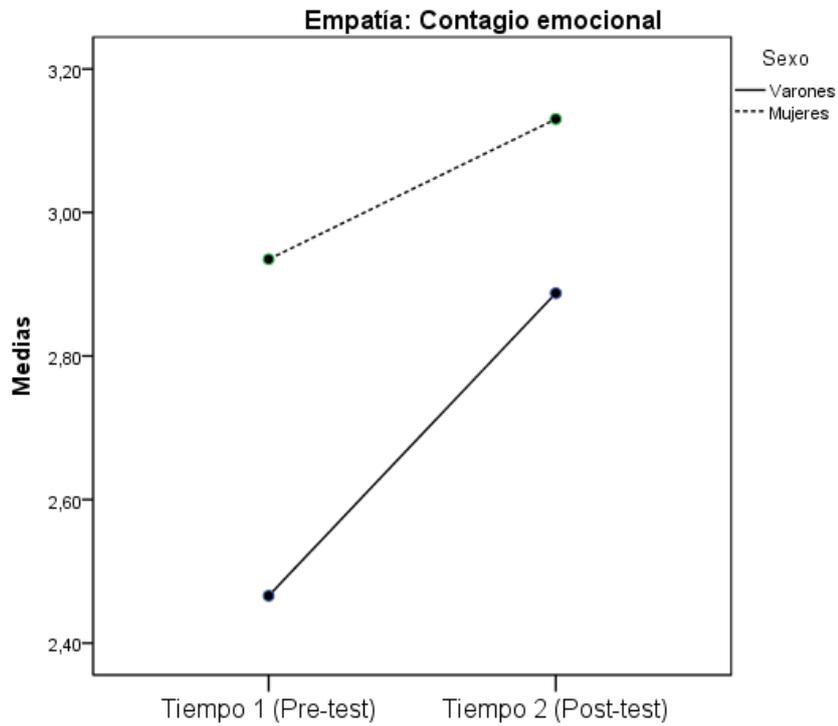
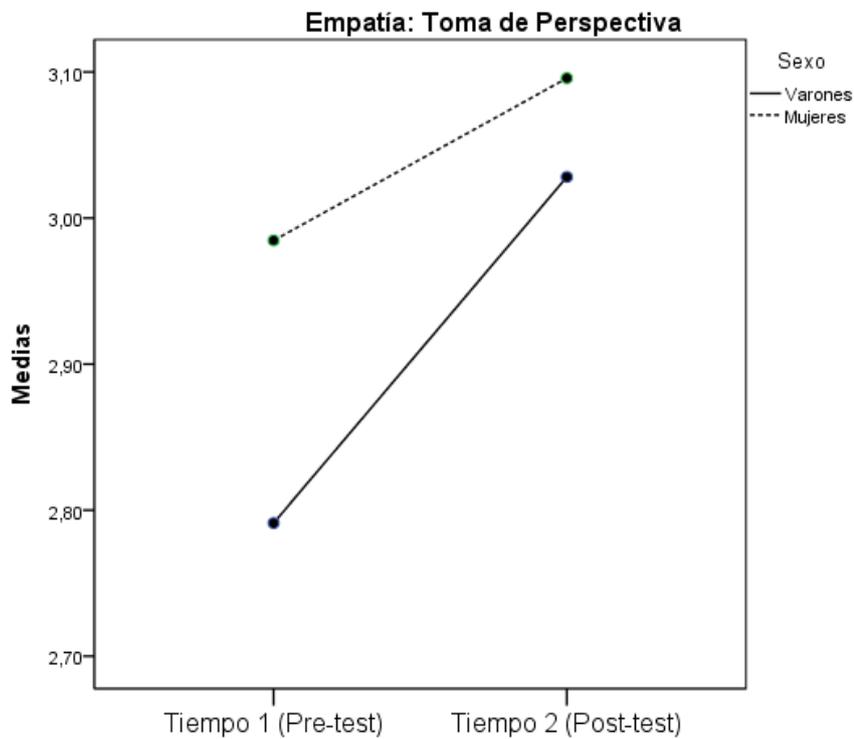


Figura 3.

Efecto de la intervención en la promoción de la toma de perspectiva en función de género



Eficacia del programa Héroe en la promoción de las emociones positivas

Los resultados indicaron que hay un aumento de los niveles de emociones positivas en los alumnos que participaron de la intervención (Traza de Hotelling $F_{(2, 167)} = 14.94, p \leq .001, \eta^2 = .15$). Por otro lado, también se encontró un efecto del género sobre las emociones positivas (Traza de Hotelling $F_{(2, 167)} = 6.07, p \leq .01, \eta^2 = .07$); sin embargo, no se halló interacción entre la intervención y el género (Traza de Hotelling $F_{(2, 167)} = .30, p = .74$). Posteriormente utilizando análisis univariados encontramos un aumento de los niveles de serenidad (Traza de Hotelling $F_{(1, 168)} = 5.96, p \leq .001, \eta^2 = .09$; ver figura 4), y de gratitud (Traza de Hotelling $F_{(1, 168)} = 11.09, p \leq .05, \eta^2 = .03$; ver figura 5). No se halló interacción con el género.

Figura 4.

Efecto de la intervención en la promoción de la serenidad en función de género

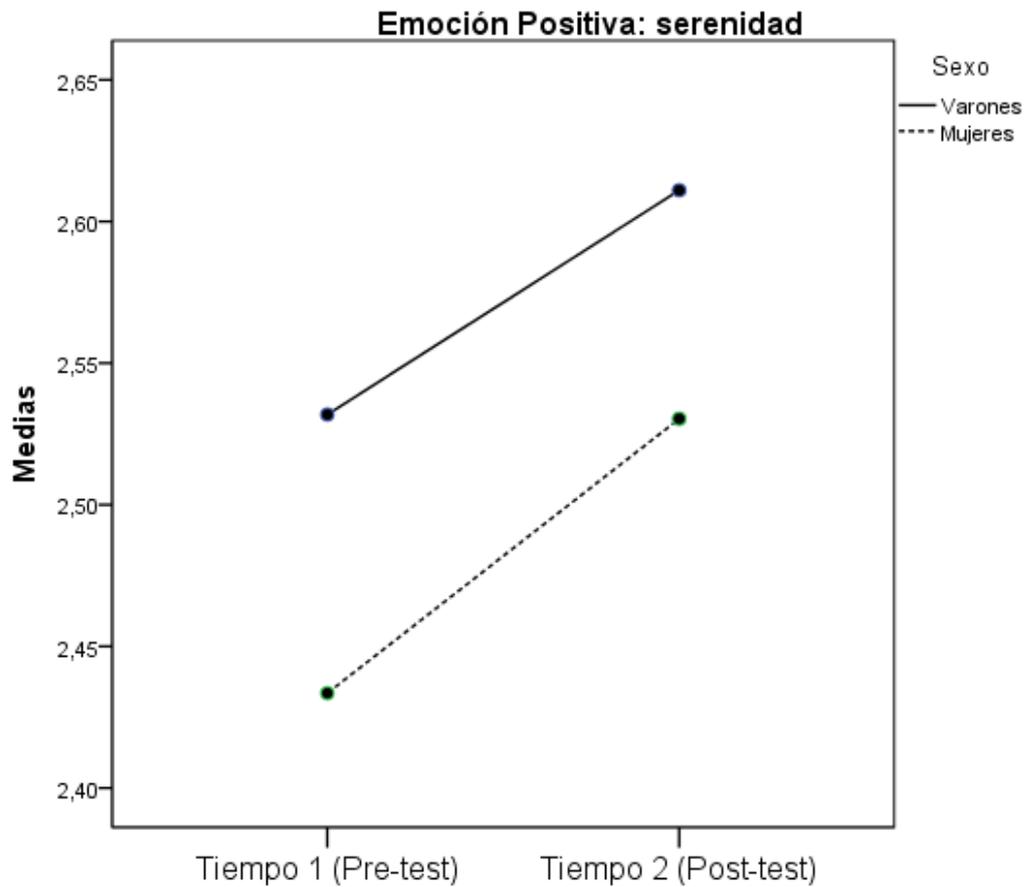


Figura 5.

Efecto de la intervención en la promoción de la gratitud en función de género

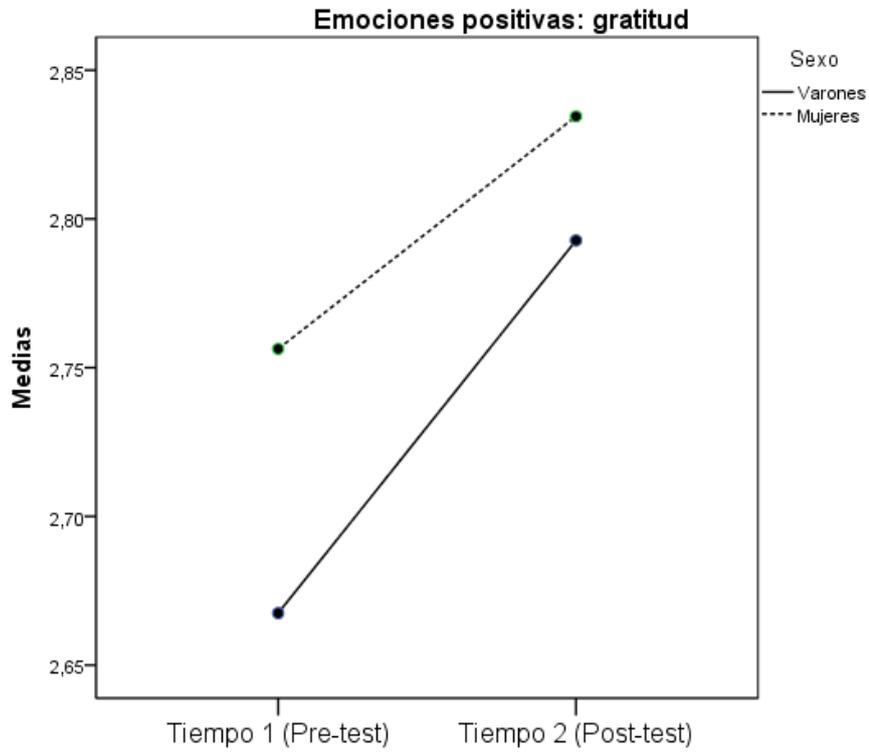
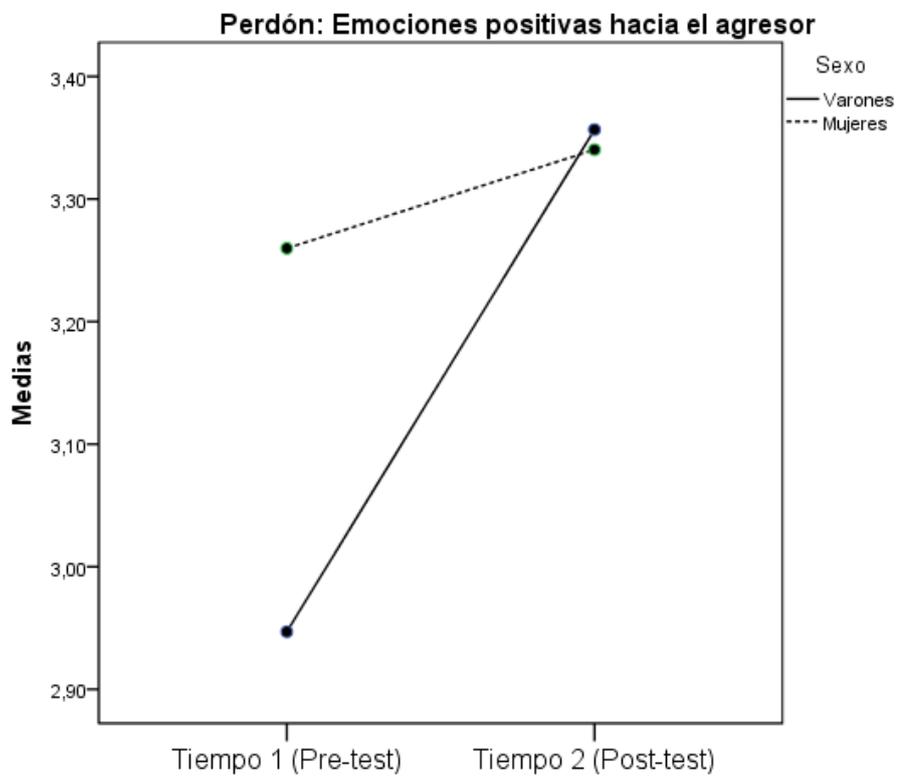


Figura 6.

Efecto de la intervención en la promoción del perdón en función de género



Eficacia del programa Héroe en la promoción de las actitudes de perdón

Los resultados indicaron que hay un aumento de los niveles de actitudes positivas frente al agresor de los alumnos que participaron de la intervención (Traza de Hotelling $F_{(1, 168)} = 10.09$ $p \leq .01$, $\eta^2 = .06$; ver figura 6). Por otro lado, también se encontró significativa la interacción entre la intervención y el género (Traza de Hotelling $F_{(1, 168)} = 4.51$, $p \leq .05$, $\eta^2 = .03$).

Discusión

Esta investigación se planteó como objetivo general poder conocer la eficacia de la implementación del programa Héroe en la conducta prosocial hacia los extraños, la empatía, las emociones positivas y las emociones positivas hacia el agresor en adolescentes mexicanos. Ante esto se planteó un diseño cuasiexperimental en el que se realizó una evaluación pre-test y post-test de las variables de estudio en una muestra de 170 adolescentes mexicanos de ambos géneros.

El primer objetivo de este trabajo fue estudiar la eficacia del programa de intervención Héroe en la promoción de la conducta prosocial hacia los extraños en adolescentes mexicanos. Los resultados indican que el programa Héroe fomenta la conducta prosocial hacia los extraños. Estudios previos indican que los destinatarios más frecuentes de las conductas de ayuda son los miembros del grupo familiar, luego el grupo de pares y finalmente aquellas personas que no conocemos (Mesurado, Guerra, De Sanctis et al., 2019; Mesurado, Richaud et al., 2019). Las conductas prosociales dirigidas a desconocidos son las menos comunes ya que con la familia y los pares nos une un vínculo emocional, es decir que realizamos menos conductas de ayuda cuando no hay una motivación relacional para ser prosocial (Padilla-Walker & Christensen, 2011; Padilla-Walker et al., 2018). Por lo tanto, que el programa Héroe sea capaz de promover y aumentar las conductas prosociales dirigidas a extraños es un hallazgo muy importante.

En los resultados encontrados en este trabajo, las mujeres presentaron valores más elevados de conducta prosocial. Esto es coincidente con estudios previos que informan que las mujeres experimentan una tendencia mayor a la de los hombres hacia la realización de conductas prosociales (Li et al., 2021; Tur-Porcar et al., 2016). En cambio, no se halló interacción entre la intervención y el género, lo que indica que el programa fue efectivo tanto en las mujeres como en los varones que participaron del estudio.

Como segundo objetivo se planteó analizar la eficacia del programa en la promoción del contagio emocional y la toma de perspectiva como aspectos emocionales y cognitivos respectivamente de la empatía en adolescentes mexicanos. Los resultados informan que el programa Héroe incrementó los niveles de empatía de los adolescentes, específicamente en el contagio emocional (empatía afectiva) y también en la toma de perspectiva (empatía cognitiva). La empatía, entendida como la capacidad para entender los sentimientos y pensamientos de los demás y poder compartirlos (De Sanctis et al., 2020; Hastings et al., 2006), es un aspecto esencial de la experiencia emocional y es fundamental para la interacción social (Decety & Jackson, 2004). Sus dos aspectos más importantes son el aspecto emocional, estudiado a través del contagio emocional, y el aspecto cognitivo, evaluado a través de la toma de perspectiva. Ambas dimensiones se elevaron luego de la intervención, lo que indica la efectividad del programa a este respecto.

Se encontró un efecto del género sobre la empatía, siendo las mujeres más empáticas que los hombres, estos resultados coinciden con estudios previos que hallan estas mismas diferencias de género en la niñez escolar y adolescencia (Wuying et al., 2014). Sin embargo, no se halló interacción entre el programa y el género, lo que nos muestra que el programa fue igualmente efectivo tanto para mujeres como para hombres. Esto es, el género no es una variable moderadora en lo referente a la eficacia del programa. Estos resultados son coincidentes con otros estudios que advirtieron que los niveles de empatía son más elevados en las mujeres que en los hombres (Di Tella et al., 2020; Pechorro et al., 2021).

El tercer objetivo de este trabajo fue estudiar la eficacia de Héroe en la promoción de la gratitud y la serenidad como emociones positivas fundamentales en el desarrollo en adolescentes mexicanos. Los datos hallados evidencian que el programa Héroe eleva la gratitud y la serenidad como emociones positivas entre los adolescentes mexicanos.

Esto puede deberse a que el programa estimula directamente ambas variables, por un lado, un encuentro completo para gratitud, experimentando esta emoción positiva que surge del reconocimiento de lo que otra persona ha hecho por nosotros (Bono et al., 2004) y, por otro lado, una actividad específica para promover el ejercicio de la serenidad que fomenta paz, confianza y relajación (Connors et al., 1999; Mesurado et al., 2020). Al realizar estas actividades es probable que los adolescentes que se sientan más agradecidos hayan podido percibir mejor el apoyo social que nos brindan los demás (McCullough et al., 2002; You et al., 2020), además pueden obtener los beneficios psicológicos de expresar reconocimiento por lo que otras personas hacen por nosotros (Emmons et al., 2003; Oros, 2014).

Si bien se encontró un efecto del género sobre las emociones positivas ya que los varones eran más serenos y las mujeres experimentaban mayores niveles de gratitud, no se halló interacción entre el programa y el género, es decir que fue igualmente eficaz para ambos grupos. Con respecto a las diferencias que puede haber en la gratitud según el género hay resultados contradictorios, por ejemplo, en Argentina se halló que las mujeres presentaban mayores niveles de gratitud tal como se encontró en esta investigación (Cuello & Oros, 2016), pero otros autores no han encontrado tales diferencias entre mujeres y varones (de Lucca Freitas et al., 2011; Froh et al., 2009).

Como cuarto objetivo se propuso analizar la eficacia del programa Héroe en la promoción de emociones positivas frente al agresor como un aspecto fundamental de la capacidad de perdón de los adolescentes mexicanos. La evidencia encontrada muestra que el programa Héroe fomenta la presencia de emociones positivas hacia el agresor, es decir que contribuye a desearle el bien a personas que nos han dañado como expresión de perdón. Además, se halló que hubo interacción entre la intervención y el género. Específicamente los resultados parecen indicar que hubo un crecimiento levemente superior en las actitudes de perdón hacia sus agresores en los varones que en las mujeres que participaron del programa de intervención.

En general, los estudios realizados no revelan diferencias significativas en el perdón entre mujeres y varones (Fehr et al., 2010; Rana et al., 2014; Toussaint & Webb, 2005). Pero otros han advertido una pequeña o moderada diferencia en favor de las mujeres, quienes serían más indulgentes (Miller et al., 2008).

A partir de estos resultados, podemos afirmar que la implementación del programa Héroe fue efectiva para promover la conducta prosocial hacia los extraños, la empatía, las emociones positivas y las actitudes de perdón en adolescentes mexicanos. Además, la eficacia del programa se mantuvo constante en los adolescentes independientemente del género, a excepción de las emociones positivas ante el agresor (perdón), lo cual resulta muy alentador.

Las intervenciones que fomentan la conducta prosocial y las emociones positivas en los adolescentes favorecen un desarrollo positivo, saludable e integral a través de la promoción de habilidades emocionales y sociales (Caprara et al., 2015; Lam, 2012). Además, diversas investigaciones han notado que la conducta prosocial y las emociones positivas previenen las conductas agresivas (Romers et al., 2011).

Estos hallazgos son un argumento más que señala que la combinación de la psicología y la tecnología, a través del desarrollo de sistemas y aplicaciones, pueden contribuir a que las personas desarrollen su potencial, crecimiento personal, bienestar y felicidad (Calvo & Peters, 2014; Distéfano et al., 2015). Con este objetivo de mejorar la experiencia personal aumentando el bienestar y generando fortalezas, los investigadores podemos conjugar los conocimientos de la Psicología Positiva, como en este caso, con las Tecnologías de la Información y la Comunicación (Botella et al., 2012; Gaggioli et al., 2017).

Existen diferentes programas de intervención para la promoción de la conducta prosocial que han demostrado su eficacia (Eisenberg et al., 2006). Sin embargo, la mayoría son de larga duración, implican una implementación presencial y se han llevado a cabo solo en el país en el que se desarrollaron (Mesurado, Guerra, Richaud et al., 2019). Cabe señalar que la excepción es el programa CEPIDEA, que se ha aplicado en al menos tres países diferentes: Italia (Caprara et al., 2014; Caprara et al., 2015), Chile y Colombia (Luengo Kanacri et al., 2020). Hasta donde sabemos, el programa Héroe es el único programa corto con modalidad virtual cuya usabilidad y eficacia en la promoción de conductas prosociales ha sido estudiada y probada en distintos países de Latinoamérica (Mesurado, Distefano, Robiolo et al., 2019).

Limitaciones y futuros estudios

Como limitaciones de este estudio es preciso enunciar que para analizar la eficacia del programa no se compararon sus resultados con un grupo control que no haya recibido la intervención. Además, no se realizó un análisis para evaluar si la eficacia para la promoción de las conductas prosociales hacia los extraños, la empatía, las emociones positivas y las emociones positivas hacia el agresor se mantuvo a través del tiempo. Otra limitación fue la pérdida de participantes que en este estudio representó casi el 30% de los adolescentes iniciales, haber contado con la totalidad de la muestra hubiera brindado un mejor acercamiento a la realidad estudiada. Finalmente, que los cuestionarios usados no estén validados en español mexicano, también es una limitación a pesar de que los índices de confiabilidad fueron satisfactorios. Por estas razones es que para futuras investigaciones se sugiere estudiar la eficacia del programa analizando a los sujetos antes y después de la intervención y luego volver a evaluarlos en una instancia de mantenimiento o seguimiento en una muestra más amplia de adolescentes y teniendo también un grupo control con el que comparar los resultados obtenidos.

ORCID AUTORES

Belén Mesurado¹, Doctora en Psicología. Orcid: 0000-0002-5907-5854

Santiago Resett¹, Doctor en Psicología. Orcid: 0000-0001-7337-0617

María Emilia Oñate¹, Doctora en Psicología. Orcid 0000-0003-3277-4011

REFERENCIAS

- Arnett, J. J. (2020). *Adolescencia y adultez emergente: Un enfoque cultural*. Pearson.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. Freeman.
- Bono, G., Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2004). Gratitude in practice and the practice of gratitude. En P. A. Linley, & S. Joseph (Ed), *Positive psychology in practice* (pp. 464-481). John Wiley & Sons, Inc.
- Botella, C., Riva, G., Gaggioli, A., Wiederhold, B. K., Alcaniz, M., & Baños, R. M. (2012). The Present and Future of Positive Technologies. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 15(2), 78-84. <https://doi.org/10.1089/cyber.2011.0140>
- Brief, A. P., & Motowidlo, S. J. (1986). Prosocial organizational behaviors. *Academy of management Review*, 11(4), 710-725. <https://www.jstor.org/stable/258391>
- Calvo, R. A., & Peters, D. (2014). *Positive computing: technology for wellbeing and human potential*. MIT Press.
- Caprara, G. V., Kanacri, B. P. L., Gerbino, M., Zuffiano, A., Alessandri, G., Vecchio, G., Caprara, E., Pastorelli, C., & Bridglall, B. (2014). Positive effects of promoting prosocial behavior in early adolescence: Evidence from a school-based intervention. *International Journal of Behavioral Development*, 38(4), 386-396. <https://doi.org/10.1177/0165025414531464>
- Caprara, G. V., Kanacri, B. P. L., Zuffiano, A., Gerbino, M., & Pastorelli, C. (2015). Why and how to promote adolescents' prosocial behaviors: Direct, mediated and moderated effects of the CEPIDEA school-based program. *Journal of youth and adolescence*, 44(12), 2211-2229. <https://doi.org/10.1007/s10964-015-0293-1>
- Carlo, G., Padilla-Walker, L. M., & Nielson, M. G. (2015). Longitudinal bidirectional relations between adolescents' sympathy and prosocial behavior. *Developmental Psychology*, 51(12), 1771-1777. <https://doi.org/10.1037/dev0000056>
- Connors, G. J., Toscova, R. T., & Tonigan, J. S. (1999). Serenity. En W. R. Miller (Ed.), *Integrating Spirituality into Treatment. Resources for Practitioners* (pp. 235-250). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/10327-012>
- Cuello, M., & Oros, L. (2014). Serenity and its relationship to prosocial and aggressive behaviors in Argentinean children. *Journal of Latino/Latin American Studies*, 6(1), 31-39.
- Cuello, M. I., & Oros, L. B. (2016). Construcción de una escala para medir gratitud en niños de 9 a 12 años. *Revista de Psicología Clínica con Niños y Adolescentes*, 3(2), 35-41.
- Davis, M. H. (1983). Measuring individual differences in empathy: Evidence for a multidimensional approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 44(1), 113-126. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.44.1.113>
- de Lucca Freitas, L. B., Pieta, M. A. M., & Tudge, J. R. H. (2011). Beyond politeness: The expression of gratitude in children and adolescents. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 24, 757-764.
- De Sanctis, F., Mesurado, B., & Richaud, M. C. (2020). Empatía positiva y negativa y su relación con la prosocialidad en niños. *Revista Argentina de Ciencias del Comportamiento (RACC)*, 12(1), 51-52.
- Decety, J., & Jackson, P. L. (2004). The functional architecture of human empathy. *Behavioral and cognitive neuroscience reviews*, 3(2), 71-100. <https://doi.org/10.1177/1534582304267187>
- Di Tella, M., Miti, F., Ardito, R. B., & Adenzato, M. (2020). Social cognition and sex: Are men and women really different? *Personality and Individual Differences*, 162, 110045. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.110045>
- Distéfano, M. J., O'Connor, J., Mongelo, M. C., & Lamas, M. C. (2015). Tecnología positiva: El uso de la tecnología para mejorar el bienestar personal y las interacciones sociales. *Psicobate. Psicología, Cultura y Sociedad*, 15(1), 93-112. <https://doi.org/10.18682/pd.v15i1.485>
- Eisenberg, N., & Fabes, R. A. (1990). Empathy: Conceptualization, measurement, and relation to prosocial behavior. *Motivation and Emotion*, 14(2), 131-149. <https://doi.org/10.1007/BF00991640>
- Eisenberg, N., Fabes, R. A., & Spinrad, T. L. (2006). Prosocial Development. En N. Eisenberg, W. Damon, & R. M. Lerner (Eds.), *Handbook of child psychology: Social, emotional, and personality development* (pp. 646-718). John Wiley & Sons Inc.
- Emmons, R. A., McCullough, M. E., & Tsang, J.-A. (2003). The Assessment of Gratitude. En S. J. Lopez, & C. R. Snyder (Eds.), *Positive psychological assessment: A handbook of models and measures* (pp. 327-341). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/10612-021>
- Facio, A., Resett, S., Mistrorigo, C., & Micocci, F. (2006). *Adolescentes argentinos. Cómo piensan y sienten*. Lugar Editorial.
- Fehr, R., Gelfand, M. J., & Nag, M. (2010). The road to forgiveness: a meta-analytic synthesis of its situational and dispositional correlates. *Psychological Bulletin*, 136(5), 894-914. <https://doi.org/10.1037/a0019993>
- Fredrickson, B. L. (1998). What good are positive emotions? *Review of general psychology*, 2(3), 300-319. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.300>
- Fredrickson, B. L. (2013). Positive emotions broaden and build. En E. A. Plant, & P. G. Devine (Eds.), *Advances in Experimental Social Psychology* (Vol. 47, pp. 1-53). Academic Press.
- Fredrickson, B. L., & Joiner, T. (2002). Positive emotions trigger upward spirals toward emotional well-being. *Psychological Science*, 13(2), 172-175.
- Froh, J. J., Yurkewicz, C., & Kashdan, T. B. (2009). Gratitude and subjective well-being in early adolescence: Examining gender differences. *Journal of adolescence*, 32(3), 633-650. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2008.06.006>
- Gaggioli, A., Riva, G., Peters, D., & Calvo, R. A. (2017). Positive technology, computing, and design: shaping a future in which technology promotes psychological well-being. En M. Jeon (Ed.), *Emotions and affect in human factors and human-computer interaction* (pp. 477-502). Elsevier.
- Hammond, S. I., & Brownell, C. A. (2018). Happily unhelpful: Infants' everyday helping and its connections to early prosocial development. *Frontiers in psychology*, 9, 1770. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.01770>
- Hastings, P. D., Zahn-Waxler, C., & McShane, K. (2006). We are, by nature, moral creatures: Biological bases of concern for others. En M. Killen, & J. G. Smetana (Eds.), *Handbook of Moral Development* (pp. 483-516). Lawrence Erlbaum Associates Publishers.
- Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, P. (2015). *Metodología de la Investigación*. McGraw-Hill.
- Kuppens, P., Allen, N. B., & Sheeber, L. B. (2010). Emotional inertia and psychological maladjustment. *Psychological Science*, 21(7), 984-991. <https://doi.org/10.1177/0956797610372634>

- Kvarven, A., Strömmland, E., Wollbrant, C., Andersson, D., Johannesson, M., Tinghög, G., Västfjäll, D., & Myrseth, K. O. R. (2020). The intuitive cooperation hypothesis revisited: a meta-analytic examination of effect size and between-study heterogeneity. *Journal of the Economic Science Association*, 6(1), 26-42. <https://doi.org/10.1007/s40881-020-00084-3>
- Laible, D. J., Carlo, G., & Roesch, S. C. (2004). Pathways to self-esteem in late adolescence: The role of parent and peer attachment, empathy, and social behaviours. *Journal of adolescence*, 27(6), 703-716. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2004.05.005>
- Lam, C. M. (2012). Prosocial Involvement as a Positive Youth Development Construct: A Conceptual Review. *The Scientific World Journal*, 2012(4), 769158. <https://doi.org/10.1100/2012/769158>
- Lerner, R., Almerigi, J., & Lerner, J. (2005). Positive Youth Development A View of the Issues. *The Journal of Early Adolescence*, 25(1), 10-16. <https://doi.org/https://doi.org/10.1177/0272431604273211>
- Levine, E. E., Barasch, A., Rand, D., Berman, J. Z., & Small, D. A. (2018). Signaling emotion and reason in cooperation. *Journal of Experimental Psychology: General*, 147(5), 702-719. <https://doi.org/doi.org/10.1037/xge0000399>
- Li, J., Yao, M., & Liu, H. (2021). From social support to adolescents' subjective well-being: The mediating role of emotion regulation and prosocial behavior and gender difference. *Child Indicators Research*, 14(1), 77-93. <https://doi.org/10.1007/s12187-020-09755-3>
- Luengo Kanacri, B. P., Pastorelli, C., Eisenberg, N., Zuffiano, A., & Caprara, G. V. (2013). The development of prosociality from adolescence to early adulthood: The role of effortful control. *Journal of personality*, 81(3), 302-312. <https://doi.org/10.1111/jopy.12001>
- Luengo Kanacri, P., Zuffiano, A., Gerbino, M., & Vecchio, G. (2014). Un modelo para la promoción del comportamiento prosocial en el contexto educativo: el programa CEPIDEAS. En V. Mestre, P. Samper, & A. Tur-Porcar (Eds.), *Desarrollo prosocial en las aulas. Propuestas para intervención*. Editorial Tirant Humanidades.
- Luengo Kanacri, B. P., Zuffiano, A., Pastorelli, C., Jiménez-Moya, G., Tirado, L. U., Thartori, E., Gerbino, M., Cumsille, P., & Martínez, M. L. (2020). Cross-national evidences of a school-based universal programme for promoting prosocial behaviours in peer interactions: Main theoretical commonalities and local unicity. *International Journal of Psychology*, 55, 48-59. <https://doi.org/10.1002/ijop.12579>
- McCullough, M. E., Emmons, R. A., & Tsang, J.-A. (2002). The grateful disposition: A conceptual and empirical topography. *Journal of personality and Social Psychology*, 82(1), 112-127. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.82.1.112>
- Mesurado, B. (2020). *Diez fundamentos psicológicos de la conducta de ayuda*. EUNSA.
- Mesurado, B., Distefano, M. J., & Falco, M. (2019). Estudio de usabilidad y percepción de eficacia de los módulos que componen el Programa Héroe. *Estudios sobre Educación*, 37, 11-32. <https://doi.org/10.15581/004.37.11-32>
- Mesurado, B., Distefano, M. J., Robiolo, G., & Richaud, M. C. (2019). The Hero program: Development and initial validation of an intervention program to promote prosocial behavior in adolescents. *Journal of Social and Personal Relationships*, 36(8), 2566-2584. <https://doi.org/10.1177/0265407518793224>
- Mesurado, B., Guerra, P., De Sanctis, F., & Rodriguez, L. M. (2019). Validation of the spanish version of the prosocial behavior toward different targets scale. *International Social Work*, 11, e645. <https://doi.org/10.1177/0020872819858738>
- Mesurado, B., Guerra, P., Richaud, M. C., & Rodriguez, L. M. (2019). Effectiveness of prosocial behavior interventions: a meta-analysis. En P. Gargiulo, & H. Mesones (Eds.), *Psychiatry and neuroscience update* (pp. 259-271). Springer.
- Mesurado, B., Oñate, M. E., Rodriguez, L. M., Putrino, N., Guerra, M. P., & Vanney, C. E. (2020). Study of the efficacy of the Hero program: cross-national evidence. *PLoS one*, 16(4), e0250287. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0238442>
- Mesurado, B., Resett, S., Tezón, M., & Vanney, C. E. (2021). Do positive feelings make you more prosocial? Direct and indirect effects of an intervention program on prosociality in Colombian adolescents during social isolation due to COVID-19. *Frontier in Psychology*, 12, e710037. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.710037>
- Mesurado, B., Richaud, M. C., & Rodriguez, L. M. (2019). The varying roles of parents and the cognitive-emotional variables regarding the different types of adolescent prosocial behavior. *Journal of Social and Personal Relationships*, 36(7), 2116-2133. <https://doi.org/10.1177/0265407518780365>
- Miller, J. D., Crowe, M., Weiss, B., Maples-Keller, J. L., & Lynam, D. R. (2017). Using online, crowdsourcing platforms for data collection in personality disorder research: The example of Amazon's Mechanical Turk. *Personality Disorders: Theory, Research, and Treatment*, 8(1), 26-34. <https://doi.org/10.1037/per0000191>
- Miller, A. J., Worthington Jr, E. L., & McDaniel, M. A. (2008). Gender and forgiveness: A meta-analytic review and research agenda. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 27(8), 843-876. <https://doi.org/10.1521/jscp.2008.27.8.843>
- Mutis G, H. E. (2003). ¿Qué tienen de común ciertas técnicas estadísticas Multivariadas conocidas? *Revista de Ingeniería*, 18, 127-135.
- Oñate, M. E., & Mesurado, B. (2020). Validación del cuestionario infantil de emociones positivas en adolescentes argentinos. En M. Tezón (Ed.), *Bienestar y Emociones Positivas: Una mirada investigativa frente a contextos sociales adversos y diversos* (pp. 32-43). Sello Editorial Tecnológico Comfenalco.
- Oros, L. B. (2004). Evaluación de las creencias de autoeficacia en la infancia. *Psicodiagnostica*, 14, 75-87.
- Oros, L. B. (2014). Nuevo cuestionario de emociones positivas para niños. *Anales de psicología*, 30(2), 522-529.
- Padilla-Walker, L. M., & Carlo, G. (2014). The study of prosocial behavior: Past, present, and future. En L. M. Padilla-Walker & G. Carlo (Eds.), *Prosocial development: A multidimensional approach* (pp. 3-16). Oxford University Press.
- Padilla-Walker, L. M., Carlo, G., & Memmott-Elison, M. K. (2018). Longitudinal change in adolescents' prosocial behavior toward strangers, friends, and family. *Journal of Research on Adolescence*, 28(3), 698-710. <https://doi.org/10.1111/jora.12362>
- Padilla-Walker, L. M., & Christensen, K. J. (2011). Empathy and Self-Regulation as Mediators Between Parenting and Adolescents' Prosocial Behavior Toward Strangers, Friends, and Family. *Journal of Research on Adolescence*, 21(3), 545 - 551. <https://doi.org/10.1111/j.1532-7795.2010.00695.x>
- Pechorro, P., Jolliffe, D., & Nunes, C. (2021). Correlates of affective and cognitive empathy among incarcerated male and female youth offenders. En D. Jolliffe, & D. P. Farrington (Eds.), *Empathy versus Offending, Aggression, and Bullying* (pp. 113-125). Routledge. <https://doi.org/doi.org/10.4324/9780429287459>
- Penner, L. A., Dovidio, J. F., Piliavin, J. A., & Schroeder, D. A. (2005). Prosocial behavior: Multilevel perspectives. *Annual Review of Psychology*, 56, 365-392.
- Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). *Character strengths and virtues: A classification and handbook*. American Psychological Association.
- Rana, S., Hariharan, M., Nandinee, D., & Vincent, K. (2014). Forgiveness: A determinant of adolescents' happiness. *Indian Journal of Health and Wellbeing*, 5(9), 1119-1123.
- Richaud, M. C., Lemos, V. N., Mesurado, B., & Oros, L. (2017). Construct Validity and Reliability of a New Spanish Empathy Questionnaire for Children and Early Adolescents. *Frontiers in psychology*, 8, 979. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00979>
- Romersi, S., Martínez-Fernández, J., & Roche, R. (2011). Efectos del Programa Mínimo de Incremento Prosocial en una muestra de estudiantes de educación secundaria. *Anales de psicología*, 27(1), 135-146.
- Rye, M. S., Loiacono, D. M., Folck, C. D., Olszewski, B. T., Heim, T. A., & Madia, B. P. (2001). Evaluation of the psychometric properties of two forgiveness scales. *Current Psychology*, 20(3), 260-277.
- Steinberg, L. (2018). *Adolescence*. Mc Graw Hill.
- Tangney, J. P., Stuewig, J., & Mashek, D. J. (2007). Moral emotions and moral behavior. *Annual review of psychology*, 58, 345-372. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.56.091103.070145>
- Toussaint, L., & Webb, J. R. (2005). Gender differences in the relationship between empathy and forgiveness. *The Journal of Social Psychology*, 145(6), 673-685.
- Tur-Porcar, A., Llorca, A., Malonda, E., Samper, P., & Mestre, M. V. (2016). Empathy in adolescence. Relations with prosocial moral reasoning, prosocial behavior and aggression. *Acción Psicológica*, 13(2), 3-14.

- Van der Graaff, J., Carlo, G., Crocetti, E., Koot, H. M., & Branje, S. (2018). Prosocial Behavior in Adolescence: Gender Differences in Development and Links with Empathy [journal article]. *Journal of youth and adolescence*, 47(5), 1086-1099. <https://doi.org/10.1007/s10964-017-0786-1>
- Weigold, A., Weigold, I. K., & Russell, E. J. (2013). Examination of the equivalence of self-report survey-based paper-and-pencil and internet data collection methods. *Psychological Methods*, 18(1), 53-70. <https://doi:10.1037/a0031607>
- Wichers, M. (2014). The dynamic nature of depression: a new micro-level perspective of mental disorder that meets current challenges. *Psychological medicine*, 44(7), 1349-1360. <https://doi.org/10.1017/S0033291713001979>
- Wuying, C., Jiamei, L., Lianqi, L., & Wenyi, L. (2014). Gender Differences of Empathy. *Advances in Psychological Science*, 22(9), 1423-1434. <https://doi.org/10.3724/sp.j.1042.2014.01423>
- Yang, Y., Kong, X., Guo, Z., & Kou, Y. (2021). Can Self-compassion Promote Gratitude and Prosocial Behavior in Adolescents? A 3-Year Longitudinal Study from China. *Mindfulness*, 12(6), 1377-1386.
- You, S., Lee, J., & Lee, Y. (2020). Relationships between gratitude, social support, and prosocial and problem behaviors. *Current Psychology*, 1(8). <https://doi.org/https://doi.org/10.1007/s12144-020-00775-4>