

## **Conducta prosocial asociada al bienestar en adolescentes**

### **Pro-social behavior associated with the well-being of adolescents**

Alejandro González-González <sup>1</sup>  [0000-0002-6323-3851](https://orcid.org/0000-0002-6323-3851)  
Diana Betancourt-Ocampo <sup>1</sup>  [0000-0001-6405-9827](https://orcid.org/0000-0001-6405-9827)

<sup>1</sup> Universidad Anáhuac, México ✉ [diana.betancourt@anahuac.mx](mailto:diana.betancourt@anahuac.mx)

**Palabras clave:** psicología; adolescentes; juventud; bienestar; desarrollo; bienestar psicológico; bienestar subjetivo; conducta; tendencias prosociales; México; jóvenes

**Keywords:** psychology; teenagers; youth; wellness; developing; psychological well-being; subjective well-being; conduct; prosocial tendencies; Mexico; youths

Recepción: 03 – 02 – 2021 / Aceptación: 26 – 05 – 2021

---

### **Resumen**

**Introducción:** a partir de la perspectiva del desarrollo positivo, la búsqueda del bienestar adquiere gran relevancia, ya que se sugiere que el ser humano estará en búsqueda constante del bienestar a través de las diferentes etapas de su vida. Este constructo se ha estudiado desde dos aproximaciones: desde la visión del bienestar psicológico y desde la visión del bienestar subjetivo. La literatura sugiere que las tendencias de contribución y ayuda hacia las personas que nos rodean favorecen el estado de bienestar y desarrollo saludable, por lo que algunos autores indican que las conductas prosociales deben favorecerse, en especial en la etapa de la adolescencia, para promover un adecuado desarrollo de los individuos.

**Método:** se realizó un estudio no experimental, transversal, con alcance descriptivo y correlacional, cuyo objetivo fue analizar el impacto que tiene la conducta prosocial en el bienestar, tanto psicológico como subjetivo, en población adolescente de México. Para esto, se contó con una muestra no probabilística por conveniencia de 803 adolescentes, con una media de edad de 14.87 años (49.1 % fueron hombres y 50.9 % mujeres). Se utilizó el Instrumento de Tendencias Prosociales, que consta de tres dimensiones: 1) ayuda emocional; 1) reconocimiento; y 3) altruismo. Además, se empleó la escala de Bienestar Psicológico de [González-Fuentes \(2013\)](#), que se conforma de siete dimensiones: 1) propósito de vida; 2) rechazo personal; 3) control personal; 4) planeación al futuro; 5) autoaceptación; 6) relaciones positivas con otros; y 7) crecimiento personal. También se utilizó la escala adaptada para población mexicana de Satisfacción de vida

de Diener, a fin de valorar el bienestar subjetivo. Todos los instrumentos empleados han sido utilizados previamente en población adolescente en México.

**Resultados:** se realizaron análisis de correlación de Pearson para determinar la relación entre las dimensiones de la conducta prosocial con las dimensiones del bienestar psicológico, así como con el bienestar subjetivo. Los resultados de estos análisis mostraron relaciones significativas en las tres dimensiones de la conducta prosocial (ayuda emocional, reconocimiento y altruismo) con la mayoría de las dimensiones del bienestar psicológico. Además, se encontraron correlaciones significativas entre la conducta prosocial con el bienestar subjetivo. Para analizar el efecto de la conducta prosocial sobre las dimensiones de bienestar psicológico y subjetivo se realizaron análisis de regresión lineal múltiple, paso por paso, las cuales mostraron que las dimensiones de conducta prosocial fueron variables predictoras tanto del bienestar subjetivo como del psicológico, con porcentajes de varianza del 7 % al 24 %.

**Discusión:** se discuten los datos a la luz de la perspectiva del desarrollo positivo, donde se plantea que los adolescentes son fuente de recursos y posibilidades más que de conflictos, por lo que se sugiere promover conductas prosociales en ellos para favorecer su desarrollo.

## **Abstract**

**Introduction:** from the perspective of positive development, the search for well-being acquires great relevance, since it is suggested that the human being will be in constant search of well-being through the different stages of his life. This construct has been studied from two approaches: from the point of view of psychological well-being and from the point of view of subjective well-being. The literature suggests that the tendencies of contribution and help towards the people around us favor the state of well-being and healthy development, therefore, some authors indicate that prosocial behaviors should be favored especially in the adolescence stage, to promote an adequate development of individuals.

**Method:** a non-experimental, cross-sectional study with a descriptive and correlational scope was carried out, the objective of which was to analyze the impact that prosocial behavior has on well-being, both psychological and subjective, in the adolescent population of Mexico. For it had a non-probabilistic convenience sample of 803 adolescents, with a mean age of 14.87 years (49.1 % were men and 50.9 % were women). The Prosocial Tendencies Instrument was used, which consists of three dimensions: 1) emotional support, 2) recognition and 3) altruism. In addition, the González-

Fuentes (2013) Psychological Well-being scale was used, which is made up of seven dimensions: 1) life purpose, 2) personal rejection, 3) personal control, 4) planning for the future, 5) self-acceptance, 6) positive relationships with others, and 7) personal growth. The Diener Life Satisfaction scale adapted for the Mexican population was also used to assess subjective well-being. All the instruments used have been previously used in the adolescent population in Mexico.

**Results:** Pearson's correlation analyzes were performed to determine the relationship between the dimensions of prosocial behavior with the dimensions of psychological well-being, as well as with subjective well-being. The results of these analyzes showed significant relationships in most of the dimensions of prosocial behavior with the dimensions of psychological well-being and subjective well-being. To analyze the effect of prosocial behavior on the dimensions of psychological and subjective well-being, multiple linear regression analyzes were performed, step by step, which showed that the dimensions of prosocial behavior were predictive variables of both subjective and psychological well-being, with percentages variance from 7 % to 24 %.

**Discussion:** the data are discussed in light of the perspective of positive development, where it is stated that adolescents are a source of resources and possibilities rather than conflicts, so it is suggested to promote prosocial behaviors in them to favor their development.

---

## **Introducción**

Tradicionalmente, el estudio de los fenómenos sociales y de salud, particularmente en adolescentes, se ha desarrollado desde una perspectiva basada en los riesgos y en las deficiencias, más que en los recursos y en las posibilidades que brinda esta etapa. Es decir, pensar a los adolescentes como sujetos con una serie de capacidades que les permitirán hacer frente de manera exitosa, a las demandas y condiciones que les impone el contexto y que permita a partir de esta perspectiva, contribuir en el desarrollo de políticas que hagan énfasis en dichas capacidades más que en sus deficiencias.

Esta visión más positiva de los adolescentes, se enfoca en el bienestar, partiendo de que la salud es un proceso y no un estado, dando importancia a los aspectos que favorecen condiciones saludables, y no únicamente a aquellos riesgos o amenazas a la salud, esto a su vez, da origen al desarrollo de nuevas políticas públicas en materia de salud, influyendo en las acciones de

prevención y tratamiento de diversas problemáticas, es decir que la búsqueda del bienestar de los individuos y sociedades, se vuelve prioridad en toda intervención (Cecchini y Martínez, 2011).

Dentro de la adolescencia se presenta una constante búsqueda de identidad, pero no solo eso, sino que se apunta a una necesidad más amplia: la búsqueda de un estado más pleno, lo que anteriormente, se refería a la búsqueda de la felicidad, así lo demuestran los planteamientos Aristotélicos, ya que se pensaba en ello como el fin último del ser humano, esto es, ser feliz; sin embargo, la felicidad como constructo, resultó ser demasiado amplio, lo que complicó su definición y su evaluación. En las tareas de definir la felicidad, se vieron involucradas diversas disciplinas, desde la Filosofía, pasando por la Sociología y la Psicología, entre otras ramas del saber. Es en el campo de la psicología, donde a partir de diversas teorías, se fundamentan los aspectos involucrados en la concepción del constructo tan amplio y ambiguo nombrado como Felicidad, así como también la manera de evaluarlo y tener datos empíricos observables, desde la perspectiva psicológica, tarea nada fácil al tratarse de un constructo multidimensional; es así que se ubican los antecedentes de lo que hoy se conoce como bienestar y que tiene sus orígenes en una perspectiva hedonista (Bradburn, 1969; Diener, 1984; Kahneman, Diener y Schwarz, 1999; Keyes, Shmotkin y Ryff, 2002; Ryan y Deci, 2001).

Si bien, las primeras investigaciones sobre bienestar en el campo de la Psicología se centraron en el constructo de felicidad (Bradburn, 1969; Wilson, 1967), en la década de los 60, del siglo pasado. Bradburn (1969) sugirió que en lugar de traducir el término eudemonía como felicidad, se empleara un término más neutral como bienestar (González-Fuentes, 2013). Es así que el bienestar en Psicología, se formuló a partir de dos propuestas, la primera, atiende a lo que se define como bienestar subjetivo, que implica la experiencia y la valoración que hace de ésta un individuo, así como aspectos de su vida que involucran un juicio integrado y evaluado en un tiempo y momento determinados (Diener, 1984). La segunda propuesta, planteada por Ryff (1989), sugiere la existencia de un modelo multidimensional de lo que denomina bienestar psicológico, esta definición incluye seis dimensiones: 1) autoaceptación; 2) relaciones positivas con otros; 3) autonomía; 4) dominio ambiental; 5) propósito de vida; y 6) crecimiento personal.

Por lo tanto, se piensa que existe en el ser humano, una búsqueda permanente de su bienestar, es decir, por alcanzar un desarrollo pleno, que considere de igual forma, la posibilidad de vincularse adecuadamente en su contexto, de manera estable y permanente, incluyendo la contribución que pudiera hacer a su entorno y no solo servirse de éste como medio para alcanzar

sus objetivos, es decir, cuáles son las condiciones o factores que favorecen el bienestar en los individuos, más allá de la búsqueda de apoyo y de los beneficios familiares y sociales que un individuo recibe a lo largo de su vida, incluyendo los recursos que son reconocidos al momento de evaluar su bienestar (Anguas y Reyes-Lagunes, 1998; Diener, Oishi, y Lucas, 2003; Joronen y Åstedt-Kurki, 2005; Lyubomirsky, King y Diener, 2005; Steel, Schmidt y Shultz, 2008). Si bien, se reconoce la influencia de dichos factores en los reportes de bienestar, tanto subjetivo como psicológico, la mayoría atiende a la forma en la cual el individuo percibe logros y beneficios, lo cual sin duda, resulta importante al momento de evaluar el bienestar; sin embargo, existe otra dimensión que también ha sido explorada con relación a la promoción de bienestar en los individuos y que de manera paradójica, hace referencia a la tendencia del ser humano por contribuir y apoyar a los que lo rodean, es decir, que a través de conductas prosociales, se favorece un estado de bienestar y desarrollo saludable (Bijstra, Bosma y Jackson, 1994; Bijstra, Jackson y Bosma, 1995; Gilman y Huebner, 2006; Huebner, Suldo y Gilman, 2006; Morgan, 2010; Oberle, Schonert-Reichl y Zumbo, 2011; Perlow y Weeks, 2002; Valois, Zullig, Huebner y Drane, 2001, 2009).

La conducta prosocial es entendida como aquellos comportamientos llevados a cabo voluntariamente para ayudar o beneficiar a otros (Holmgren, Eisenberg y Fabes, 1998; Pakaslahti, Karjalainen y Keltikangas-Järvinen, 2002), tales como compartir, dar apoyo y protección. Otros autores, la definen como aquellos intentos de satisfacer la necesidad de apoyo físico y emocional de otra persona (Benson, Scales, Hamilton y Sesma, 2006; Catalano, Berglund, Ryan, Lonczak y Hawkins, 2004). En este mismo sentido, se refieren a conductas voluntarias (Holmgren *et al.*, 1998) que se adoptan para cuidar, asistir, confortar y ayudar a otros (Caprara, Steca, Zelli y Capanna, 2005). Sin embargo, surge la necesidad de diferenciarla de lo que se había definido como conducta altruista, la cual, se caracteriza por actos prosociales llevados a cabo por motivos o valores internos, sin buscar algún tipo de recompensa externa (Holmgren *et al.*, 1998). Su dificultad deriva en parte de la complejidad del constructo, que más allá de las definiciones consensuadas, genera debates en torno a cómo medirla y cuáles son sus componentes (Batson y Shaw, 1991; Caprara *et al.*, 2005; Holmgren *et al.*, 1998; Schroeder, Penner, Dovidio y Piliavin, 1995).

De acuerdo con algunos autores (p. ej.: Caprara *et al.*, 2005), la conducta prosocial se relaciona con el bienestar de los individuos y con su ajuste personal durante la juventud, la adultez y especialmente, la vejez; sin embargo, otros autores (p. ej.: Eisenberg, Cumberland, Guthrie, Murphy y Shepard, 2005) sugieren que la conducta prosocial es una característica de la entrada en

la madurez adulta; en este mismo sentido, Carlo, Hausmann, Christiansen y Randall (2003), explican que en la adolescencia escasean los logros prosociales, es decir, que a pesar de que en la literatura se pueden encontrar diferencias sobre en qué etapa del desarrollo se puede presentar con mayor consistencia la conducta prosocial se asume que en edades más tempranas estos comportamientos no son tan consistentes como en etapas adultas o de vejez.

Es aquí donde vale la pena reflexionar sobre la importancia de favorecer el desarrollo de conductas prosociales como factor asociado al bienestar psicológico y subjetivo, bajo la premisa que reconoce lo importante que puede ser el apoyo mutuo, atendiendo a las necesidades de los demás y no solo a las propias, como un medio que permita favorecer el desarrollo del propio individuo.

Weinstein y Ryan (2010) realizaron una serie de estudios (tanto en condiciones experimentales como naturales) donde analizaron el impacto de la motivación para ayudar a otros sobre el bienestar subjetivo. Los autores explican que el ayudar a otros por sí solo no se relaciona con el bienestar subjetivo, sin embargo, los sujetos que presentaban una mayor motivación para realizar conductas prosociales también mostraban un mejor bienestar subjetivo, es decir, que las características de la motivación para realizar conductas de ayuda determinan el bienestar subjetivo. Martela y Ryan (2016) a través de una serie de estudios demostraron que la autoeficacia para ayudar, así como la cercanía del vínculo que se tiene con otros y el hecho de que los individuos perciban a las conductas de ayuda como autónomas aunado a la satisfacción que experimentan al poder ayudar a alguien, son variables mediadoras entre las conductas prosociales y el bienestar subjetivo.

Por otro lado, la evidencia en cuanto al bienestar psicológico indica que la conducta prosocial favorece este tipo de bienestar (Hansen, Larson y Dworkin, 2003; Johnson, Beebe, Mortimer y Snyder, 1998; Piliavin, 2004a, 2004b; Rosen, Mickler, Collins y James, 1987). En este sentido, Kumar (2014) analizó la relación entre bienestar psicológico y conducta prosocial en un grupo de adolescentes, los resultados de dicho estudio mostraron correlaciones significativas entre las variables, lo que le permitió concluir que aquellos adolescentes con altos puntajes en conductas prosociales presentaron un alto bienestar psicológico. En otro estudio de Kumar (2015) con población adolescente, el autor nuevamente obtiene correlaciones entre el bienestar psicológico y la conducta prosocial, sólo que en lugar de realizar correlaciones entre cada una de las dimensiones de los instrumentos de bienestar psicológico y conducta prosocial, en esta ocasión únicamente

considera la puntuación global obtenida para el bienestar psicológico y la evaluación de la conducta prosocial la mantiene por dimensiones. Los hallazgos en esta investigación muestran de manera específica, relaciones significativas con cuatro de las seis dimensiones de la conducta prosocial. Solo en la dimensión de conducta prosocial de emergencia y por solicitud no se encuentran correlaciones significativas.

Thoits y Hewitt (2001) realizaron un estudio con adolescentes en los años 80 del siglo pasado, y encontraron que el trabajar como voluntario, favorecía su estado de salud y su bienestar psicológico; lo que coincide con lo reportado por Morrow-Howell, Hinterlong, Rozario y Tang (2003), respecto a los autorreportes de bienestar relacionados a la participación permanente en actividades de voluntariado. En este mismo sentido, Pérez (2015) llevó a cabo un estudio cualitativo en el que analizó las percepciones de bienestar subjetivo y psicológico en individuos que habían realizado actividades de voluntariado, la autora concluye que los voluntarios conciben la experiencia de ayuda como una experiencia positiva, que lo convierte en una fuente de gratificación vital y personal; así mismo, encuentra que las conductas de voluntariado se asocian con los seis factores del bienestar psicológico propuestos por Ryff (1989), los cuales posibilitan un óptimo funcionamiento psicológico.

Como se puede apreciar, la evidencia empírica previa indica que existe una relación entre las conductas prosociales y el bienestar en diferentes poblaciones; no obstante, en México existe poca información al respecto, ya que una parte importante de los estudios en población adolescente se han generado a partir del modelo de riesgo-protección, el cual considera que esta etapa del ciclo vital es caótica y es un momento crucial donde los adolescentes por lo general presentan conductas que ponen en riesgo su salud. Tomando en cuenta la percepción negativa que se tiene sobre los adolescentes, esta investigación se adhiere a un modelo que busca prevenir comportamientos de riesgo y se aboca más bien a evaluar características y conductas positivas que permitan explicar un desarrollo saludable en los adolescentes (Lerner, Fisher y Weinberg, 2000). Es por ello, que el presente estudio analiza el impacto que tiene la conducta prosocial en el bienestar, tanto psicológico como subjetivo, en población adolescente mexicana.

## **Método**

### **Diseño**

El estudio fue de tipo no experimental, transversal, cuantitativo, con alcance descriptivo y correlacional con una muestra por conveniencia.

### **Participantes**

Se contó con una muestra no probabilística de 803 adolescentes de la Ciudad de México, de los cuales 49.1 % fueron hombres y 50.9 % mujeres, con un rango de edad de 12 a 21 años ( $M = 14.87$ ,  $DE = 1.46$ ), los cuales participaron de manera voluntaria. Del total de los participantes, 43.5 % eran estudiantes de nivel secundaria y 56.5 % de bachillerato; en cuanto al tipo de escuela, el 46.0 % eran estudiantes de escuelas públicas y el 53.9 % de escuelas privadas. El 66 % de los adolescentes informaron que vivían en familias biparentales y 34 % reportaron vivir con uno solo de los padres.

### **Instrumentos**

#### **Conducta prosocial**

Se aplicó el instrumento de Tendencias Prosociales (Carlo y Randall, 2002), el cual fue adaptado para población mexicana por Zacarías (2014) y posteriormente validado por Betancourt y González-González (2017). Consta de tres dimensiones: ayuda emocional ( $\alpha = .848$ ), reconocimiento ( $\alpha = .824$ ) y altruismo ( $\alpha = .838$ ), es una escala tipo Likert con cinco opciones de respuesta (de No me describe nada a Me describe totalmente).

#### **Bienestar psicológico**

Se utilizó la escala de González-Fuentes (2013) la cual fue desarrollada para población escolar de adolescentes mexicanos; consta de siete dimensiones: propósito de vida ( $\alpha = .799$ ), rechazo personal ( $\alpha = .750$ ), control personal ( $\alpha = .676$ ), planeación al futuro ( $\alpha = .629$ ), autoaceptación ( $\alpha = .688$ ), relaciones positivas con otros ( $\alpha = .709$ ) y crecimiento personal ( $\alpha = .797$ ).

#### **Bienestar subjetivo**

Se usó la versión adaptada de la Escala de Satisfacción de Vida de Diener, Emmons, Larsen y Griffin (1985) la cual fue validada para población mexicana por Anguas y Reyes-Lagunes (1999),

es una escala de cinco reactivos que permiten medir valoraciones globales relacionadas con el grado de satisfacción con la vida ( $\alpha = .835$ ). Los dos instrumentos que evaluaron el bienestar (psicológico y subjetivo) fueron escalas tipo Likert con cinco opciones de respuesta (de Totalmente en desacuerdo a Totalmente de acuerdo).

### **Procedimiento**

Se acudió con las autoridades escolares para explicarles el objetivo del estudio y solicitar su permiso para aplicar los instrumentos dentro de las instalaciones de la escuela, las autoridades escolares se encargaron de contar con el consentimiento informado de manera verbal por parte de los padres, a quienes se les convocó a una reunión virtual, e informar que la investigación no representaba riesgo alguno para sus hijos. Los instrumentos fueron autoaplicables, se contó con el apoyo de estudiantes de Psicología, quienes fueron capacitados previamente, en el manejo de los instrumentos y en la resolución de dudas relacionadas con las preguntas, las aplicaciones se llevaron a cabo de forma grupal dentro de los salones de clase, antes de que respondieran, se les explicó el propósito del estudio y se les solicitó su consentimiento informado de manera verbal, así como su participación voluntaria, se les garantizó la confidencialidad de la información y se respondieron dudas de aquellos que así lo solicitaron.

### **Consideraciones éticas**

Se siguieron todos los principios de la Declaración de Helsinki. A todos los participantes se les proporcionó información sobre los objetivos del estudio, el tema tratado por las preguntas, la voluntariedad y confidencialidad de su participación en el estudio.

### **Análisis estadísticos**

Para determinar la relación entre tres dimensiones de la conducta prosocial con las siete dimensiones del bienestar psicológico y con el bienestar subjetivo se realizaron análisis de correlación de Pearson. Posteriormente, se realizaron análisis de regresión lineal múltiple para analizar el efecto de las dimensiones de la conducta prosocial sobre las dimensiones de bienestar psicológico y subjetivo. El método que se utilizó en los análisis de regresión fue el de paso por paso, el cual, va introduciendo en orden de importancia a la ecuación aquellas variables que tienen

una mayor correlación con la variable dependiente. Para todas las pruebas realizadas se tomó como nivel de significancia el .050.

### **Resultados**

Como se observa en la tabla 1, se encontraron correlaciones estadísticamente significativas para gran parte de las variables incluidas en los análisis. En cuanto al reconocimiento (que es una de las dimensiones de la conducta prosocial, que se refiere a aquellas conductas de ayuda motivadas por la presencia de audiencia pública), se encontraron correlaciones negativas con las siguientes dimensiones del bienestar psicológico: relaciones positivas con otros, autoaceptación, planeación al futuro y rechazo personal; además, se encontraron relaciones positivas con el propósito de vida y control personal (que corresponden al bienestar psicológico) así como con el bienestar subjetivo. La dimensión de crecimiento personal no se relacionó significativamente con el reconocimiento.

Por lo que se refiere a la ayuda emocional (dimensión de la conducta prosocial, que se refiere a conductas de ayuda que se realizan por la alta evocación de las emociones), se encontraron correlaciones positivas con la mayoría de las dimensiones del bienestar psicológico (excepto con la dimensión de rechazo personal), así como con el bienestar subjetivo. Cabe señalar, que las correlaciones de esta dimensión de la conducta prosocial fueron las que mostraron coeficientes de correlación más altos, tanto con el bienestar psicológico como con el subjetivo. En cuanto al altruismo, los resultados indicaron correlaciones positivas con cuatro de las dimensiones del bienestar psicológico (crecimiento personal, propósito de vida, autoaceptación y control personal), así como con el bienestar subjetivo. Además, los hallazgos mostraron una correlación negativa entre el rechazo personal y el altruismo. Las dimensiones de relaciones positivas con otros y planeación al futuro (ambas del bienestar psicológico) no mostraron correlaciones significativas con el altruismo (ver tabla 1).

**Tabla 1.** Correlación entre las dimensiones de conducta prosocial con el bienestar psicológico y subjetivo.  
**Table 1.** Correlation between the dimensions of prosocial behavior with psychological and subjective well-being.

		Conducta prosocial		
		Reconocimiento	Ayuda emocional	Altruismo
Bienestar Psicológico	Crecimiento personal	-.028	.374**	.177**
	Relaciones positivas con otros	-.113**	.274**	.036
	Propósito de vida	.149**	.302**	.186**
	Autoaceptación	-.122**	.179**	.095**
	Planeación al futuro	-.081*	.335**	.031
	Rechazo personal	-.278**	.049	-.109**
	Control personal	.144**	.288**	.269**
	<b>Bienestar subjetivo</b>	.286**	.456**	.363**

**Nota.** \* $p < .05$ , \*\* $p < .001$ .

En la tabla 2 se presentan los resultados de los análisis de regresión para las dimensiones del bienestar psicológico. En cuanto a la dimensión de crecimiento personal, que se refiere a la percepción del adolescente sobre estar en un constante crecimiento y expansión reconociendo su propio potencial, los resultados mostraron que la dimensión de ayuda entró en el primer paso de la ecuación [ $F(1780) = 123.43, p < .001$ ], en el segundo paso entró la dimensión de reconocimiento con un incremento significativo [ $F \text{ incremental } (2779) = 72.92, p < .001$ ] y como último paso se agregó a la ecuación la dimensión de altruismo [ $F \text{ incremental } (3778) = 50.34, p < .001$ ], la cual tuvo un incremento en  $R^2$  significativo, en su conjunto, las tres dimensiones que evalúan la conducta prosocial explicaron el 16 % de la varianza del crecimiento personal (ver tabla 2).

**Tabla 2.** Conducta prosocial como predictora del bienestar psicológico.  
**Table 2.** Prosocial behavior as a predictor of psychological well-being.

		<i>B</i>	<i>DE B</i>	□	<i>R</i> <sup>2</sup>	Δ <i>R</i> <sup>2</sup>
<b>Crecimiento Personal</b>	Paso 1. Ayuda emocional	.35	.03	.38**	.13**	
	Paso 2. Reconocimiento	-.16	.03	-.19**	.15**	.02**
	Paso 3. Altruismo	.08	.04	.09*	.16*	.01*
<b>Relaciones positivas con otros</b>	Paso 1. Ayuda emocional	.30	.03	.35**	.08**	
	Paso 2. Reconocimiento	-.17	.02	-.21**	.12**	.04**
<b>Propósito de vida</b>	Paso 1. Ayuda emocional	.26	.03	.30**	.09**	
<b>Autoaceptación</b>	Paso 1. Ayuda emocional	.16	.03	.19**	.03**	
	Paso 2. Reconocimiento	-.19	.03	-.25**	.06**	.03**
	Paso 3. Altruismo	.11	.03	.15**	.07**	.01**
<b>Planeación al futuro</b>	Paso 1. Ayuda emocional	.35	.03	.39**	.11**	
	Paso 2. Reconocimiento	-.15	.02	-.20**	.14**	.03**
<b>Rechazo personal</b>	Paso 1. Reconocimiento	-.34	.04	-.31**	.07**	
	Paso 2. Ayuda emocional	.17	.04	.14**	.09**	.02**
<b>Control personal</b>	Paso 1. Ayuda emocional	.20	.03	.20**	.08**	
	Paso 2. Altruismo	.15	.03	.16**	.10**	.02**

**Nota:** \*\*  $p < .001$ , \*  $p < .05$ .

Respecto a la dimensión de relaciones positivas con otros, los resultados mostraron que solo dos de las tres dimensiones de la conducta prosocial entraron como predictoras, en primer lugar entró la dimensión de ayuda [ $F(1783) = 66.94, p < .001$ ], seguida de la dimensión de reconocimiento, la cual mostró un incremento significativo [ $F \text{ incremental } (2782) = 53.90, p < .001$ ], en su conjunto ambas dimensiones explicaron el 12 % de la varianza de las relaciones positivas con otros, que se refiere a las interacciones cálidas y satisfactorias que tiene el adolescente con otros miembros de su contexto (tabla 2).

Como se observa en la tabla 2, respecto a la dimensión de propósito de vida (que se refiere a que el adolescente tenga metas claras y un sentido de dirección en su vida), sólo entró como variable predictora a la ecuación la dimensión de ayuda [ $F(1784) = 77.64, p < .001$ ], la cual explicó el 9 % de la varianza. Por lo que respecta a la dimensión de autoaceptación, las tres dimensiones que evalúan la conducta prosocial entraron como predictoras, en primer lugar entró la dimensión de ayuda [ $F(1777) = 27.06, p < .001$ ], como segundo paso se agregó el reconocimiento con un incremento significativo [ $F_{incremental}(2776) = 27.56, p < .001$ ], y en el último paso entró el altruismo con un incremento en  $R^2$  significativo [ $F_{incremental}(3775) = 22.23, p < .001$ ], las tres dimensiones explicaron en su conjunto explicaron el 7 % de la varianza de esta variable que se refiere a la actitud positiva que tiene el adolescente sobre sus cualidades (tabla 2).

En cuanto a la dimensión de planeación al futuro, entró como primera variable predictora al modelo la dimensión de ayuda [ $F(1784) = 100.82, p < .001$ ], y como segundo paso se agregó el reconocimiento, la cual mostró un incremento significativo [ $F_{incremental}(2777) = 69.51, p < .001$ ], ambas variables explicaron el 14 % de la varianza (tabla 2). Por lo que se refiere a la dimensión del rechazo personal, que se refiere a una autovaloración negativa del adolescente a sí mismo, los hallazgos mostraron que sólo dos de las dimensiones de conducta prosocial entraron como variables predictoras a la ecuación, en primer lugar entró el reconocimiento [ $F(1778) = 61.95, p < .001$ ], como segundo paso se añadió a la ecuación la dimensión de ayuda, la cual mostró un incremento en  $R^2$  significativo [ $F_{incremental}(2777) = 39.80, p < .001$ ], en su conjunto las dos dimensiones de conducta prosocial explicaron el 9% de la varianza del rechazo personal (tabla 2). En lo que respecta a la última dimensión del bienestar psicológico, los resultados mostraron que la ayuda [ $F(1781) = 70.79, p < .001$ ] y el altruismo [ $F_{incremental}(2780) = 45.41, p < .001$ ] explicaron el 10 % de la varianza del control personal, que se refiere a la percepción que tiene el adolescente sobre el control que tiene sobre las decisiones que tiene en su vida (ver tabla 2).

Por otro lado, en lo que respecta al bienestar subjetivo, los resultados mostraron que las tres dimensiones que evaluaron la conducta prosocial entraron como variables predictoras, en primer lugar entró la dimensión de ayuda [ $F(1776) = 213.15, p < .001$ ], en el segundo paso se agregó el reconocimiento con un incremento significativo [ $F_{incremental}(2775) = 123.28, p < .001$ ] y para el tercer paso se añadió el altruismo, la cual tuvo un incremento en  $R^2$  significativo [ $F_{incremental}(3774) = 85.40, p < .001$ ], las tres variables en su conjunto explicaron el 24 % de la varianza del bienestar subjetivo en los adolescentes (ver tabla 3).

**Tabla 3.** Conducta prosocial como predictora del bienestar subjetivo.  
**Table 3.** Prosocial behavior as a predictor of subjective well-being.

	<i>B</i>	<i>DE B</i>	□	<i>R</i> <sup>2</sup>	Δ <i>R</i> <sup>2</sup>
Paso 1. Ayuda emocional	.35	.03	.37**	.21**	
Paso 2. Reconocimiento	.10	.03	.12**	.23**	.02**
Paso 3. Altruismo	.09	.03	.11*	.24*	.01*

**Nota:** \*\**p* < .001, \**p* < .05

### Discusión

El objetivo de la presente investigación, fue analizar el impacto que tiene la conducta prosocial en el bienestar, tanto psicológico como subjetivo, en población adolescente de México, para de esta forma, contribuir con evidencia de nuestra propia población, ya que la mayoría de los estudios que han abordado estas asociaciones se han llevado a cabo en otros países.

Se plantea una visión alternativa de los propios adolescentes, es decir, poder mirarlos como una fuente de recursos y posibilidades, más que como una fuente única y exclusivamente de riesgos, ya que si bien, no se niega la existencia de aspectos problemáticos, se considera que son los adolescentes quienes también tienen mucho que aportar a nuestra sociedad, aún en contra del discurso prevaleciente, que los ubica como sujetos de atención más que como recursos favorables para el prójimo.

Los hallazgos del presente estudio confirman lo reportado por otras investigaciones (Caprara *et al.*, 2005; Hansen *et al.*, 2003; Johnson *et al.*, 1998; Piliavin, 2004a, 2004b; Rosen *et al.*, 1987), en cuanto a la relación que existe entre la conducta prosocial y el bienestar de los individuos. Sin embargo, contrario a lo que señalan Carlo *et al.* (2003) y Eisenberg *et al.* (2005), quienes argumentan que en la adolescencia escasean los logros prosociales y que más bien son características de edades más avanzadas, ya que los resultados de esta investigación demuestran que esta conducta sí prevalece en la población adolescente estudiada. Estas diferencias entre investigaciones podrían deberse a características del contexto así como de los propios sujetos; hoy en día es reconocido que el proceso de desarrollo no se presenta de la misma manera para todos los sujetos y si bien, se podría esperar que este tipo de comportamientos sean más usuales en la adultez, como parte de la madurez del sujeto, no significa que no pudiera haber jóvenes que presenten este

tipo de conductas, es por ello, que es sumamente importante no perder de vista los diferentes elementos que rodean a los sujetos para una mejor comprensión de su comportamiento.

Dentro de la búsqueda de asociación entre las variables de interés, se encontró que al igual que lo reportado en otros estudios (p. ej.: Kumar, 2014, 2015) en población adolescente, existe una correlación positiva entre la mayoría de las dimensiones de bienestar psicológico y la conducta prosocial, aunque resulta interesante que esta asociación, no se observó entre el reconocimiento y el crecimiento personal por una parte, y entre la ayuda emocional y el rechazo personal. Estos hallazgos, podrían deberse al enfoque multidimensional de los constructos evaluados, lo cual, sin lugar a dudas es valioso porque permite una apreciación más puntual de cada uno de los elementos que conforman las variables estudiadas, lo cual a su vez, podría favorecer el desarrollo de intervenciones más específicas y precisas que promuevan la conducta prosocial.

Uno de los hallazgos importantes en un primer nivel de análisis, se refiere al papel que pareciera estar jugando la dimensión de ayuda, entendida ésta como una serie de conductas que se realizan por la alta evocación de las emociones, la cual, arrojó coeficientes de correlación altos con el bienestar psicológico y subjetivo. Esto supone la existencia de un componente emocional en la práctica de la conducta prosocial, como uno de los aspectos emergentes en la conducta de los adolescentes, lo cual guarda relación con lo reportado por Thoits y Hewitt (2001) y por Morrow-Howell *et al.* (2003), respecto a la relación de la práctica del voluntariado con el incremento del bienestar psicológico. Lo cual, cobra relevancia al encontrar también que la dimensión de reconocimiento, entendida como las conductas de ayuda motivadas por la presencia de audiencia pública, se relacionan de manera negativa con cuatro de las siete dimensiones de la escala de bienestar psicológico: relaciones positivas con otros, autoaceptación, planeación a futuro y rechazo personal; al parecer, las acciones generadas sin el afán de obtener algún tipo de reconocimiento (una de las características del voluntariado), favorecen el incremento en el bienestar de los adolescentes de esta muestra.

Aunado a esto, y con el objetivo de analizar el efecto de la conducta prosocial sobre las dimensiones de bienestar psicológico y subjetivo, resultó interesante observar nuevamente, el efecto que tiene el llevar a cabo la conducta prosocial, fundamentalmente a partir de la ayuda emocional, ya que fue la constante en seis de las siete dimensiones del Bienestar psicológico, lo cual llama la atención, ya que esta dimensión, alude a conductas de ayuda que se realizan por la alta evocación de las emociones, esto es, pareciera ser que encontramos una fuerte carga emocional

en el actuar de los adolescentes, enfocada a la realización de conductas prosociales, lo que nuevamente refuerza la visión de la perspectiva saludable acerca de los adolescentes, a quienes se solía ver como fuentes de estrés y de malestar emocional (Cecchini y Martínez, 2011).

De igual manera, resulta relevante el hecho de haber encontrado que la dimensión de Altruismo, no ocupa un lugar importante en el efecto que puede tener sobre el Bienestar psicológico, lo que parece reforzar el planteamiento acerca de que por sí mismo, el altruismo consiste en actos prosociales llevados a cabo por motivos o valores internos, sin buscar algún tipo de recompensa externa (Holmgren *et al.*, 1998), por lo que sería interesante realizar más investigación que permita una mejor comprensión de este comportamiento.

Finalmente, al analizar el efecto que tiene la conducta prosocial de los adolescentes en el incremento del Bienestar Subjetivo, se confirma el papel de la Ayuda emocional, como principal motivador de los adolescentes, seguida de la búsqueda de reconocimiento, lo cual cobra sentido al ubicarnos en una sociedad caracterizada por la búsqueda de reconocimiento y el exceso de expectativas acerca de la conducta de nosotros mismos y de los demás (Oarga, Stavrova y Fetchenhauer, 2015). Sin embargo, pareciera ser que trae como consecuencia la prevalencia de comportamientos prosociales de los adolescentes, lo que representa un aspecto favorable en nuestra actualidad, ya que podemos aportar evidencia del papel que juega este tipo de conductas en el bienestar de los adolescentes y por ende, pensar en un efecto indirecto que pudiese tener en la ausencia o disminución de conductas de riesgo. El reto por tanto, tendrá que ver con el desarrollo de estrategias que busquen fomentar este tipo de conductas (las prosociales) en los diferentes contextos en los que se desarrollan los adolescentes y que tal vez, resultaría interesante ampliar la investigación de estas conductas en población de edades aún más tempranas, así como el papel que seguramente estaría jugando la familia y el entorno inmediato, para la promoción de conductas prosociales.

### **Limitaciones del estudio**

No haber contado con una muestra probabilística, lo cual limita las conclusiones en torno a la población de jóvenes en el país, de igual forma, así como el hecho de haber contado solo con población escolarizada, lo que representa un sesgo en el análisis comparativo. Por lo general, en este tipo de estudios existe la desventaja del acceso a muestras representativas, sin embargo, los hallazgos arrojan resultados interesantes en torno al papel que juegan las variables de estudio,

fundamentalmente en población joven, lo que permitirá generar estudios que profundicen sobre estas conductas, incluyendo tal vez, variables contextuales y temporales.

## **Referencias**

- Anguas, A. M. y Reyes-Lagunes, I. (1998). El significado del bienestar subjetivo, su valoración en México. *La Psicología Social en México, VII*, 7-11. México: AMEPSO
- Anguas, A. M. y Reyes-Lagunes, I. (1999). Conformación estructural del bienestar subjetivo: el caso específico de los Yucatecos. *Revista Sonorense de Psicología, 13*(2), 15-22.
- Batson, C. D. y Shaw, L. L. (1991). Evidence for altruism: Toward a pluralism of prosocial motives. *Psychological Inquiry, 2*(2), 107-122.
- Benson, P. L., Scales, P. C., Hamilton, S. F. y Sesma, A., Jr. (2006). Positive Youth Development: Theory, Research, and Applications. In R. M. Lerner & W. Damon (Eds.), *Handbook of child psychology: Theoretical models of human development* (pp. 894-941). Hoboken, NJ, US: John Wiley & Sons Inc.
- Betancourt, O. D., & González-González, A. (2017). Escala de Tendencias Prosociales de Carlo y Randall en Adolescentes Mexicanos. *Revista de Psicología social y Personalidad, 33*(1), 13-29.
- Bijstra, J. O., Bosma, H. A. y Jackson, S. (1994). The relationship between social skills and psycho-social functioning in early adolescence. *Personality and Individual Differences, 16*(5), 767-776. DOI: [https://doi.org/10.1016/0191-8869\(94\)90218-6](https://doi.org/10.1016/0191-8869(94)90218-6)
- Bijstra, J. O., Jackson, S. y Bosma, H. A. (1995). Social skills and psycho-social functioning in early adolescence: A three-year follow-up. *International Journal of Adolescent Medicine and Health, 8*(4), 221-234. DOI: <https://doi.org/10.1515/IJAMH.1995.8.4.221>
- Bradburn, N. M. (1969). *The structure of psychological well-being*. Oxford, England: Aldine.
- Caprara, G. V., Steca, P., Zelli, A. y Capanna, C. (2005). A new scale for measuring adults' prosocialness. *European Journal of Psychological Assessment, 21*(2), 77-89. DOI: 10.1027/1015-5759.21.2.77
- Carlo, G., Hausmann, A., Christiansen, S. y Randall, B. A. (2003). Sociocognitive and behavioral correlates of a measure of prosocial tendencies for adolescents. *The Journal of Early Adolescence, 23*(1), 107-134. DOI: <https://doi.org/10.1177/0272431602239132>

- Carlo, G. y Randall, B. A. (2002). The development of a measure of prosocial behaviors for late adolescents. *Journal of Youth and Adolescence*, 31(1), 31-44. <https://doi.org/10.1023/A:1014033032440>
- Catalano, R. F., Berglund, M. L., Ryan, J. A., Lonczak, H. S. y Hawkins, J. D. (2004). Positive youth development in the United States: Research findings on evaluations of positive youth development programs. *The Annals of the American Academy of Political and Social Science*, 591(1), 98-124.
- Cecchini, S. y Martínez, R. (2011). *Protección social inclusiva en América Latina: una mirada integral, un enfoque de derechos*. Comisión Económica para América Latina. Recuperado de: <https://repositorio.cepal.org/handle/11362/2593>
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542-575. DOI: <http://dx.doi.org/10.1037/0033-2909.95.3.542>
- Diener, E., Emmons, R., Larsen, R. y Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71-75. DOI: [https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901\\_13](https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901_13)
- Diener, E., Oishi, S. y Lucas, R. E. (2003). Personality, culture, and subjective well-being: Emotional and cognitive evaluations of life. *Annual Review of Psychology*, 54(1), 403-425. DOI: 10.1146/annurev.psych.54.101601.145056
- Eisenberg, N., Cumberland, A., Guthrie, I. K., Murphy, B. C. y Shepard, S. A. (2005). Age changes in prosocial responding and moral reasoning in adolescence and early adulthood. *Journal of Research on Adolescence*, 15(3), 235-260. DOI: <https://doi.org/10.1111/j.1532-7795.2005.00095.x>
- Gilman, R. y Huebner, E. S. (2006). Characteristics of adolescents who report very high life satisfaction. *Journal of Youth and Adolescence*, 35(3), 293-301. DOI: <https://doi.org/10.1007/s10964-006-9036-7>
- González-Fuentes, M. B. (2013). *Prácticas parentales, bienestar psicológico y conductas de riesgo en adolescentes* (Tesis Doctoral). Universidad Nacional Autónoma de México, México.
- Hansen, D. M., Larson, R. W. y Dworkin, J. B. (2003). What adolescents learn in organized youth activities: A survey of self-reported developmental experiences. *Journal of Research on Adolescence*, 13(1), 25-55. DOI: <https://doi.org/10.1111/1532-7795.1301006>

- Holmgren, R. A., Eisenberg, N. y Fabes, R. A. (1998). The relations of children's situational empathy-related emotions to dispositional prosocial behaviour. *International Journal of Behavioral Development*, 22(1), 169-193. DOI: <https://doi.org/10.1080/016502598384568>
- Huebner, E. S., Suldo, S. M. y Gilman, R. (2006). Life Satisfaction. In G. G. Bear & K. M. Minke (Eds.), *Children's needs III: Development, prevention, and intervention* (pp. 357-368). Washington, DC, US: National Association of School Psychologists.
- Johnson, M. K., Beebe, T., Mortimer, J. T. y Snyder, M. (1998). Volunteerism in adolescence: A process perspective. *Journal of Research on Adolescence*, 8(3), 309-332. DOI: [10.1207/s15327795jra0803\\_2](https://doi.org/10.1207/s15327795jra0803_2)
- Joronen, K. y Åstedt-Kurki, P. (2005). Familial contribution to adolescent subjective well-being. *International Journal of Nursing Practice*, 11(3), 125-133. DOI: [10.1111/j.1440-172X.2005.00509.x](https://doi.org/10.1111/j.1440-172X.2005.00509.x)
- Kahneman, D., Diener, E. y Schwarz, N. (1999). *Well-being: Foundations of hedonic psychology*. Russell Sage Foundation.
- Keyes, C. L., Shmotkin, D. y Ryff, C. D. (2002). Optimizing well-being: The empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(6), 1007-1022. DOI: 10.1037//0022-3514.82.6.1007
- Kumar, R. (2014). Psychological well-being among adolescents: Role of prosocial behaviour. *Indian Journal of Health and Wellbeing*, 5(3), 368-370.
- Kumar, R. (2015). Relationship between prosocial behaviour and values among adolescents. *Indian Journal of Health & Wellbeing*, 6(10), 1010-1012.
- Lerner, R.M., Fisher, C.B. y Weinberg, R.A. (2000). Toward a science for and of the people: promoting civil society through the application of developmental science. *Child Development*, 71(1), 11-20.
- Lyubomirsky, S., King, L. y Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success? *Psychological Bulletin*, 131(6), 803-855. DOI: 10.1037/0033-2909.131.6.803
- Martela, F. y Ryan, R. M. (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. DOI: <https://doi.org/10.1007/s11031-016-9552-z>

- Morgan A. (2010). Social capital as a health asset for young people's health and wellbeing. *Journal of Child and Adolescent Psychology*, S2, 19-42.
- Morrow-Howell, N., Hinterlong, J., Rozario, P. A. y Tang, F. (2003). Effects of volunteering on the well-being of older adults. *The Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 58(3), S137-S145. DOI: <https://doi.org/10.1093/geronb/58.3.S137>
- Oarga, C., Stavrova, O. y Fetchenhauer, D. (2015). When and why is helping others good for well-being? The role of belief in reciprocity and conformity to society's expectations. *European Journal of Social Psychology*, 45(2), 242-254. DOI: <https://doi.org/10.1002/ejsp.2092>
- Oberle, E., Schonert-Reichl, K.A. y Zumbo, B.D. (2011). Life satisfaction in early adolescence: Personal, neighborhood, school, family, and peer influences. *Journal of Youth and Adolescence*, 40, 889-901. DOI: 10.1007/s10964-010-9599-1
- Pakaslahti, L., Karjalainen, A. y Keltikangas-Järvinen, L. (2002). Relationships between adolescent prosocial problem-solving strategies, prosocial behaviour, and social acceptance. *International Journal of Behavioral Development*, 26(2), 137-144. DOI: 10.1080/01650250042000681
- Pérez, M. I. (2015). Bienestar subjetivo y psicológico en voluntariado de cooperación internacional para el desarrollo: Un estudio cualitativo. *Opción*, 31(6), 699-720.
- Perlow, L., y Weeks, J. (2002). Who's helping whom? Layers of culture and workplace behavior. *Journal of Organizational Behavior: The International Journal of Industrial, Occupational and Organizational Psychology and Behavior*, 23(4), 345-361. DOI: 10.1002/job.150
- Piliavin, J.A. (2004a). Feeling good by doing good. En A. M. Omoto (Ed.), *Processes of community change and social action*. Mahwah, NJ: Erlbaum.
- Piliavin, J.A. (2004b). *I get more than I give: Volunteering, well-being, and health*. Trabajo presentado en Annual Meetings of the Eastern Sociological Association.
- Rosen, S., Mickler, S. E., Collins, I. I., y James, E. (1987). Reactions of would-be helpers whose offer of help is spurned. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53(2), 288-297. DOI: <http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.53.2.288>
- Ryan, R. M., y Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141-66. Recuperado de: <https://search.proquest.com/docview/205845157?accountid=26252>

- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069-1081. DOI: <http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Schroeder, D. A., Penner, L. A., Dovidio, J. F., y Piliavin, J. A. (1995). *The psychology of helping and altruism: Problems and puzzles*. New York, NY, US: McGraw-Hill.
- Steel, P., Schmidt, J., y Schultz, J. (2008). Refining the relationship between personality and subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 134(1), 138-161. DOI: 10.1037/0033-2909.134.1.138.
- Thoits, P. A., y Hewitt, L. N. (2001). Volunteer work and well-being. *Journal of Health and Social Behavior*, 42(2), 115-131. DOI: 10.2307/3090173
- Valois, R. E., Zullig, K. J., Huebner, E. S., y Drane, J. W. (2001). Relationship between life satisfaction and violent behaviours among adolescents. *American Journal of Health Behavior*, 25(4), 353-366. DOI: <https://doi.org/10.5993/AJHB.25.4.1>
- Valois, R.F., Zullig, K. J., Huebner, E. S., y Drane, J. W. (2009). Youth developmental assets and perceived life satisfaction. Is there a relationship? *Applied Research on Quality of Life*, 4, 315-331. DOI: <https://doi.org/10.1007/s11482-009-9083-9>
- Weinstein, N., y Ryan, R. M. (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), 222-244. DOI: 10.1037/a0016984
- Wilson, W. R. (1967). Correlates of avowed happiness. *Psychological Bulletin*, 67(4), 294-306. DOI: <http://dx.doi.org/10.1037/h0024431>
- Zacarias, S. X. (2014). Prácticas parentales, empatía y conducta prosocial en preadolescentes (Tesis doctoral). Universidad Nacional Autónoma de México, México.