

Altruismo y egoísmo. Dos caras de una misma moneda



Por Ana Muñoz

[Experto de Motivación](#)

El altruismo implica ayudar a otras personas por el mero deseo de ayudar y sin obtener nada a cambio, dedicándoles tiempo, energía o dinero y, en ocasiones, incluso arriesgando la propia salud, como sucede, por ejemplo, con los voluntarios que atienden a personas afectadas de enfermedades contagiosas.

Los actos de altruismo pueden ir desde tan solo pequeños gestos que no suponen mucho esfuerzo, como ceder el asiento en un autobús a una persona que parece necesitarlo más que tú, hasta actos heroicos que pueden poner en peligro la propia vida, como la persona que se lanza a la vía del metro para sacar a alguien atrapado ahí.

En el ser humano existen dos tendencias aparentemente opuestas: el egoísmo y el altruismo. Ambas tendencias existen en todas las personas al mismo tiempo. El egoísmo nos lleva a cuidar de nosotros mismos, intentar alcanzar lo mejor para nosotros, satisfacer nuestros deseos y [metas](#), sentirnos bien y ser felices. El altruismo nos empuja a buscar lo mejor para los demás, cuidar de ellos, aliviar su sufrimiento, ayudarles a ser felices y salir adelante. Ambos son igual de necesarios e importantes y difícilmente puede darse el uno sin el otro.

La persona que realiza actos altruistas porque se siente obligada (por ejemplo, por una obligación religiosa o moral) pero cuyo comportamiento no le hace sentir bien ni le aporta nada, abandonará pronto y, desde luego, no se entregará como lo hace una persona que desea ayudar de corazón y, a la larga, sentirá estrés y malestar emocional. De hecho, muchos dirían que no se trata de un verdadero acto altruista.

El altruismo es algo que sale del “corazón”, algo que deseamos hacer y, por tanto, nos hace sentir bien y nos resulta recompensante en sí mismo.

Al fin y al cabo, el ser humano está programado para cooperar y ayudar a los demás y para sentirse bien al hacerlo. El dolor de los demás nos causa [sufrimiento](#) y, por tanto, aliviar su dolor nos hace sentir mejor. Incluso los niños de pocos años muestran un impulso natural a ayudar a otros. Cuando una persona se comporta de un modo altruista se activan en su cerebro los centros de la recompensa y el placer. Por tanto, en el altruismo hay también un componente egoísta; lo haces porque te hace sentir bien y por un deseo real de ayudar a otros, ambas aspectos entrelazados de un modo bastante difícil de separar pero cuya mezcla nos aporta el resultado perfecto:

cualquier cosa que hagas en la vida, tendrás más probabilidades de seguir haciéndola si te aporta algo agradable, mientras que si te hace sentir mal tenderás a abandonarla.

Por otra parte, el egoísmo puro, sin el más mínimo asomo de altruismo, llevaría a una sociedad a la destrucción total, pues nos aniquilaríamos unos a otros. Y el altruismo en ausencia de egoísmo sería insostenible: es como esperar que los demás cuiden de ti mientras tú solo cuidas de los demás pero te olvidas de ti. Sería un sistema bastante absurdo, complicado y difícil de mantener. Es mucho más fácil tener la dosis adecuada de egoísmo y cuidar cada uno de sí mismo, algo que no impide cuidar también de los demás y ser altruista.

Los beneficios del altruismo

Los numerosos estudios realizados sobre el altruismo nos muestran que es un comportamiento que aumenta nuestro bienestar tanto físico como emocional. Las personas se sienten más felices tras realizar un acto altruista y estos actos activan las áreas cerebrales relacionadas con el placer, la conexión social y la [confianza](#). Es decir, nos sentimos más unidos a los demás y confiamos más en ellos.

Las personas que realizan trabajos de voluntariado tienden a tener una mejor salud física, con menos dolores y menos depresión. Las personas mayores que ayudan a los demás tienen una mayor longevidad. El altruismo incluso mejora la salud de las personas con enfermedades crónicas, como [SIDA](#) o esclerosis múltiple.

Las personas más amables y altruistas son más felices en sus relaciones de pareja y, en general, tienen relaciones más satisfactorias con los demás y más personas dispuestas a ayudarles en tiempos difíciles.

Los estudios han demostrado también que los [adictos](#) que ayudan a otras personas a superar su adicción tienen menos probabilidades de recaer.

Cuando los estudiantes aprenden de un modo cooperativo, por ejemplo, haciendo trabajos en grupo, tienen relaciones más positivas, mejor salud mental y menos probabilidades de convertirse en acosadores. Lo mismo sucede con estudiantes que participan en programas de voluntariado.

Si alguien se muestra generoso contigo, tienes más probabilidades de mostrarte generoso con los demás en general y no solo con la persona que lo ha sido contigo. Es decir, el altruismo es contagioso y tiende a generar amplias ondas de generosidad.

Los beneficios del egoísmo

El egoísmo, entendido como aquél comportamiento que nos lleva a pensar en nosotros, cuidar de nosotros y tratar satisfacer nuestros deseos, nos ayuda a sentirnos más felices y satisfechos con nosotros mismos. Perseguir nuestras propias metas y tratar de hacer realidad nuestros deseos, son cosas que nos hacen sentirnos felices y orgullosos y nos hacen crecer como personas. Son actos egoístas pero no necesariamente dañan a los demás. Más bien al contrario, pues las personas que nos rodean se sienten mejor si nos felices que si nos ven desagraciados.

El egoísmo es a menudo el motor del altruismo. Podemos ayudar a otros porque nos hace sentir bien, ayudar a nuestra comunidad porque eso nos beneficia de algún modo, o porque queremos que los demás nos ayuden cuando llegue el momento. Por tanto, nadie se está sacrificando realmente y todos salen ganando, tanto el que da como el que recibe. Es, por tanto, una situación ideal y emocionalmente sana.

El egoísmo o el altruismo son comportamientos. Una persona no *es* ni lo uno ni lo otro, sino ambas cosas al mismo tiempo. Cuando un estudiante decide irse de la casa de sus padres para vivir su vida en otra ciudad o país, sus padres podrían pensar que es egoísta, que debería quedarse cerca para cuidar de ellos. Pero hay quien pensará que los egoístas son los padres. Es decir, a veces, las cosas no son tan claras y perseguir tu propia felicidad puede implicar que hagas algo que te beneficie a ti pero que, de algún modo, perjudique a otros. Por el contrario, no hacerlo beneficia a la otra persona pero te perjudica a ti. Se trata, por tanto de un complicado juego de malabares en el que tenemos que tomar decisiones teniendo en cuenta tanto nuestro bienestar como el de los demás. A veces, optaremos por hacer sacrificios por el bien de otros, pero otras veces optaremos por perseguir nuestras metas a pesar de la oposición de otros, como el estudiante que decide marcharse a otro país. No hay modo de decir cuál es la decisión correcta porque posiblemente no la hay. Pero puede servir de ayuda tener en cuenta que el verdadero altruismo sale del corazón y cualquier otro sería un falso altruismo que, a la larga, acaba haciendo desgraciado a todo el mundo, como el estudiante que decide quedarse (incluso aunque sus padres no se lo hayan pedido) porque considera que es su obligación y porque se sentiría culpable si no lo hiciera, pero se va llenando de amargura con cada día o año que pasa alejado de lo que de verdad deseaba hacer y preguntándose cómo habría sido su vida si se hubiera atrevido a ser un poco más egoísta.

En resumen, la persona psicológicamente sana se valora a sí misma tanto como a los demás, tiene en cuenta sus necesidades al igual que las de los demás y toma las [decisiones](#) que considera correctas, a veces buscando su propia felicidad, a veces la de los demás y, siempre que sea posible, la de todos.