

# **Altruismo: Un Camino Terapéutico Hacia La Plenitud**

---

**Artículo Especializado**



UNIVERSIDAD ANÁHUAC MÉXICO

*“VINCE IN BONO MALUM”*

ESCUELA DE PSICOLOGÍA

**ARTÍCULO ESPECIALIZADO:  
*ALTRUISMO: UN CAMINO TERAPÉUTICO HACIA LA PLENITUD***

CON RECONOCIMIENTO DE VALIDEZ OFICIAL DE ESTUDIOS  
OTORGADO POR DECRETO PRESIDENCIAL PUBLICADO EN EL  
D.O.F. DE FECHA 26 DE NOVIEMBRE DE MIL NOVECIENTOS  
OCHENTA Y DOS

P R E S E N T A:

PSIC. ADRIANA HERNÁNDEZ LACROIX

Con la dirección del Dr. Carlos Becerra Rebelo

Ciudad de México a 28 de febrero de 2019.

**Índice.**

Resumen. ....	1
<i>Abstract</i> . ....	2
Justificación. ....	3
Capítulo 1: “ <i>Millennials</i> ” y su Sentido de Comunidad. ....	6
Joven Contemporáneo: “ <i>Millennial</i> ”. ....	6
Eje de Comunidad. ....	7
Elementos del Eje de Comunidad. ....	9
Aproximación al Concepto de Altruismo. ....	10
“ <i>Millennials</i> ” y Altruismo. ....	11
Capítulo 2: Perspectivas Psicológicas sobre el Altruismo. ....	14
Psicología Positiva. ....	14
Terapia Cognitivo - Conductual. ....	17
Modelo Integrativo Personalista (MIP). ....	20
Capítulo 3: “ <i>Del dicho al hecho...</i> ” ....	25
Conclusiones y Propuestas. ....	29
Referencias. ....	32

## Altruismo: Un Camino Terapéutico Hacia La Plenitud

*“Siempre fuiste mi espejo, quiero decir que para verme tenía que mirarte.”*

*-Julio Cortázar-*

### Resumen.

En nuestro país, a raíz de numerosos desastres naturales, tales como los sismos ocurridos en el 2017 que cimbraron varios estados (Estado de México, Chiapas, Oaxaca, Puebla y Ciudad de México, entre otros), se pudo constatar que la mayor parte del apoyo y la acción social provino de jóvenes *millennials* que parecieron, no solamente despertar a su juventud, a lo real, sino a una realidad avasalladora llena de retos y conflictos, de dudas e inquietudes, de necesidades y propuestas, de muchos otros.

Este artículo pretende abordar el tema de altruismo desde una perspectiva terapéutica para la contribución al desarrollo, consolidación e incremento de la plenitud y bienestar psicoemocional de los jóvenes en la actualidad, en especial en pacientes clínicos, para ayudar a desestigmatizar el estereotipo que se ha construido en torno a la figura *millennial*, como una figura rebelde, apática y egoísta.

Se busca ahondar en el beneficio del altruismo o acción social como estrategia para la comprensión de que sólo se es persona comunitariamente, es decir, que el encontrarse con otros dota de sentido a la persona y puede inspirar a que, en el proceso terapéutico, ésta encuentre los recursos necesarios para incrementar su plenitud y vivir con significado de cara a la trascendencia.

A través de la revisión de la categoría generacional de los jóvenes contemporáneos, de los constructos sobre el eje de la comunidad, el concepto de altruismo, acción y compromiso social, la descripción de sus elementos, la revisión del altruismo desde diferentes perspectivas psicológicas y la narración de un caso clínico que sustenta la propuesta, se invita a trabajar en dicha iniciativa con una visión innovadora desde el Modelo Integrativo Personalista (MIP) y seguir aportando al desarrollo de la persona como núcleo esencial del trabajo en terapia.

Palabras clave: *Comunidad, altruismo, propuesta, terapia, plenitud.*

***Abstract.***

In our country, as a result of numerous natural disasters, such as the earthquakes that occurred in 2017 that shrouded several states (State of Mexico, Chiapas, Oaxaca, Puebla and Mexico City, among others), it was found that most of the support and social action came from *millennials* who seemed, not only to awaken to their youth, to the real, but to an overwhelming reality full of challenges and conflicts, of doubts and concerns, of needs and proposals, of many others.

This article aims to address the issue of altruism from a therapeutic perspective for the contribution to the development, consolidation and increase of the fullness and psycho-emotional well-being of young people today, especially in clinical patients, to help destigmatize the stereotype that has been built around the *millennial* figure, as a rebellious, apathetic and selfish one.

It also pretends to deepen into the benefit of altruism or social action as a path to understand that one is only a person communally, that is, that the encounter of others gives meaning to the person and can inspire, in the therapeutic process, that the patient finds the necessary resources to increase her or his fullness and live with meaning facing transcendence.

Through the review of the generational category of contemporary young people, of the constructs on the axis of the community, the concept of altruism, action and social commitment, the description of its elements, the overhaul of altruism from different psychological perspectives and the narration of a clinical case that supports the proposal, this article invites to work on this initiative with an innovative vision from the Personalistic Integrative Model (MIP) and to continue contributing to the development of the person as an essential core of work in therapy.

**Keywords:** *Community, altruism, proposal, therapy, fullness.*

**Justificación.**

Ser persona y, en especial, ser joven contemporáneo es un tiempo (Díaz, 2008). Tiempo de cambio, de disrupciones y nuevas integraciones. Tiempo de construcción de la identidad, de consolidación y de nuevas identificaciones; de separación y de duelo; tiempo de crisis, de toma de decisiones, de incertidumbre y esperanza ante el futuro; de pérdida y entrega; de cuestionamiento, de dudas y preguntas; de conexión y desconexión; de encuentros y desencuentros; de búsqueda de plenitud y sentido. Tiempo de vida.

La pregunta acerca *¿qué es un joven hoy en día?* implica voltear la mirada sensible y crítica, a la vez, a los ejes y dimensiones que convergen en la persona. Implica reconocer a la persona como un ser vulnerable, plagado de desequilibrio y fragilidad, pasión y sufrimiento inmerso en un contexto social.

Abordar la descripción del joven contemporáneo, ahora mejor conocido como *millennial*, es reconocer que no hay un modo automático o estándar de responder la travesía que supone el hacerse mayor (Díaz, 2008); sino que solamente existe la certeza de que se despierta a lo real. Despertar hace referencia a que el joven es un ser constructivo y activo que se encuentra en un momento privilegiado, pues tiene la oportunidad de intentar diferentes y novedosos arreglos frente al agujero con el que se topa y que cava en lo real frente a los otros.

Ahora bien, en el despertar del joven surge como nueva interrogante que conmueve a la persona el encuentro con el otro, no desde la perspectiva infantil, sino como un ser en proceso y en conversión que poco a poco reflexiona sobre la importancia de reconocerse, responsabilizarse y encontrar su propio lugar, entre el deseo y el deber, lo querido y lo esperado, lo auténtico y lo impuesto por los demás (López, 2014). Cuando se habla de jóvenes, en realidad se habla del ingreso del niño en el mundo, así como de los vínculos que lo preparan para afrontar lo externo.

Sin embargo, hoy por hoy, se ha estereotipado enormemente el papel del joven contemporáneo respecto a los demás, haciendo hincapié en una individualidad construida a partir de una identidad y una cultura egoísta, de redes sociales y redes interpersonales superficiales y banas que promueven el bienestar propio antes del de los otros. De ver por uno antes que por los demás, de encerrarse en sí mismo y de aislar su Yo integrador.

No obstante, en nuestro país, y a raíz de numerosos desastres naturales, tales como los sismos ocurridos en el 2017 que cimbraron varios estados (Estado de México, Chiapas, Oaxaca, Puebla y Ciudad de México, entre otros), se pudo constatar que la mayor parte del apoyo y la acción social provino de dichos jóvenes *millennials* que parecieron, no solamente despertar a su juventud, a lo real, sino a una realidad avasalladora llena de retos y conflictos, de dudas e inquietudes, de necesidades y propuestas, de muchos otros. Entonces, los jóvenes contemporáneos se construyeron a partir de lo que iban dando a los demás, y no únicamente lo que tomaban de ellos.

El abordar el tema de altruismo desde una perspectiva terapéutica para la contribución al desarrollo, consolidación e incremento de la plenitud y bienestar psicoemocional de los jóvenes en la actualidad, ya sea en pacientes clínicos o civiles, resulta sumamente relevante porque ayuda justamente a desestigmatizar el estereotipo que se ha construido en torno a la figura *millennial*, como una figura que no se conforma más que a partir de sí misma, de su falta de convencionalismos y de su rebeldía o apatía frente a la sociedad y a quienes lo rodean.

Ahondar en la inserción de la persona en una comunidad y en la manera que voluntaria y desinteresadamente ésta contribuye a su transformación de cara al ambiente social, genera la noción de que sólo se es persona comunitariamente, es decir, el estar en comunidad dota de sentido al ser persona y el ser persona dota de sentido a la comunidad (Cañas, 2013).

Y, hablando de sentido, el saber que los jóvenes encuentran en el altruismo un camino terapéutico a la plenitud redundante en el hecho de que pueden aspirar a una trascendencia que va más allá de ellos, que no solamente los compete, sino que se pone en manifiesto con los otros. Lo cual es importante, porque apela a aquellos elementos, cualidades o fortalezas que los configuran para transformarse y transformar a los demás desde la gestión de los problemas y necesidades, y la propuesta de acciones concretas relevantes. Puede ser pieza angular para que, clínicamente, la persona adquiera recursos relacionados a resolución de problemas, compromiso, empatía y toma de decisiones para, a su vez, generar vínculos cada vez más personalizantes.

Aunado a ello, supondría desde el punto de vista psicológico, el focalizar, no únicamente las conductas problemáticas o patológicas de los individuos, sino aproximarse a

ellos desde una mirada más benevolente, positiva, humana, sistémica, integrativa y trascendental.

## Capítulo 1: “*Millennials*” y su Sentido de Comunidad.

### Joven Contemporáneo: “*Millennial*”.

Hablar de una categoría generacional se refiere, según Gilburg (2007), a “un grupo de edad que comparte a lo largo de su historia un conjunto de experiencias formativas que los distinguen de sus predecesores” (Chirinos, 2009). Por tanto, ser “*millennial*” o pertenecer a la *generación Y* implica haber nacido en el nuevo siglo y hacerse adulto en el cambio del milenio, oscilar entre la primera década de los años ochenta hasta finales de los noventa, y ser nativo de la era digital.

Los jóvenes que entran en esta categoría tienen entre 18 y 35 años y han pasado de ser niños de escuela a estudiantes y graduados de posgrado (Chirinos, 2009), representando el 26% de la población mundial y el 30% en América Latina. En el 2020 serán considerados el 59% de la población del planeta y en el 2025 el 75% de la fuerza mundial (Organismo Internacional de Juventud, 2017).

A los *millennials* no les gusta ser considerados como tal, pues consideran que actualmente eso conlleva una etiqueta de pereza, falta de iniciativa y desempleo. Aunado a ello, existe dentro del grupo una variedad muy amplia de individualidades y variaciones que no pueden ser tomadas en cuenta de la misma manera, a pesar de que comparten el haber crecido en una sociedad y en un entorno muy distinto al de otras generaciones y tener varios temas en común.

Esta generación se ha desarrollado en campos tecnológicos desde su nacimiento; suelen ser un grupo ocupado que puede realizar distintas tareas a la vez, estudiar múltiples carreras e interesarse en ambientes diversos.

Han sido educados desde la tolerancia a la diferencia (racial, de género, sexual, etcétera) y la noción de que son únicos y especiales lo cual genera seguridad en ellos mismos y un mayor optimismo sobre el futuro, incluso bordeando expectativas irreales sobre el deber ser, la justicia, el mundo y los otros.

Suelen tener poca fe en las instituciones, especialmente las religiosas, pero no dejan a un lado el tema de la justicia social y la espiritualidad y/o de fe en la existencia de un Dios; y por eso procuran repartir su influencia de la manera más rápida posible.

En el aspecto negativo, en esta categoría generacional se llegan a hablar de elementos como la pereza, actitud narcisista, inestabilidad laboral, falta de compromiso,

enfoque en bienes materiales y, a pesar de propiciar ayuda a los demás, que este acto sea haga pensando en fama, imagen y dinero en lugar de valores intrínsecos o auto aceptación.

En cuanto a lo positivo que se describe de este grupo, se incluye su flexibilidad, facilidad de adaptación, perspectiva más abierta, innovación, seguridad, expresividad, recepción de nuevas ideas y estilos de vida, entre otros aspectos (Millennials).

Los *millennials* hacen la vida de otra manera, fresca y actual, que pueden llegar a resumir en 140 caracteres en lugar de recurrir a largos discursos en temas de política, economía, religión y sociedad; su espontánea participación en los hitos de hoy en día los lleva a posicionar justo en medio del contexto sociocultural y nos hacen dirigir la mirada a la forma en la que hacen comunidad, en la que se encuentran con otros.

### **Eje de Comunidad.**

La dificultad de la definición de comunidad se evidencia implícitamente en el hecho de que algunos autores, entre ellos Puddifoot (Rozas, 2009), diferencian entre "sentido de identidad comunitaria" (sense of community identity) y sentido psicológico de comunidad. Para empezar, Puddifoot anuncia el carácter multidimensional del primero, indicando asimismo que no se refiere sólo a percepciones individuales, pero tampoco es únicamente social por el hecho de fundamentarse en condiciones sociales específicas. Por tal razón, incluye ambos extremos bajo las denominaciones de "aspectos personales" y "aspectos compartidos".

El sentido psicológico de comunidad fue descrito por primera vez por Seymour Sarason en 1974 y lo definió como "la percepción de similitud con otros, una interdependencia consciente con otros, una voluntad de mantener esa interdependencia dando o haciendo a otros lo que se espera de ellos, el sentimiento de que se es parte de una estructura mayor, estable y de la que se depende" (Rozas, 2009).

Para McMillan y Chavis (1986), quienes han sido los investigadores que más han profundizado en este concepto, este sentido psicológico de comunidad se desarrollaría bajo ciertas condiciones, las cuales son: "una historia común, compartir experiencias comunes, desarrollo de relaciones emocionales entre las personas y una pertenencia al grupo que conlleve el reconocimiento de una identidad y destino comunes para los miembros del grupo" (Rozas, 2009).

Estos autores, quienes lo denominan sentido de comunidad, lo definen como “un sentimiento que los miembros tienen de pertenecer, un sentimiento que los miembros importan los unos a los otros y al grupo. Y una fe compartida de que las necesidades de los miembros serán atendidas mediante su compromiso de estar juntos” (Rozas, 2009).

Por otra parte, en el Modelo Integrativo Personalista se concibe a la persona como un ser dinámico y activo, capaz de transformar el mundo y de alcanzar la verdad, es espiritual y corporal, poseedor de una libertad que le permite auto-determinarse y decidir en parte no sólo su futuro sino su modo de ser, está enraizado en el mundo de la afectividad y es portador y está destinado a un fin trascendente; es un ser digno en sí mismo, pero necesita entregarse a los demás para lograr su perfección (Burgos, 2013), y ahí versa el concepto de comunidad o interpersonalidad.

Por comunidad, se entiende lo que une (Wojtyla, 1998). La dimensión objetiva de la comunidad del *nosotros* es el fin por el que las personas realizan una acción conjunta (Wojtyla, 1998). Pero para Wojtyla, la dimensión subjetiva de la comunidad del *nosotros* es la participación por la que una persona, al realizar una acción verdaderamente conjunta con otras personas, no solo realiza una acción verdaderamente personal, sino que se realiza a sí misma y a las demás personas que realizan la acción (Zapién, 2016).

Este eje se refiere a la experiencia de intimidad de la persona en las relaciones personales, su vinculación con las personas significativas, la restauración de vínculos dañados, el manejo de pérdidas emocionales y la experiencia de relaciones basadas en el amor (Zapién, 2016).

El eje de comunidad pretende describir la calidad de los vínculos interpersonales del paciente. Parte del entendimiento de que la interpersonalidad presenta varias formas, pero no todas igualmente personalizantes ni plenificantes. Si en ese encuentro personal, se trata al otro como una *cosa* (como medio o instrumento para sus fines), estará estableciendo con él una relación de persona con cosa, una relación *cosificante*, despersonalizadora, pues no hay mayor atentado contra la persona que tratarle como una cosa (Domínguez, 2011).

En segundo lugar, se puede tratar al otro en función de su rol, como un *socio*, colaborando con él en función de un fin común pero tratándole de modo impersonal. En este caso, se establece con él una sociedad o asociación, pero no una relación comunitaria (Domínguez, 2011).

Sólo si, en tercer lugar, se trata al otro como un fin en sí, como un objeto del amor y del respeto absoluto, sólo si se le trata como un rostro concreto, con su dignidad y autonomía, se puede establecer con él una relación personal (Domínguez, 2011).

El eje alude, por tanto, a identificar la calidad de los vínculos personales que mantiene la persona a través de sus diferentes comunidades: familia, ambiente laboral, amistades significativas, grupos de interacción social, cultural, deportiva, entre otros. Lo contrario a relaciones personalizantes serían relaciones desde el abuso, desde la codependencia, o desde la impersonalización. Terapéuticamente, se trata de que la persona propicie relaciones interpersonales donde puede experimentar intimidad emocional, psicológica y espiritual a través del encuentro personal (Zapién, 2016).

### **Elementos del Eje de Comunidad.**

La identidad comunitaria para Puddifoot (Rozas, 2009) estaría integrada por seis dimensiones, las tres primeras de carácter "personal" y las tres siguientes de carácter "compartido": *sentido de apoyo personal*, donde la comunidad es sentida por sus integrantes como una fuente de apoyo personal; *sentido de contento personal*, que es el sentido de estar personalmente situado y seguro en la comunidad; *sentido de inclusión personal activa*; sentido activo de compromiso personal; sentido de vecindad, como norma para los miembros de la comunidad; y *estabilidad percibida*, donde los miembros de la comunidad la perciben como estable y segura (Montero, 2004).

McMillan y Chavis (Rozas, 2009) señalan además cuatro componentes específicos del sentido de comunidad, los que lo operacionalizarían y permitirían su medición. Estos componentes son: *membresía*, que consiste en el sentimiento de haber invertido parte de sí mismo en la comunidad y de pertenecer a ella, e implica también, los derechos y deberes, así como las gratificaciones por pertenecer a la comunidad (límites, seguridad emocional, sentimiento de pertenencia e identificación, inversión personal y sistema de símbolos comunes); *influencia*, que es el poder que los miembros ejercen sobre el colectivo y recíprocamente al poder de las dinámicas del grupo sobre sus miembros, cohesión y unidad del grupo; *integración y satisfacción de necesidades*, que son los beneficios que la persona recibe por el hecho de pertenecer a la comunidad; y *conexión emocional* compartida, que se refiere al reconocimiento por parte de los miembros, de la existencia de un lazo compartido (Rozas, 2009).

Otros elementos relacionales del concepto de comunidad son: *cuidado y compasión*, que es experimentar relaciones nutritivas libres de abuso físico, emocional o psicológico; *afecto, vinculación y apoyo social*, que alude a comprometerse con otros en relaciones de apoyo mutuo; y *solidaridad y sentido de comunidad*, que trata de compartir experiencias con miembros de la comunidad, sin normas de conformidad opresoras. Aunado a ello, están el compromiso, las habilidades sociales, la sensibilidad social y la empatía.

El *compromiso* corresponde a la dedicación u obligación de un individuo con la vida o la sociedad mediante la consecución de metas significativas (Brickman, 1987), lo cual tiene un carácter motivador.

Las *habilidades sociales* son el repertorio de conductas que permiten al individuo relacionarse eficazmente con otras personas (Caballo, 2000).

La *sensibilidad social o interpersonal* se define como la habilidad para sentir, percibir y responder de forma conveniente en situaciones personales, interpersonales y sociales (Bernieri, 2001). Se trata de un constructo amplio que incluye la destreza para decodificar correctamente las emociones, los pensamientos, los rasgos de personalidad o, incluso, las relaciones sociales que mantienen las personas observadas.

En tanto que la *empatía* puede describirse como sentir las emociones de otro, como si fuera ese otro, según la perspectiva humanista; como la capacidad de considerar la experiencia de la vida interna del otro manteniendo la objetividad, acorde a la perspectiva psicoanalítica; y como un proceso que permite colaboración en la alianza terapéutica, de acuerdo a la perspectiva cognitiva (Olivera, 2011).

Resulta sumamente interesante que del concepto de comunidad y de los elementos que implican a la persona en la misma, nazca la noción de encuentro con otros, de otros, para los otros, por lo que vale la pena abordar el tema del altruismo, especialmente en el perfil de los jóvenes contemporáneos.

### **Aproximación al Concepto de Altruismo.**

De acuerdo al Diccionario de la Real Academia Española (Real Academia Española, 2014), el altruismo podría entenderse como toda aquella diligencia en procurar el bien ajeno aún a costa del propio. López (1994) por su parte lo conceptualiza como la disposición u orientación hacia el bien de los otros que se refleja en varias conductas y que, dichas conductas altruistas, son comportamientos que benefician a los demás con efectos

positivos, se realizan de manera voluntaria, con la intención de ayudar, sin anticipar recompensas suponiendo más costos que beneficios externos (Auné et al, 2014).

En sí, Comte refiere que el altruismo puede ser el concepto que describa la consideración, afecto e interés por alguien más pero que no se relaciona con el amor o el egoísmo (Millán, 2014).

Ante este panorama, diversos autores han distinguido del concepto de altruismo dos perspectivas: una que considera aspectos comportamentales (conducta, hechos observables) y otra, aspectos motivacionales (intencionalidad).

En la última perspectiva, Calvo (1999) refiere que la ayuda como conducta puede estar motivada de manera altruista o egoísta (distinguiendo el acto altruista por la intención); a lo cual Grusec (1991) complementa que los efectos motivacionales más comunes para provocar conductas altruistas son el escapar de un sentimiento de culpa, el deseo de interacción social, obtener sensación de orgullo, entre otros (Auné et al, 2014).

### **“Millennials” y Altruismo.**

Los *millennials* han sido considerados, desde el punto de vista del eje de la comunidad, como un grupo egoísta, narcisista y superficial, tal vez desde que se publicó en la portada de la revista Time el artículo titulado “*Millennials: The Me Me Me Generation*” (“*Millennials: La Generación Yo Yo Yo*”). No obstante, ha habido estudios que han contradicho dicha postura y han mostrado una cara más comprometida socialmente de dicha categoría.

En 2013 la agencia TBWA Worldwide descubrió que 7 de 10 jóvenes contemporáneos norteamericanos se percibían como “activistas sociales”; mientras que Deloitte mostró que 6 de 10 jóvenes valoran el propósito de su organización, más que su éxito económico. Por ello es posible reconocer que, más allá de la visión frívola que se tiene de los “*millennials*”, existe en ellos una verdadera preocupación por los desafíos que supone la sociedad hoy en día en temas como educación, pobreza, corrupción, medio ambiente, economía, desigualdad social, por mencionar algunos; y que, incluso, se llegan a considerar agentes de cambio.

Su mayor herramienta en cuanto a participación y activismo es el Internet y las redes sociales, generando una cadena significativa de información y de conciencia ante

problemáticas sociales (por ejemplo, desastres naturales), de las cuales les interesan más los temas de medio ambiente, educación y economía.

Un estudio de The Millennial Impact Project de la Case Foundation, refirió que durante el 2014 el 70% de los millennials hicieron voluntariado de algún tipo, y que el 84% realizó alguna donación (por iniciativa propia), reflejando de esta manera una generosidad amplia probablemente sustentada en idealismo vuelto acción. Aunado a ello, al cuestionarlos sobre la forma en la que apoyarían a una ONG el 47% comentó que con tiempo, el 16% con dinero y el 37% con ambas (Gutiérrez-Rubí, 2016).

Más allá de las cifras, la experiencia con los “*millennials*” ha dado cuenta de su perfil altruista y de la relación que existe entre su generosidad y su activismo o proactividad. El ejemplo más notable fue la respuesta de la generación Y en los pasados desastres naturales en México, incluidos los sismos del 2017. Ante dichas catástrofes, los “*millennials*” demostraron su solidaridad ante la sociedad y una eficiente capacidad de reacción y acción al encontrarse con una situación límite.

Se entremezclaron las donaciones, el activismo digital, los hashtags informativos, la movilización territorial, los voluntarios, las tareas de rescate, la difusión de mensajes en redes sociales desde estrategias innovadoras, creativas y de gran liderazgo que fueron forjando el carácter de los voluntarios jóvenes y un sentido mucho más trascendente ante el cual despertaron a conciencia.

Siguiendo la hipótesis de que los “*millennials*” son una generación con gran potencial para hacer del altruismo un camino terapéutico hacia su bienestar y plenitud, ante dichas acciones, se puede intuir que su capacidad de intercalar lo online y offline, de utilizar herramientas tecnológicas, de gestionar crisis, y de conectarse con los otros, promueve en ellos una alta sensibilidad social y una habilidad para accionar (Gutiérrez-Rubí, 2016).

En las mayores tragedias, como los recientes desastres naturales, una juventud pensada como apática y adicta a la tecnología y a una realidad virtual y distorsionada, se apoderó positivamente y casi de inmediato de los lugares necesitados, volteando su mirada a aquellos más vulnerables y desarrollando un altruismo hacia el sentido, la plenitud y la trascendencia.

En tan sólo unos minutos, mares de jóvenes *millennials*, dispuestos a tender su mano, rompieron el mito de una juventud ensimismada, falta de solidaridad y llena de egoísmo. Pasaron de un discurso de 140 caracteres a la acción inmediata y con su espontaneidad y participación activa y altruista, no únicamente rescataron ciudades y reconstruyeron su sociedad, sino que construyeron un puente más cercano a las personas, alejado de las meras estadísticas y encaminado a forjar en ellos, especialmente en aquellos dentro de un marco terapéutico, un bienestar pleno y personalizante (Aranda, 2017).

## Capítulo 2: Perspectivas Psicológicas sobre el Altruismo.

Sin duda, la meta de muchos psicólogos, sobre todo sociales, es entender y predecir la conducta prosocial, especialmente en grupos poblacionales (como el de jóvenes contemporáneos) y ante situaciones específicas, como la comentada en el capítulo anterior. Para ello, resulta imprescindible extender el concepto de altruismo como la conducta que manifiesta una preocupación desinteresada por el bienestar de otros, y el de conducta prosocial, como la acción de ayudar a los demás sin beneficios directos a la persona, a campos más profundos que impliquen otros factores de por qué la gente ayuda o no, si existe el altruismo puro o no, y qué consecuencias (positivas o negativas) tiene para la persona, sobre todo en un contexto terapéutico (Baron, 2005).

Este artículo tiene la finalidad de corroborar la hipótesis que afirma que el altruismo puede ser un camino viable y fructífero dentro de un proceso terapéutico, especialmente para jóvenes que se impliquen en la acción social; por lo que se revisarán tres posturas psicológicas que expliquen lo anterior y contrasten los factores previamente mencionados.

### Psicología Positiva.

La primera perspectiva que se abordará será la de la Psicología Positiva, la cual está enfocada en evaluar las emociones positivas que propician en la persona una mejoría a la vez que se experimenta una creciente alegría por la vida.

Abraham Maslow afirmaba en 1954 que la Psicología se había enfocado más al aspecto negativo de los individuos que al positivo: *“La Psicología nos ha revelado mucho sobre los defectos del hombre, sus patologías y sus pecados, pero muy poco sobre sus potencialidades, sus virtudes, la posibilidad de cumplir sus aspiraciones y todo lo que forma parte de su ascenso psicológico. Es como si la Psicología se hubiera limitado voluntariamente a una sola mitad de su dominio de competencia: la mitad más sombría y más perniciosa”* (Maslow, 1954).

Siguiendo esta referencia, Martin Seligman junto con Mihaly Csíkszentmihályi fundan la Red de Psicología Positiva para promover la investigación del bienestar y fortaleza humana, y los factores que posibilitan el desarrollo de las personas, comunidades y sociedades (Ricard, 2014).

Dichos autores sustentan la idea de que las personas desean una vida llena de afectos positivos y satisfacción (bienestar hedónico) y, al mismo tiempo, una vida llena de

significado (bienestar eudaemónico), cultivar la mejor versión de sí mismos y perfeccionar sus experiencias de trabajo, amor y goce (Seligman, 2011). Por lo que resulta evidente la relación entre el perfil evidente de los “*millennials*” con sus características de gratificación inmediata, vida “en línea” o basada en la tecnología, a la vez que generan encuentros interpersonales a través del altruismo que los llena de sentido y plenitud.

Aunado a lo anterior, la hipótesis de que el altruismo constituye un camino viable en terapia para el mejoramiento y bienestar humano encuentra cabida en las referencias de Rogers y Maslow de que la tendencia a la autorrealización dota a las personas de la expansión, desarrollo, maduración y enriquecimiento del organismo; por lo que los jóvenes contemporáneos en plena consolidación de su identidad, pueden ocupar sus fortalezas para conformarse como personas integrales.

Maslow indicó que en las personas autorrealizadas existen características particulares tales como la conciencia (precisión en la percepción del entorno y conciencia ética en la distinción del bien y el mal), honestidad (conocimiento de los sentimientos propios, evidente interés social, sólidas relaciones interpersonales, tolerancia y ausencia de prejuicios), libertad (independencia, toma de decisiones, asunción de responsabilidades, espontaneidad y creatividad) y confianza (aceptación de sí mismos, de otros y de las circunstancias, ausencia de conformismo con la cultura, pues la trascienden) (Maslow 1969). Las características anteriores bien podrían ser reflejo de los “*millennials*” y un modelo aspiracional en terapia el cual abordar a través del camino del altruismo para propiciarlas o potenciarlas.

Otro elemento que refuerza la hipótesis del artículo es la llamada “*experiencia cumbre*” de Maslow en la que la persona, al actuar, en este caso al realizar una acción social (altruismo, voluntariado o conducta prosocial) se siente parte del mundo, del amor y la justicia. Capta a los otros como seres por sí mismos (fines y no medios), se enriquece de la percepción del ser del otro, trasciende su ego, ignora sus propios intereses y es altruista, surge un sentimiento de admiración y humildad, y existe una pérdida completa o momentánea de miedo, ansiedad, defensa e inhibición (Maslow, 2007). Así como las fortalezas de carácter como columna vertebral de la Psicología Positiva en las que se agrupan los rasgos positivos de pensamiento, sentimientos y conductas en: coraje, justicia,

humanidad (bondad, amor e inteligencia social), templanza, sabiduría y trascendencia; que potencializan el bienestar humano.

Pero al profundizar en este constructo como un análisis subjetivo de la vida y los afectos y un funcionamiento personal adecuado, cabe mencionar que Keyes (2013) también incluye como arista fundamental el bienestar social como la evaluación del contexto (circunstancias) y funcionamiento de la persona en su entorno.

De acuerdo con este autor, el bienestar social puede definirse como el autorreporte de un individuo sobre la calidad de sus relaciones con otras personas, su grupo cercano y su comunidad (Keyes, 2013) y resulta un indicador relevante en el bienestar psicológico individual.

La integración social (sentirse parte de la sociedad y con elementos en común con otros), aceptación social (confianza en los otros y en su capacidad de ser bondadosos), contribución social (saberse parte vital de la sociedad y con cosas valiosas por aportar), realización social (creencia de que puede llegar a la autorrealización a través del encuentro con otros) y coherencia social (percibir la calidad de la operación del mundo, preocuparse por conocerlo) son aspectos que integran el bienestar social y, por ende, el bienestar de la persona (evidentemente a mayor conciencia si se encuentra en terapia).

Según lo anterior, se avala la idea de que a través del altruismo, la persona en terapia puede reflexionar que no vive en un mundo perfecto pero puede conservar el deseo de darle sentido a su vida a través de él.

Keyes (2013) expande la aseveración anterior al proponer el concepto de vida floreciente (*flourishing life*), la cual es el equivalente a una persona sana con altos niveles de bienestar psicológico, emocional (autoaceptación, crecimiento continuo) y social (satisfacción consigo mismos dentro del entorno); y Seligman (2011) complementa con los elementos del bienestar: positive emotions (emociones positivas), compromiso (engagement), relaciones positivas (positive relationships), sentido (meaning) y logro (accomplishment) (P.E.R.M.A.).

Los aspectos anteriores pueden verse reflejados de manera directa cuando una persona se ve implicada en el altruismo puesto que genera emociones agradables y satisfactorias, se ve involucrado con una causa que lo mueve, establece vínculos fructíferos

y se da a los otros, obtiene plenitud y una guía valiosa en su vida, y celebra el cumplimiento de sus metas obteniendo un sentido de mayor plenitud.

Con la Psicología Positiva encontramos, por tanto, que las fortalezas humanas desarrolladas a través del altruismo en los jóvenes pueden actuar como amortiguadores de la enfermedad mental (Seligman, 2011) y, como agrega la Mtra. Estela Escobar (2018), reivindicar aspectos negativos de su vida, gestar su vocación, restituir su valía personal y dotarlos de sentido de vida.

Que alguien reciba algo positivo de uno mismo genera una conexión humana que nos hace sentir parte de la humanidad, borra las diferencias y, psicológicamente, genera bienestar al existir una apertura al otro y a sus propias fortalezas; lo cual puede reflejarse en gran medida a los “*millennials*”, debido a que sus características generacionales los hacen más propensos a realizar actos altruistas, dedicarse a trabajos no tan remunerados económicamente pero que los llenen de plenitud, valorar más el tiempo de vida y el *flow* (Escobar, 2018).

### **Terapia Cognitivo - Conductual.**

Siguiendo la línea anterior, la mayoría de los jóvenes que entran en la categoría “*millennial*”, son producto de una cultura pop que permea en ellos desde cada uno de los rincones de la tecnología, cine, televisión, libros, cómics, música, arte y demás manifestaciones de dicho grupo generacional. Resulta relativamente común, al escuchar las conversaciones de este grupo, referencias de artistas, cantantes, músicos, actores, escritores e, incluso, superhéroes o protagonistas de su serie favorita. Nos atreveríamos a decir que, muchos de ellos han tomado como modelos o roles tales personajes y han construido gran parte de su identidad alrededor de ellos, así como sus creencias.

Probablemente ese sea el punto de convergencia más evidente entre el actuar de muchos de esos jóvenes ante catástrofes como las ocurridas en los sismos de septiembre de 2019 en México y los preceptos manejados en la terapia cognitiva-conductual, especialmente en corrientes como la Terapia Racional Emotiva Conductual (*TREC*) de Albert Ellis, la Terapia de Aceptación y Compromiso (*ACT*) de Hayes, Strosahl, Wilson y Luciano y/o la Terapia de Superhéroes (*Superhero Therapy*) de Scarlet.

Las corrientes anteriores suponen que la conducta social, en la cual tiene cabida el altruismo en su expresión de voluntariado y acción social, puede explicarse a partir de la

estructura y el contenido de pensamiento de cada persona, así como sus procesos de percepción, memoria, análisis y juicio, por mencionar algunos. A su vez, la construcción del pensamiento social refleja los valores, creencias y precedentes culturales que influyen en cada persona (Amutio, 2003).

Desde el enfoque cognitivo - conductual, se pretende que durante el proceso terapéutico la persona, con apoyo del vínculo relacional persona o cliente y terapeuta, pueda ir evaluando dicho sistema de creencias y atribuciones y, de tal manera, observar cambios palpables en su comportamiento y, por ende, en sus vínculos interpersonales y en su impacto en el entorno que lo rodea.

Se aspira a determinados cambios comportamentales deseables y se insta directamente a la persona a actuar o a conducirse de cierto modo para alcanzarlos, a la vez que se le dan estrategias y recursos para manejar sus pensamientos y emociones. Por eso en la Terapia de Aceptación y Compromiso (*ACT*), por ejemplo, se hace un especial énfasis en los valores, no únicamente como unidades abstractas, sino como metas y objetivos con acciones concretas para generar un crecimiento y mayor bienestar en los individuos; de manera que valorar no se entiende como creer, pensar o desear, sino como actuar (Páez-Blarrina et al, 2006).

No únicamente se enfoca en cambiar, minimizar o erradicar los pensamientos, emociones y recuerdos desagradables o complejos para la persona, sino que busca alterar su función y regular la conducta de la persona con flexibilidad, apelando a un cambio de carácter contextual, es decir, modificar la función de los eventos personales sin alterar su contenido.

En este sentido, el modelo cognitivo - conductual puede avalar la hipótesis altruista debido a que trata de enseñar a las personas a que no se trata de los hechos que ocurren en sí mismos, sino de la perspectiva que uno tiene de ellos y la manera en la que interactúan sus cogniciones, emociones y conductas en determinados contextos.

A su vez, la *ACT* busca que la persona aprecie la paradoja de su conducta, para lo cual resulta importante contextualizar el funcionamiento en el ámbito que sea relevante para el individuo; y maximizar las interacciones clínicas que le sirvan para tomar conciencia plena de sus eventos y actuar de forma valiosa. Comúnmente los elementos que se consideran como potenciales ámbitos de valor para la persona son las relaciones

familiares, de pareja, laborales, sociales y de amistad y la participación comunitaria (Luciano & Sonsoles, 2006).

De tal modo que se tenga un repertorio amplio y flexible de comportamientos enfocados a metas y objetivos acorde a los valores, y no únicamente para garantizar la ausencia de estados cognitivos y emocionales negativos (como el miedo, la tristeza, la culpa, el enojo o la ansiedad) (Luciano & Sonsoles, 2006).

No obstante, cabe mencionar que esta dualidad entre los estados positivos y negativos que parten de la persona misma y que influyen recíprocamente en su entorno se torna bastante compleja cuando agregamos la dimensión de sufrimiento – placer en un continuo o en dos aristas de una misma recta.

Así pues, partimos de que las personas buscamos el placer y el bienestar, a la vez que nos alejamos del malestar y del dolor. De modo que nuestras acciones pueden caer en este marco básico, o se pueden encaminar hacia algo más relevante que impregne nuestros actos de forma simbólica, por ejemplo, actuaciones permeadas de honestidad, fidelidad, respeto a otros, o sentido de trascendencia.

Ya hemos comentado que en nuestro mundo actual, las creencias que se fomentan en las personas son aquellas que persiguen el placer y la inmediatez, pero evitan a toda costa el dolor y el sufrimiento, lo cual la *ACT* aborda con el precepto de evitación experiencial. Se engloba así el concepto de bienestar como disfrutar de inmediato y sin complicaciones, pero ¿qué pasa entonces con el actuar los “*millennials*” ante situaciones adversas como las mencionadas?

Justo ahí es donde el modelo avala la hipótesis de que en un proceso terapéutico se puede utilizar el altruismo y sus medios como una estrategia para fomentar en las personas su actuar con responsabilidad y genuino interés por sí mismo y por el otro, lo cual conlleve un bienestar a largo plazo y que trascienda a uno mismo.

Implica que la persona, a pesar de encarar situaciones o eventos complicados o desagradables pueda aprender a sobrellevarlos y manejar equilibradamente sus creencias, pensamientos, emociones y, por consecuencia, sus conductas; que persista a pesar de la incomodidad y del sufrimiento que ellos le generen y que implique una dimensión de autorrealización a través de dichas directrices de valor que refuercen su sentido de bienestar y plenitud.

Siguiendo esta premisa, los jóvenes “*millennials*” pueden encontrar en el voluntariado y la acción social ámbitos esclarecedores para echar a andar los recursos anteriores, debido a que los posicionan con los escenarios más reales y crudos de la sociedad, en especial si se trata de catástrofes o desastres naturales. En este punto, la Mtra. Karime Fajer (2018) refiere que en la Terapia de Superhéroes la persona puede ir viendo como agente externo las circunstancias y el contexto que lo envuelven, y puede tomar de la cultura popular referentes aspiracionales que lo motiven a trabajar consigo mismo para cumplir metas y objetivos valiosos que impliquen un encuentro con los demás.

¿Quién no ha soñado con ser un superhéroe famoso como *Batman*, *Superman* o *la Mujer Maravilla*? ¿Tener determinados superpoderes, fortalezas y estrategias especiales para combatir a los villanos? Bueno, pues ante las desgracias ajenas, cada joven tiene la posibilidad de ser un héroe sin capa, volverse un miembro activo y no un espectador, y desarrollar competencias que le sean funcionales tanto en su día a día, como en eventos extraordinarios.

De acuerdo a esta corriente emergente, se puede desestigmatizar a la persona y propiciar en ella un cambio genuino a través del encuentro desinteresado con los demás, trabajando con sus áreas de oportunidad, creando habilidades y aptitudes, e identificando sus propios valores para ejercerlos y compartirlos con los otros (Fajer, 2018). En pocas palabras, ser superhéroes de la vida cotidiana y ante las necesidades de quienes los rodean.

### **Modelo Integrativo Personalista (MIP).**

Como tercer enfoque del artículo, tenemos el Modelo Integrativo Personalista (MIP) que surge como una reflexión en torno a la persona y como una práctica personalizante que sobrepasa la filosofía del “yo” para generar una apertura a la filosofía y la Psicología del “yo y tú”, donde poco a poco se ha abierto una dimensión más activa del ser humano (Domínguez, 2009).

El Modelo Integrativo Personalista se ha sustentado principalmente en una filosofía personalista (Personalismo), donde se puede encontrar como vertiente el Personalismo Comunitario, sustentado por las afirmaciones de Emmanuel Mounier, el cual se distingue por considerar a la persona como eje fundamental y de modo integral (como un todo físico, psicológico, afectivo, volitivo, relacional, entre otros). Esta corriente se enfoca en la acción y transformación social, pero sin dejar a un lado la personalización plena de las personas,

por lo que existe una clara relación entre el encuentro de la persona con los otros, incluso dentro de un proceso terapéutico, y la conducta prosocial que pueda generar (Domínguez, 2009).

Aunado a ello, otra corriente en la que la formulación práctica del Personalismo encuentra cabida es la de Juan Manuel Burgos, conocida como Personalismo Ontológico Moderno (POM). Esta corriente comprende la importancia de la influencia del modelo mediante la acción social, pero partiendo desde la persona misma quien es clave de dicho actuar (Burgos, 2015). En otras palabras, existe correlación entre lo que haga la persona en su entorno y la manera en la que obtenga un crecimiento personal, puesto que solamente un autoconocimiento y autoconciencia de sí misma puede aportar provechosamente a la sociedad (Domínguez, 2009).

El Mtro. Víctor Hugo Cabrera (2018), a raíz de lo anterior, afirma que el Personalismo es un modelo de encuentro y diálogo que implica el concepto de otredad. Incluso hace referencia a que, desde la persona y su parte biológica, siguiendo esta visión integral, existen mecanismos que se activan al salir de uno mismo y encontrarse con los demás. Menciona que existen teorías como la del gen egoísta versus el gen compasivo; y la de las neuronas espejo de Giacomo Rizzolatti (1998) que pueden relacionarse con procesos de lenguaje, aprendizaje, reconocimiento de emociones, imitación y empatía, que propician dicho encuentro personalizante (Cabrera, 2018).

Más allá de ello, hoy en día, la persona ha redescubierto su condición como ser humano en relación con lo que es el otro, lo cual implica tanto la vivencia de su soledad y la de su radical comunidad y apertura a los demás (Laín, 1968).

Tal como el espejo devuelve a la persona la certeza de su mismidad, puede construir a partir de los demás su identidad mediante su otredad. Personajes como Hegel, Husserl y Heidegger reflexionaban que ya no bastaba responder a la pregunta de *“quien soy”* únicamente mediante la razón, sino de igual manera en el encuentro con los demás y la relación con el ser; en tanto que Buber manifestaba que el *“tú”* llega a nuestro encuentro, pero es uno mismo quien entra en relación directa e inmediata con él en su totalidad, pues *“la verdadera comunidad nace de que todos estén unidos los unos a los otros por lazos de una viviente reciprocidad”* (Díaz, 1991).

Entonces, es posible reconocer que los jóvenes pueden construirse, e incluso mejorar o crecer de manera integral, a partir de ellos para los otros a través de su actuar. Como refería Wojtyla en su libro *“Amor y Responsabilidad”* (1978) *“el hombre es, en cierta manera, un ser condenado a crear”*, y ello propicia inminentemente la acción. *“El hombre vive interiormente el propio acto como acción, de la cual él es autor subjetivo y esta acción es también expresión profunda y revelación de aquello que compone su propio yo”* (Wojtyla, 1978).

Dentro del Modelo Integrativo Personalista encontramos, entonces, que la persona es quien causa la acción y es justo esta visión activa e integral la que puede sustentar la hipótesis de que el altruismo en la relación persona-comunidad, puede contribuir al bienestar individual y social; a la vez de considerar como ejes primordiales la comunidad, sentido, objetividad, sufrimiento y un Yo Integrador que permea en los anteriores.

Pero dentro del modelo existe el riesgo de que, al salir al encuentro de los demás, se haga desde un egoísmo o falso altruismo (altruismo aparente) en el que se perciba al otro como un medio y no un fin en sí mismo; de modo que la acción y la conducta prosocial se genere siempre y cuando genere una satisfacción o goce para quien la realiza, y no desde la motivación intrínseca y desinteresada.

La única manera de sobrepasar esta complicación y promover desde el modelo el bienestar de la persona, es sortear la mirada inmanente (egoísta y autorreferencial) y reconocer que el encuentro con los otros es una necesidad que se llena a través del amor. Nada de los demás nos puede ser ajeno porque nos reconocemos en ellos como personas e intuimos que lo que pasan los otros puede pasarnos a nosotros también.

Así que, desde el punto de vista psicológico del modelo, el eje de la comunidad se encuentra enraizado a la persona en sí, quien es un ser inacabado, que debe construirse y proyectar quien quiere ser, dentro de una realidad abierta y orientada a las demás personas, quienes lo espejean.

Pero esta apertura debe ser intencional y constituir una experiencia amorosa, pues solamente en el amor la persona puede realizarse y ser altruista desde un sentido auténtico. Wojtyla decía que *“la persona es el ser al que, de modo propio y pleno, se refiere el amor. El amor es la responsabilidad de la dignidad de la otra persona”*; y el que el joven

contemporáneo se encuentre con el otro en el amor lo hace partícipe de su propia dignidad y de la del otro, contribuyendo así a su ser individual y social (López, 2014).

Para que la persona obtenga un cambio genuino en su vida o en un proceso terapéutico puede tomar las consideraciones anteriores del modelo integrativo personalista que le permita descubrir y experimentar que es amada, conocerse y redescubrir su sentido personal. El modelo respalda la hipótesis del altruismo como camino terapéutico al utilizar acontecimientos personalizantes como eventos significativos que ofrezcan sentido y orienten a la acción a los jóvenes, en especial en un mundo que vive de hechos.

La terapia, que es donde tiene lugar el acontecimiento terapéutico, propicia que la persona tome conciencia de su propia identidad, dones, vocación y sentido trascendente, y que ello lo refleje en una experiencia comunitaria, que permite recuperar el encuentro auténtico con quien lo rodea; es en este apartado donde los jóvenes “*millennials*” pueden hacer de la donación recíproca un mecanismo de inclusión mutua y crecimiento. Y más allá de ello, según el modelo, tienen la oportunidad de tomar conciencia de sus cualidades propias y situaciones personales, a la vez que ven lo que realmente sucede en su entorno y así contactar con los otros.

Así pues, los jóvenes a través del altruismo pueden reconocerse dentro de una realidad que los envuelve y los llama; pueden identificar sus carencias, limitaciones, fortalezas y virtudes; y afrontar aquellas situaciones complejas (como lo son los desastres naturales), encontrando sentido al sufrimiento y al dolor, viviéndolo de modo creativo, positivo y útil.

Además de lo anterior, el camino del altruismo en el ámbito psicológico puede contribuir a que la persona patologizada en el consultorio redescubra su dignidad y valía más allá de su motivo de consulta y de sus posibles “daños”; y el tomar conciencia de ello lo podría poner en vías de sanación.

Acorde al Modelo Integrativo Personalista, al abordar el eje de la comunidad, la persona puede tomar las riendas de sí mismo y de su construcción personal, a la vez que se responsabiliza por los otros y los vínculos que establece con ellos. Ante la tendencia integradora de la persona, se puede recuperar el contacto con lo real y regresar a la verdad, trascendiendo a través de amar y sentirse amado, que es justamente lo que provee la conducta altruista o prosocial (Domínguez, 2011).

Por consiguiente, la hipótesis planteada en este artículo encuentra cabida en este modelo que afirma enérgicamente que el hombre no puede encontrar el bienestar, plenitud, felicidad y realización solo, sino que necesita de otros para amar y sentirse amado en su actuar. En la naturaleza humana está la apertura al encuentro con los otros, salir de la mismidad y reconocer lo humano en uno mismo y en otros.

Siguiendo una postura realista, sí existen complicaciones en el eje de la comunidad ante un falso altruismo, pero eso puede ser el motor del trabajo terapéutico para que, a través del ejercicio virtuoso y, a pesar de las posibles decepciones, las personas decidan seguir saliendo al encuentro ante la necesidad del otro; como la forma más genuina de amar y trascender, puesto que *“en las adversidades sale a la luz la virtud”*, como decía Aristóteles (Cabrera, 2018), y que puede acercarnos a una experiencia que retroalimenta y acerca, enseña y da significado, realiza y transforma.

### Capítulo 3: “Del dicho al hecho...”

...*ciertamente hay mucho trecho*. Pero qué mejor manera de plasmar la teoría y su aplicación que en la practicidad de la cotidianeidad, de ejemplos de carne y hueso, con nombre y apellido, realismo y experiencia.

Es por lo que al abordar la propuesta del altruismo como camino terapéutico hacia el bienestar en psicoterapia, ineludiblemente llega a colación el caso de Carlos N.C. a quien atendí a partir de noviembre de 2016 en la Clínica de Psicología de la Universidad Anáhuac México Campus Sur desde el Modelo Integrativo Personalista (MIP).

Carlos, de 21 años y perteneciente a la generación “*millennial*”, refirió llegar a terapia, recomendado por sus amigos de la carrera, porque deseaba platicar sobre su situación actual, en la cual se sentía confundido e irritable, y porque deseaba recibir asesoría para resolver sus problemas, tales como el consumo de marihuana y la relación con su pareja. Presentaba inestabilidad en varias áreas de su vida, lo cual se permeaba en la sensación del paciente de estrés, ansiedad e irritabilidad. El paciente contaba con rasgos de ansiedad, los cuales se asociaban principalmente a la dificultad para el establecimiento y mantenimiento de vínculos interpersonales genuinos.

En sí, a Carlos le costaba contactar, no solamente consigo mismo (con sus emociones y afectos), sino con los otros, puesto que prefería generar encuentros superficiales y pasajeros, que a la larga le propiciaban incertidumbre e insatisfacción. Es por ello que el joven tendía a las rumiaciones en la parte cognitiva, que le traían enojo y descontento, y se reflejaban en su falta de objetividad intra e interpersonal.

El paciente poseía una identidad débil, frágil y fragmentada que colocaba en los demás de manera inestable, por ello tendía a realizar lo que los demás le dictaban y no lo que provenía de un auténtico e intrínseco sentido de vida.

Durante las sesiones, el paciente se mostró muy participativo y bastante inquieto (discurso directo, fluido, rápido, muy intenso); pero al abordar temas como la relación con sus padres (la exigencia de su madre por ayudar a su familia materna, el distanciamiento de ambos y la noticia de su adopción), relaciones de pareja (especialmente con su ex novia) y dificultades en el ámbito laboral (negocio, problemas con socios, falta de vocación en cuanto a su carrera, tema económico), se manifestaban síntomas de ansiedad, así como emociones como enojo, frustración y tristeza.

No obstante, los rasgos de ansiedad podían hacer referencia al diferencial de un trastorno de ansiedad generalizada, ya que el joven manifestaba inquietud o impaciencia, dificultad para concentrarse, irritabilidad y alteraciones del sueño; pero no se cubrían los criterios específicos del manual, ni la duración requerida (eran poco frecuentes y variaban en duración y aparición); tampoco generaban un deterioro clínicamente significativo en el joven, quien continuaba con sus deberes y actividades comunes.

Otro diferencial podía aludir al trastorno de personalidad por dependencia, debido a que Carlos huía terminantemente de la soledad, trataba de llenar por todos los medios un hueco (de la figura femenina o de una figura vincular, pues lo trataba de subsanar con amigas, novias o prospectos) y tenía dificultades para tomar las decisiones cotidianas si no contaba con un excesivo aconsejamiento y reafirmación por parte de otros; pero no cubría los demás criterios específicos del manual. Sin embargo, el que no cubriera los criterios delineados para un trastorno mental significativo, no impedía que existieran elementos psicológicos con los cuales el joven trabajara con su situación y procurara su bienestar.

Ante el panorama anterior, el joven manifestó que su objetivo en terapia era llevarse mejor con los demás y sentirse más tranquilo, por lo que se decidió enfocar el trabajo durante las sesiones en: identificar, experimentar y expresar emociones para que aprendiera a autorregularlas y utilizarlas a su favor (Yo integrador); reconocer, analizar y modificar creencias irracionales (eje de la objetividad); afrontar adecuada y sanamente el sufrimiento, para que pudiera aprender de él y dotarlo de sentido (eje del sufrimiento); fomentar la interpersonalidad y un genuino y saludable encuentro con el otro, a través del establecimiento de vínculos personalizantes (no utilitarios o parasitarios) (eje de la comunidad); y propiciar en el paciente la búsqueda de un auténtico sentido de vida que abonara a su proyecto vital, consecución de metas y asertividad en sus conductas (eje del sentido).

Con los anteriores objetivos planteados, se tenía sesión con Carlos cada semana y se procuraban integrar una serie de técnicas que se enfocaran en su persona, situación y metas terapéuticas, predominando las de dominio cognitivo, conductual, interpersonal, entre otras:

- técnicas de respiración
- relajación
- análisis de situaciones

- uso de elementos de la cultura pop
- metáforas
- debate cognitivo
- visualización guiada
- búsqueda de excepciones
- reencuadre
- revisión de atributos y etiquetas
- técnica de psicoeducación e imágenes racionales emotivas
- role playings
- pregunta del milagro
- establecimiento de metas con pasos, por mencionar algunas.

A la par que avanzaba la terapia, el joven se iba involucrando en diferentes estrategias para abordar la situación que deseaba mejorar en su vida y ahí es cuando entró en la ecuación el voluntariado, a pesar de que, como se ha expuesto anteriormente, no se percibía como un elemento esencial o inherente a su categoría generacional.

A pesar de que Carlos ya había manifestado su interés por causas sociales, nunca las llevó a cabo de manera completa. Pero durante las sesiones, tuvo un acercamiento muy puntual a raíz de los sismos de la Ciudad de México en septiembre de 2017 y la activación del centro de acopio de la Universidad, en la cual se ofreció a ser voluntario por la inercia de las circunstancias y la urgencia del contexto, según platicaba.

Lo que al parecer era una ayuda única o pasajera, escaló en él a una reincidencia en la conducta prosocial, tanto así que comentó una situación con el personal de intendencia en el que conoció a una señora que ayudaba con la limpieza de las instalaciones que deseaba asistir a una clase de baile, pero no podía porque no contaba con pants deportivos y tenis, ante lo cual él, de sus ahorros, le proporcionó lo necesario. Y, aunado a ello, se acercó al área de Compromiso Social para dar talleres sabatinos de lectura y redacción (una de sus pasiones) a adultos de escasos recursos durante seis meses con deseo de continuar.

Carlos no dudó en referir en terapia que el voluntariado y la acción social habían sido de mucha importancia para conocerse y encontrarse con los demás, lo hicieron ser ejemplo para otros, subir estándares consigo mismo, le dieron satisfacción y una sensación

de ser útil y estar contento; además de identificarse con otros jóvenes que fueron partícipes en dichos eventos de índole social.

A la fecha, se pueden revisar uno por uno los logros que a partir de la terapia y la acción social o voluntariado ha tenido el paciente, teniendo como principales: la conciencia emocional (reconocer, dejar fluir y saber el papel de sus emociones); cuestionar sus distorsiones cognitivas y aprender a corroborarlas con estadística, lógica y funcionalidad; reconocer que se le dificulta afrontar su dolor o situaciones problemáticas, pero que es capaz de elegir qué tipo de dolor va a encarar y de qué manera (no rehuir de él); empatizar con los demás, permear los vínculos que establece con sus valores, identificar que solamente controla lo que es de él y descubrir que los encuentros más genuinos son desde el amor y la trascendencia; así como darse la oportunidad de estar en la continua búsqueda de su felicidad y plenitud.

Hoy por hoy, Carlos se encuentra en una relación de pareja que refiere le es satisfactoria y lo orilla a crecer; empezó hace un par de meses un nuevo trabajo donde aplica sus estudios; continúa apoyando en actividades de voluntariado; y manifiesta que cada vez recuerda más lo trabajado en terapia y pide más tiempo para aplicarlo. Ahora acude a sesión cada quince días y tiene un pronóstico favorable.

Con su caso, el joven puede ser uno de los referentes que se planteaban inicialmente en el artículo de que los jóvenes contemporáneos "*millennials*" han recorrido un camino hacia la plenitud desde actos altruistas, con lo cual se tiene la posibilidad de dismitificar una generación vacía, volcada en ellos mismos y superficial.

Es probable que en esta categoría generacional en la que fluctúan en gran medida medios para vincularse con los otros (desde lo personal hasta lo tecnológico) se puedan, a partir de ellos, abrir espacios de encuentro auténtico; y que, en una época donde existen tantos estímulos y tanto por ver, si se encamina a los jóvenes, tengan la oportunidad de mirar hacia adentro y desarrollarse.

## Conclusiones y Propuestas.

Contrario a lo expuesto en el caso clínico anterior y en los argumentos abordados, en 1976 el zoólogo Richard Dawkins publicó una teoría centrada en los “*genes egoístas*”, donde afirmaba que el mismo genoma humano (ADN) nos utiliza para generar un ambiente de competencia, tiranía y trampas biológicas con el mero propósito de sobrevivir y prevalecer (Dawkins, 1976).

Pareciera como si Dawkins ya hubiera conocido, juzgado y estereotipado a la generación de los “*millennials*”, y esparcido como pólvora la idea que estos nativos digitales solamente ocupan experiencias vitales a costa de los demás para su supervivencia y para responder a la ley del más fuerte.

Si siguiéramos esta premisa, entonces el constructo de persona y de ser social que hemos estado manejando, tendría una visión reduccionista y mecánica, en la que se cosificaría a los individuos como peones en un tablero en el que están condenados a perder. Por eso nos rehusamos a tener una visión tan condenatoria de las personas, sino que desde las corrientes anteriormente revisadas, se pretende empoderar a la persona desde sus fortalezas y vínculos.

Por lo anterior, el concebir a la persona desde sus ejes personalistas y, en especial, su eje comunitario, marca la pauta para entender que éstas existen en tanto existen con el otro. Digamos que la persona adopta su personidad cuando va al encuentro de los demás; y más allá de ello, cuando establece vínculos que le son gratificantes y la plenifican.

A través del caso descrito anteriormente, así como de varios ejemplos en terapia, es posible desmitificar la teoría de que los seres humanos somos egoístas por naturaleza y que los “*millennials*” solamente ven por ellos mismos; de hecho, si realizáramos un sondeo a un grupo de personas (incluso pacientes), especialmente de esta categoría generacional, preguntándoles cuáles son aquellos elementos de su vida que les dan más felicidad, probablemente mencionarían a otra persona, ya sea en el ámbito de familia, pareja, amigos, compañeros o ayuda social, por referir algunos. Seguramente al leer estas líneas tú también te habrás cuestionado tus momentos más felices, y no dudo que esos recuerdos estén plagados de personas significativas construyendo momentos y experiencias significativas.

He aquí el núcleo central de este artículo, donde es posible reafirmar que existe una correlación entre el encuentro de la persona con otros y su sensación de bienestar y

plenitud, e incluso, con su inquietud de realizar cualquier tipo de voluntariado o acción social. Esto debido a que hace salir a la persona de sí misma y la vuelca en el mundo que la rodea, en los demás, en sus necesidades y la orilla a ver lo mucho que puede hacer para con otros; le da un sentido de membresía y pertenencia, la invita a considerar sus fortalezas y ponerlas al servicio de quienes son más vulnerables, y así encuentra que no está solo en su propia vulnerabilidad, sino que puede dimensionar y contextualizar su sufrimiento a través de un sentido ulterior que lo satisfaga y ayude a autorrealizarse.

En una época en la que se puede llegar a pensar en la persona o el joven “*millennial*” como egoísta, apático y rebelde, se abre el diálogo a explorar la posibilidad de que los cambios generacionales, el avance científico y tecnológico, los nuevos cuestionamientos, diversas situaciones, entre otros, pueden dar pauta a una genuina necesidad de compartir y personalizar, no necesariamente de poseer o controlar, y abrir de tal manera la aspiración al encuentro, al amor y a la plenitud.

En el contexto terapéutico, claramente el Modelo Integrativo Personalista (MIP) sustenta lo anterior a través de sus bases antropológicas, filosóficas y psicológicas. Esto debido a que la propuesta de utilizar el voluntariado y acción social con los pacientes durante un proceso terapéutico conecta los ejes personalistas del mismo.

De modo que el paciente y/o el joven contemporáneo, a través de sus facultades y dimensiones (Yo Integrador), puede cuestionar y dimensionar sus creencias y conductas (objetividad); reconocer el propio dolor y el de los demás, no evitarlo, sino afrontarlo de la manera más provechosa (sufrimiento); ponerse en los zapatos de los otros, con una sensibilidad interpersonal que los inste a formar vínculos desde el amor auténtico, y ayudar desinteresadamente o sin beneficio aparente (comunidad), y a través de lo anterior encontrar un camino que le permita autorrealizarse, llevar una vida con mayor significado, plenitud y trascendencia (sentido).

Siguiendo los puntos de interés desde este modelo, se propone considerar el altruismo, a través de su vertiente de voluntariado y acción social (de preferencia recurrente), como un camino estratégico para implementar en un proceso terapéutico con pacientes, en particular jóvenes contemporáneos.

Esta propuesta se sustenta en las evidencias del contexto de la categoría generacional de los “*millennials*”, de las perspectivas psicológicas abordadas en el artículo

y de los casos clínicos documentados. A pesar de que el altruismo es un medio que ya se ha ocupado en terapia, tal vez de manera más orgánica o natural, no tan formal, se sugiere que este constructo se incluya de manera inherente al eje de la comunidad del Modelo Integrativo Personalista (MIP) por el beneficio que representa para el paciente y el trabajo terapéutico.

Esta estrategia puede adoptar diferentes rubros y se puede personalizar al paciente, a su contexto y situación actual, a su conceptualización (o trastorno, en su caso), intereses, gustos, proyecto de vida y necesidades, entre otros. De ese modo, se puede afianzar la motivación intrínseca de la persona y la alianza terapéutica. Por ejemplo: un paciente joven que refiere una vocación por el arte, puede volcarla en acción social con niños en situación vulnerable en la que pueda potencializar sus fortalezas, trabajar en sus áreas de oportunidad y dotar de sentido a su camino terapéutico.

Ante el panorama planteado, se pueden derivar varias líneas de acción que confluyan entre el proceso terapéutico desde el modelo y el eje de la comunidad, enfocándose en el altruismo y la acción social, tales como el diseño de nuevos instrumentos que permitan evaluar el perfil social del paciente (compromiso social, empatía, solidaridad, entre otros); el desarrollo de técnicas aplicativas que detonen en el altruismo o, en su defecto, la adaptación de técnicas de diferentes corrientes para fomentar el crecimiento del paciente en el proceso terapéutico; y el seguimiento de una línea de investigación en cuanto al eje de la comunidad que pueda permear en más proyectos aplicativos; por mencionar algunas.

Sin duda alguna, se pretende que con este artículo se voltee la vista aún más al Modelo Integrativo Personalista (MIP) y a los ejes que confluyen en la persona, situándola como la esencia del trabajo terapéutico y evitando sus etiquetas en cuanto a categorías generacionales. Y, aunado a ello, que la persona pueda salir de sí misma al encuentro de los otros para descubrir aspectos propios que solamente salen a la luz cuando se muestran cara a cara a los demás desde la solidaridad, la empatía, la sensibilidad interpersonal y el amor.

Como decía Isabel Allende en un fragmento de su libro *“El cuaderno de Maya”* (2011): *“el amor nos vuelve buenos. No importa a quién amemos, tampoco importa ser correspondidos o si la relación es duradera. Basta la experiencia de amar, eso nos transforma...”*

**Referencias.**

- Allende, I. (2011). *El cuaderno de Maya*. Chile: Plaza & Janés Sudamericana.
- Amutio, A. (2003). *Psicología Social, Cultura y Educación*. Prentice Hall.
- Aranda, J. (27 de 09 de 2017). La Jornada. Recuperado el 09 de 05 de 2018, de <http://www.jornada.unam.mx/2017/09/27/opinion/a04a1cul>
- Auné, S. et al (2014). *La conducta prosocial: Estado actual de la investigación*. Perspectivas en Psicología: Revista de Psicología y Ciencias Afines, 11(2).
- Baron, R. (2005). *Psicología Social*. Madrid: Prentice Hall.
- Bernieri, F. (2001). *Toward a taxonomy of interpersonal sensitivity*. En J.A. Hall y F.J. Bernieri (Eds), *Interpersonal Sensitivity. Theory and Measurement*. Lawrence Erlbaum Associates. Mahwah, New Jersey.
- Brickman, P. (1987). *Commitment, conflict, and caring*. Englewood Cliffs. Prentice Hall.
- Burgos, J. (2013). *Un modelo antropológico para la Psicología: el Personalismo Ontológico Moderno*. Publicado en Polaino, A. *Antropología y Psicología clínicas* (2013). CEU. Editorial Madrid.
- Burgos, J. M. (2015). *El Personalismo Ontológico Moderno*. Universidad CEU San Pablo: Quien (1), 9-27.
- Caballo, V. (2000). *Manual de evaluación y entrenamiento de las habilidades sociales*. Editorial Siglo XXI. Madrid, España.
- Cabrera, V. H. (01 de junio de 2018). *Altruismo como camino terapéutico a la plenitud: Personalismo*. (A. H. Lacroix, Entrevistador).
- Calvo, A. (1999) *La conducta prosocial: su evaluación en la infancia y la adolescencia*. Valencia: Tesis doctoral (Universidad de Valencia).
- Cañas, J. (2013). *Introducción a la Psicología Personalista*. Madrid, España: Editorial Dykinson.
- Chirinos, N. (2009). *Características generacionales y los valores. Su impacto en lo laboral*. Observatorio Laboral Revista Venezolana, 133-153.
- Davis, M. (1980). *A multidimensional approach to individual differences in empathy*. JSAS Catalog of Selected Documents in Psychology, 10, 85.
- Dawkins, R. (1976). *El gen egoísta*. Reino Unido: Oxford University Press.

- Díaz, C. (1991). *Introducción al pensamiento de Martin Buber*. Madrid: Instituto Emmanuel Mournier.
- Díaz, E. (2008). *Las adolescencias en cuestión*. OSAMCAT.
- Domínguez, X. (2009). *Nuevos caminos para el personalismo comunitario*. Veritas, 4(20), 95-126.
- Domínguez, X. (2011). *Psicología de la persona*. Editorial Palabra. Madrid, España.
- Escobar, E. (09 de mayo de 2018). *Altruismo como camino terapéutico a la plenitud: Psicología Positiva*. (A. H. Lacroix, Entrevistador).
- Fajer, K. (28 de junio de 2018). *Altruismo como camino terapéutico a la plenitud: Superhero Therapy*. (A. H. Lacroix, Entrevistador).
- Gilburg, Deborah (2007). *Brecha de Liderazgo*.  
Fuente: [www.sun.com/emrkt/boardroom/newsletter/latam/0407expertinsight.html](http://www.sun.com/emrkt/boardroom/newsletter/latam/0407expertinsight.html) - 29k. (Consultado el 17-02-2009).
- Grusec, J. (1991) *The socialization of altruism*. En M. Clark (Ed.) *Prosocial Behavior. Review of Personality and Social Psychology*, 12, 9-33.
- Gutiérrez-Rubí, A. (2016). *Millennials en Latinoamérica*. Madrid, España: Fundación Telefónica.
- Hogan, R. (1969). *Development of an empathy scale*. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*.
- Keyes, C. (2013). *"Promoting and protecting positive mental health: Early and often throughout the lifespan"*. *Mental Well-Being* (pp. 3-28). Netherlands: Springer.
- Laín, P. (1968). *Teoría y realidad del otro*. Madrid: Editorial Castilla.
- López, A. (2014). *Antropología y personalismo filosófico en Karol Wojtyla*. *Cuestiones Teológicas*, 41(96), 445-464.
- López, F. (1994). *Para comprender la conducta altruista*. Navarra: Verbo Divino.
- López, G. (2014). *Lo que quema del cuerpo en la adolescencia*. Universalia.
- Luciano, C. & Sonsoles, M. (2006). *La Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT). Fundamentos, características y evidencia*. *Papeles del Psicólogo*, 27(2), 79-91.
- Maslow, Abraham (1954). *Motivation and Psychology (Motivación y Psicología)*. *"Towards a Positive Psychology"* ("Hacia una Psicología Positiva"), p. 354.

- Maslow, A. (1969). *Maslow and self actualization*. Orange, CA: Psychological Films.
- Maslow A. (2007). *El hombre autorrealizado. Hacia una psicología del Ser*. Barcelona: Kairós.
- Meherabian, A. & Epstein, N. (1972). *A measure of emotional empathy*. Journal of Personality, 40: 525-543.
- Millán, M. (2014). *Altruismo competitivo y voluntariado*. Málaga: Trabajo Social.
- Millennials, G. (s.f.). *Generación Millennials*. Recuperado el 20 de 03 de 2018, de <https://generacionmillennials.science/>
- Montero, M. (2004). *Introducción a la Psicología Comunitaria*. Buenos Aires, Argentina: Editorial Paidós.
- Morán, V. (2014). *Instrumentos de evaluación de habilidades sociales en América Latina: un análisis bibliométrico*. Revista de Psicología de Universidad de Chile, 93-105.
- Olivera, J. (2011). *Instrumentos para la evaluación de la empatía en psicoterapia*. Revista Argentina de Clínica de Psicología, 121-132.
- Organismo Internacional de Juventud (2017). *Millennials: ¿Una categoría útil para identificar a las juventudes iberoamericanas?* Recuperado el 20 de 03 de 2018, de [file:///C:/Users/adri\\_/Documents/ADRI/Psicología/Maestría%20Psicología%20Clínica/Diplomado%20Psicología%20Adolescente/Artículo%20Diplomado/Art%20Millennials%20Categoría.pdf](file:///C:/Users/adri_/Documents/ADRI/Psicología/Maestría%20Psicología%20Clínica/Diplomado%20Psicología%20Adolescente/Artículo%20Diplomado/Art%20Millennials%20Categoría.pdf)
- Páez-Blarrina, M. et al. (2006). *Terapia de aceptación y compromiso (ACT) y la importancia de los valores personales en el contexto de la terapia psicológica*. International Journal of Psychology and Psychological Therapy, 6 (1), 1-20.
- Pujolas, P. (2006). *Análisis de grado de solidaridad*. Junta de Educación de Andalucía.
- Real Academia Española (2014). *Diccionario Real Academia Española* (23 ed.). Madrid, España: Espasa Libros.
- Ricard, M. (27 de noviembre de 2014). Matthieu Ricard. Recuperado el 28 de Junio de 2018, de <http://www.matthieuricard.org/es/blog/posts/la-psicologia-positiva-no-consiste-en-ser-positivo>
- Rizzolatti, G. & Gallese, V. (1998). *Mirror neurons*. Encyclopedia of Cognitive Science.
- Rozas, G. (2009). *Comunidad y sentido de comunidad*. Facultad de Ciencias Sociales de la Universidad de Chile.

Seligman, M. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. New York: Free Press.

Wojtyla, K. (1978). *Amor y responsabilidad*. Madrid: Razón y Fe.

Wojtyla, K. (1998). *El hombre y su destino*. Editorial Palabra. Madrid, España.

Zapién, R. (2016). *La Psicología Integrativa Personalista: Hacia un nuevo paradigma de intervención clínica*. Escuela de Psicología de la Universidad Anáhuac.