

LA CIENCIA EN EL PRIMER PLANO

Seis Perspectivas para Apoyar la Necesidad Fundamental de los Adolescentes de Contribuir a los Demás

Adolescencia: es un período crucial para contribuir con los demás. Durante esta etapa de desarrollo entre la niñez y la adultez, forjamos nuestro sentido de identidad y cómo deseamos aportar al mundo. A lo largo de nuestros años adolescentes, nuestras capacidades físicas, cognitivas y emocionales maduran de manera que nos permiten contribuir a nuestros amigos, familia, escuelas y comunidades en formas más profundas y significativas que cuando éramos más jóvenes.

Las oportunidades para contribuir, reflexionar sobre el significado de nuestras aportaciones y que estas sean reconocidas pueden fortalecer nuestra autonomía, agencia e identidad, y apoyar nuestro sentido de propósito: la sensación anticipatoria de que nuestras vidas tienen dirección y significado. Todos estos elementos son importantes para un desarrollo positivo durante la adolescencia, ya que nos ayudan a superar las adversidades y a fijar y alcanzar objetivos que pueden repercutir en nuestra vida adulta.

EL DESARROLLO CEREBRAL Y CONDUCTUAL HACE DE LA ADOLESCENCIA UN PERÍODO FUNDAMENTAL PARA CONTRIBUIR

Una de las tareas de desarrollo importantes durante nuestros años adolescentes es aprender quiénes somos y cómo podemos contribuir al mundo que nos rodea.^{1,2} La contribución se vuelve especialmente relevante durante la adolescencia.³ El inicio de la pubertad, alrededor de los 9 o 10 años, desencadena una serie de cambios interrelacionados en nuestros cuerpos, vidas sociales y cerebros que nos hacen particularmente sensibles a nuestros entornos sociales mientras continuamos desarrollando y refinando nuestras habilidades cognitivas y sociales.⁴

Durante la adolescencia, nuestra sensibilidad a las interacciones sociales aumenta y se combina con otros cambios de desarrollo, incluyendo una creciente capacidad para considerar las necesidades y perspectivas de los demás⁵, motivación para explorar y perseguir nuevas experiencias⁶, y un nuevo deseo de crear relaciones significativas⁷ y sentirnos respetados por los demás.⁸

SISTEMAS NEURALES QUE SUSTENTAN LA CONTRIBUCIÓN

La investigación ha destacado una red de regiones cerebrales que apoyan nuestras respuestas emocionales y sociales cuando contribuimos con los demás. El estriado ventral, que está activo en cómo procesamos las recompensas, madura

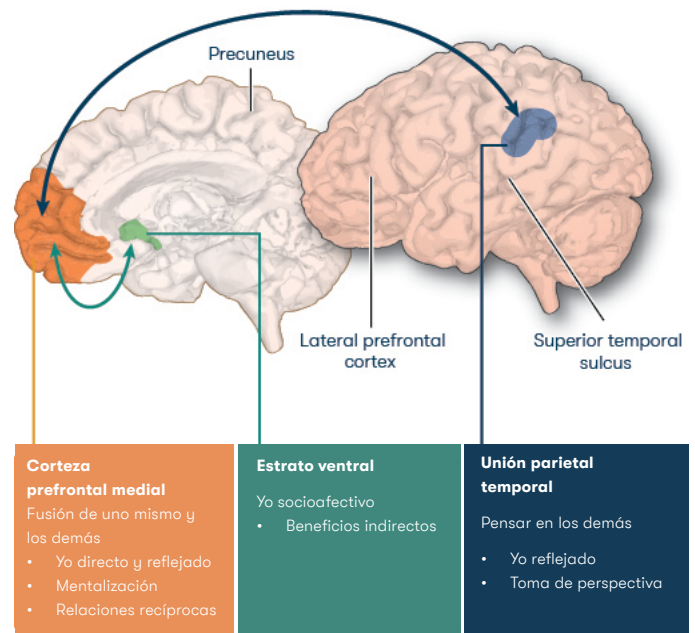


Illustration Copyright © Robert van Sluis

relativamente temprano en la adolescencia. Altos niveles de actividad en el estriado ventral se asocian con una mayor tendencia a comportamientos de contribución y una mayor capacidad para entender las perspectivas de los demás.⁹ La unión temporoparietal y la corteza prefrontal medial, que continúan desarrollándose hasta nuestros veintitantos años, también están involucradas en la contribución a los demás, apoyando funciones cognitivas como la memoria y la atención, así como la sociabilidad.^{10,11,12,13}

LAS OPORTUNIDADES PARA CONTRIBUIR DURANTE LA ADOLESCENCIA APOYAN EL BIENESTAR FÍSICO Y MENTAL A LA VEZ QUE FORTALECEN NUESTRAS COMUNIDADES

Crear oportunidades para que los adolescentes se involucren y contribuyan a la comunidad en general puede ayudar a fomentar habilidades sociales y emocionales, cultivar relaciones positivas, moldear la identidad, promover el compromiso cívico e impactar el bienestar en los ámbitos físico, cognitivo, social y emocional.

Desarrollo social y emocional

La investigación sugiere que la contribución, el servicio a los demás y otras actividades prosociales desempeñan un papel importante en el desarrollo social y emocional de los adolescentes. Las oportunidades para contribuir y ver la contribución modelada por otros pueden aumentar la empatía y la compasión de los jóvenes, dos habilidades esenciales para construir relaciones sociales positivas y significativas.^{14,15,16,17} De hecho, los adolescentes que participan con mayor frecuencia en comportamientos de ayuda tienden a tener relaciones más sólidas con sus compañeros y también es más probable que sean aceptados y populares entre ellos.^{18,19,20,21}

Salud mental y física

La investigación ha vinculado la contribución en la adolescencia con tasas más bajas de depresión, así como con disminuciones en los síntomas depresivos a lo largo del tiempo. Por ejemplo, un estudio encontró que los jóvenes tienden a experimentar estados de ánimo más positivos en los días en que participan en actividades de ayuda.²² Otro estudio mostró que una intervención que asignó a los jóvenes a realizar actos de bondad hacia los demás aumentó el afecto positivo y disminuyó el estrés en adolescentes que tienden a ser más altruistas.²³

Contribuir también puede mejorar la salud física. El voluntariado y otras formas de contribución se han relacionado con niveles más bajos de marcadores inflamatorios, colesterol e índice de masa corporal^{24,25}, y pueden reducir los efectos negativos del estrés en la salud.^{26,27}



Los adolescentes con niveles más altos de depresión muestran asociaciones especialmente fuertes entre el comportamiento prosocial (positivo o útil) y el estado de ánimo positivo²⁸, lo que sugiere que las intervenciones que incentivan la contribución podrían ser especialmente efectivas para los adolescentes que están deprimidos. El impacto positivo del voluntariado en los síntomas depresivos de los adolescentes incluso ha llevado a expertos a argumentar que el voluntariado debería incorporarse en los tratamientos existentes para la depresión adolescente.²⁹

Formación de identidad social y sentido de pertenencia

Contribuir dentro de una comunidad implica navegar nuevos entornos sociales y trabajar con diversos grupos de personas hacia un objetivo común. Este proceso puede ayudar a los jóvenes a obtener una comprensión más profunda de su papel en la sociedad.³⁰ Reconocer (y ser reconocido por) el impacto de sus acciones en los demás puede ayudar a los jóvenes a sentir un sentido de propósito y autoeficacia, mejorar la autoestima e impulsar un sentido positivo de identidad.^{31,32,33}

La contribución también puede ayudar a los jóvenes a sentir un sentido de pertenencia y conexión, aumentando su motivación para mejorar la sociedad y fortaleciendo su sentido de responsabilidad cívica.^{34,35} La investigación sugiere que las habilidades que los jóvenes aprenden al contribuir apoyan el éxito académico y profesional, ya que la contribución se ha vinculado con un mejor desempeño académico en los adolescentes.^{36,37} Además, un mayor compromiso cívico (incluyendo el voluntariado, el voto y el activismo) en la adolescencia está relacionado con mayores ingresos y niveles educativos en la adultez.³⁸

Resultados educativos

Incorporar la contribución en las aulas y los planes de estudio puede fomentar el desarrollo positivo durante la adolescencia. Por ejemplo, una intervención escolar dirigida a estudiantes de secundaria que ofrece actividades, conversaciones y lecciones sobre comportamiento prosocial demostró aumentar las conductas de ayuda y disminuir la agresión⁴⁰, además de mejorar las calificaciones académicas al finalizar la secundaria.⁴¹

Un Enfoque Extracurricular que Apoya las Contribuciones de los Adolescentes a Su Comunidad

Un programa extraescolar llamado Youth Empowerment Solutions (YES) para fomentar los comportamientos positivos de los alumnos de secundaria a pesar de las desventajas institucionales (como el racismo) a las que pudieran haberse enfrentado. Los objetivos del programa incluían proporcionar a los estudiantes oportunidades de aprender sobre la historia africana y las contribuciones afroamericanas a la historia de Estados Unidos, y trabajar para prevenir la violencia juvenil y realizar otros cambios positivos en su comunidad. Tras completar el programa YES, los jóvenes participantes resultaron más propensos a mostrar comportamientos de ayuda hacia los demás y menos propensos a la agresión verbal o física. Estos beneficios continuaron durante el año siguiente y fueron especialmente importantes para los jóvenes negros, lo que pone de relieve el potencial para fomentar el desarrollo positivo de la juventud a través de programas que ayuden a los jóvenes a desarrollar la confianza en sí mismos, a pensar de forma crítica sobre su comunidad y a implicarse en los esfuerzos de cambio.³⁹

Perspectivas para Políticas y Programas

- 1 **Alineación de valores:** La contribución es más efectiva cuando se alinea con los intereses, valores y habilidades del joven. Una discrepancia entre las actividades de servicio y los intereses del adolescente puede generar estrés y resultados negativos.^{42,43}
- 2 **Agencia:** Los jóvenes deben tener un papel activo en la elección del tipo de servicio, sus parámetros y su evaluación.^{44,45,46,47,48}
- 3 **Impacto:** Los facilitadores adultos deben asegurarse de que el proyecto tenga un impacto real, incluso si este es solo en una persona. Los jóvenes perciben cuando están realizando tareas sin significado.⁴⁹
- 4 **Reflexión:** Para obtener beneficios de desarrollo a partir del servicio y dar sentido a la experiencia, los jóvenes deben tener oportunidades para reflexionar mediante discusiones, escritura en diarios u otros medios, ya sea de forma individual o con sus compañeros.⁵⁰
- 5 **Desafío:** Los jóvenes desarrollan un sentido de eficacia a través de oportunidades que los desafían a superarse o esforzarse de manera alcanzable mientras contribuyen a los demás.⁵¹
- 6 **Conexión:** Las conexiones sociales son importantes para los adolescentes y pueden motivarlos a contribuir a los demás. La investigación ha demostrado que el comportamiento de ayuda en adolescentes está influenciado por los valores morales prosociales de sus amigos.⁵² Además, cuando los jóvenes brindan apoyo emocional a su familia, es más probable que también apoyen a sus amigos al día siguiente, y viceversa.⁵³

ENDNOTES

- 1 Crone, E. A., & Dahl, R. E. (2012). Understanding adolescence as a period of social-affective engagement and goal flexibility. *Nature Reviews Neuroscience*. <https://doi.org/10.1038/nrn3313>
- 2 Fuligni, A. J. (2019). The need to contribute during adolescence. *Perspectives on Psychological Science*, 14(3), 331–343. <https://doi.org/10.1177/1745691618805437>
- 3 Eisenberger, N. I. (2013). An empirical review of the neural underpinnings of receiving and giving social support: Implications for health. *Psychosomatic Medicine*, 75(6), 545–556. <https://doi.org/10.1097/PSY.0b013e31829de2e7>
- 4 Blakemore, S. J., & Mills, K. L. (2014). Is adolescence a sensitive period for sociocultural processing?. *Annual review of psychology*, 65, 187–207. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-010213-115202>
- 5 Güroğlu, B., van den Bos, W., & Crone, E. A. (2014). Sharing and giving across adolescence: An experimental study examining the development of prosocial behavior. *Frontiers in Psychology*, 5. <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2014.00291>
- 6 Saragosa-Harris, N. M., Cohen, A. O., Reneau, T. R., Villano, W. J., Heller, A. S., & Hartley, C. A. (2022). Real-world exploration increases across adolescence and relates to affect, risk taking, and social connectivity. *Psychological Science*, 33(10), 1664–1679. <https://doi.org/10.1177/09567976221102070>
- 7 Güroğlu, B. (2021). Adolescent brain in a social world: Unravelling the positive power of peers from a neurobehavioral perspective. *European Journal of Developmental Psychology*, 18(4), 471–493. <https://doi.org/10.1080/17405629.2020.1813101>
- 8 Yeager, D. S., Dahl, R. E., & Dweck, C. S. (2018). Why interventions to influence adolescent behavior often fail but could succeed. *Perspectives on Psychological Science*, 13(1), 101–122. <https://doi.org/10.1177/1745691617722620>
- 9 Spaans, J. P., Peters, S., & Crone, E. A. (2020). Neural reward related-reactions to monetary gains for self and charity are associated with donating behavior in adolescence. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 15(2), 151–163. <https://doi.org/10.1093/scan/nsaa027>
- 10 Mills, K. L., Goddings, A.-L., Clasen, L. S., Giedd, J. N., & Blakemore, S.-J. (2014). The developmental mismatch in structural brain maturation during adolescence. *Developmental Neuroscience*, 36(3–4), 147–160. <https://doi.org/10.1159/000362328>
- 11 Mills, K. L., Lalonde, F., Clasen, L. S., Giedd, J. N., & Blakemore, S.-J. (2014). Developmental changes in the structure of the social brain in late childhood and adolescence. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 9(1), 123–131. <https://doi.org/10.1093/scan/nss113>
- 12 Crone, E. A., Sweijen, S. W., Te Brinke, L. W., & Van De Groep, S. (2022). Pathways for engaging in prosocial behavior in adolescence. *Advances in Child Development and Behavior*, 63, 149–190. <https://doi.org/10.1016/bs.acdb.2022.03.003>
- 13 Crone, E. A., & Fuligni, A. J. (2020). Self and others in adolescence. *Annual Review of Psychology*, 71(1), 447–469. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-010419-050937>
- 14 Metzger, A., Alvis, L. M., Oosterhoff, B., Babskie, E., Syvertsen, A., & Wray-Lake, L. (2018). The intersection of emotional and sociocognitive competencies with civic engagement in middle childhood and adolescence. *Journal of Youth and Adolescence*, 47(8), 1663–1683. <https://doi.org/10.1007/s10964-018-0842-5>
- 15 Ramey, H. L., Lawford, H. L., Pancer, S. M., Matsuba, M. K., & Pratt, M. W. (2022). Trajectories of youth's helping from adolescence into adulthood: The importance of social relations and values. *American Journal of Community Psychology*, 69(1–2), 134–144. <https://doi.org/10.1002/ajcp.12551>
- 16 Van Der Graaff, J., Carlo, G., Crocetti, E., Koot, H. M., & Branje, S. (2018). Prosocial behavior in adolescence: Gender differences in development and links with empathy. *Journal of Youth and Adolescence*, 47(5), 1086–1099. <https://doi.org/10.1007/s10964-017-0786-1>
- 17 Wray-Lake, L., & Syvertsen, A. K. (2011). The developmental roots of social responsibility in childhood and adolescence. *New Directions for Child and Adolescent Development*, 2011(134), 11–25. <https://doi.org/10.1002/cd.308>
- 18 Juvonen, J., & Graham, S. (2014). Bullying in schools: The power of bullies and the plight of victims. *Annual Review of Psychology*, 65(1), 159–185. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-010213-115030>
- 19 Oberle, E., Ji, X. R., & Molyneux, T. M. (2023). Pathways from prosocial behaviour to emotional health and academic achievement in early adolescence. *The Journal of Early Adolescence*, 43(5), 632–653. <https://doi.org/10.1177/02724316221113349>
- 20 Wentzel, K. R., Filisetti, L., & Looney, L. (2007). Adolescent prosocial behavior: The role of self-processes and contextual cues. *Child Development*. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2007.01039.x>

- 21 Xiong, Y., Chen, J., Yang, L., Guo, X., & Ren, P. (2023). Does being prosocial pay off? Testing positive developmental cascades of prosocial behavior, social preference, and subjective well-being in Chinese adolescents. *Journal of Youth and Adolescence*, 52(9), 1983–1994. <https://doi.org/10.1007/s10964-023-01809-3>
- 22 Schacter, H. L., & Margolin, G. (2019). When it feels good to give: Depressive symptoms, daily prosocial behavior, and adolescent mood. *Emotion*, 19(5), 923–927. <https://doi.org/10.1037/emo0000494>
- 23 Tashjian, S. M., Rahal, D., Karan, M., Eisenberger, N., Galván, A., Cole, S. W., & Fuligni, A. J. (2021). Evidence from a randomized controlled trial that altruism moderates the effect of prosocial acts on adolescent well-being. *Journal of Youth and Adolescence*, 50(1), 29–43. <https://doi.org/10.1007/s10964-020-01362-3>
- 24 Ballard, P. J., Hoyt, L. T., & Pachucki, M. C. (2019). Impacts of adolescent and young adult civic engagement on health and socioeconomic status in adulthood. *Child Development*, 90(4), 1138–1154. <https://doi.org/10.1111/cdev.12998>
- 25 Schreier, H. M. C., Schonert-Reichl, K. A., & Chen, E. (2013). Effect of volunteering on risk factors for cardiovascular disease in adolescents: A randomized controlled trial. *JAMA Pediatrics*, 167(4), 327. <https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2013.1100>
- 26 Griese, E. R., & Buhs, E. S. (2014). Prosocial behavior as a protective factor for children's peer victimization. *Journal of Youth and Adolescence*, 43(7), 1052–1065. <https://doi.org/10.1007/s10964-013-0046-y>
- 27 Raposa, E. B., Laws, H. B., & Ansell, E. B. (2016). Prosocial behavior mitigates the negative effects of stress in everyday life. *Clinical Psychological Science*, 4(4), 691–698. <https://doi.org/10.1177/2167702615611073>
- 28 Schacter, H. L., & Margolin, G. (2019). When it feels good to give: Depressive symptoms, daily prosocial behavior, and adolescent mood. *Emotion*, 19(5), 923–927. <https://doi.org/10.1037/emo0000494>
- 29 Ballard, P. J., Daniel, S. S., Anderson, G., Nicolotti, L., Caballero Quinones, E., Lee, M., & Koehler, A. N. (2021). Incorporating volunteering into treatment for depression among adolescents: Developmental and clinical considerations. *Frontiers in Psychology*, 12, 642910. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.642910>
- 30 Fuligni, A. J. (2019). The need to contribute during adolescence. *Perspectives on Psychological Science*, 14(3), 331–343. <https://doi.org/10.1177/1745691618805437>
- 31 Martela, F., & Ryan, R. M. (2016). The benefits of benevolence: Basic psychological needs, beneficence, and the enhancement of well-being. *Journal of Personality*, 84(6), 750–764. <https://doi.org/10.1111/jopy.122155>
- 32 Padilla-Walker, L. M., Millett, M. A., & Memmott-Elison, M. K. (2020). Can helping others strengthen teens? Character strengths as mediators between prosocial behavior and adolescents' internalizing symptoms. *Journal of Adolescence*, 79(1), 70–80. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2020.01.001>
- 33 Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2017). *Self-Determination Theory: Basic Psychological Needs in Motivation, Development, and Wellness*. Guilford Publications, New York, NY
- 34 Akiva, T., Carey, R. L., Cross, A. B., Delale-O'Connor, L., & Brown, M. R. (2017). Reasons youth engage in activism programs: Social justice or sanctuary? *Journal of Applied Developmental Psychology*, 53, 20–30. <https://doi.org/10.1016/j.appdev.2017.08.005>
- 35 Albanesi, C., Cicognani, E., & Zani, B. (2007). Sense of community, civic engagement and social wellbeing in Italian adolescents. *Journal of Community & Applied Social Psychology*, 17(5), 387–406. <https://doi.org/10.1002/casp.903>
- 36 Armstrong-Carter, E., & Telzer, E. H. (2021). Family assistance spills over into prosocial behaviors toward friends and positive academic behaviors. *Journal of Research on Adolescence*, 31(4), 1188–1201. <https://doi.org/10.1111/jora.12629>
- 37 Kurtovic, A., Vrdoljak, G., & Hirnstein, M. (2021). Contribution to family, friends, school, and community is associated with fewer depression symptoms in adolescents—mediated by self-regulation and academic performance. *Frontiers in Psychology*, 11, 615249. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.615249>
- 38 Ballard, P. J., Hoyt, L. T., & Pachucki, M. C. (2019). Impacts of adolescent and young adult civic engagement on health and socioeconomic status in adulthood. *Child Development*, 90(4), 1138–1154. <https://doi.org/10.1111/cdev.12998>
- 39 Thulin, E. J., Lee, D. B., Eisman, A. B., Reischl, T. M., Hutchison, P., Franzen, S., & Zimmerman, M. A. (2022). Longitudinal effects of Youth Empowerment Solutions: Preventing youth aggression and increasing prosocial behavior. *American Journal of Community Psychology*, 70(1–2), 75–88. <https://doi.org/10.1002/ajcp.12577>

- 40 Caprara, G. V., Kanacri, B. P. L., Gerbino, M., Zuffianò, A., Alessandri, G., Vecchio, G., Caprara, E., Pastorelli, C., & Bridglall, B. (2014). Positive effects of promoting prosocial behavior in early adolescence: Evidence from a school-based intervention. *International Journal of Behavioral Development, 38*(4), 386–396. <https://doi.org/10.1177/0165025414531464>
- 41 Caprara, G. V., Luengo Kanacri, B. P., Zuffianò, A., Gerbino, M., & Pastorelli, C. (2015). Why and how to promote adolescents' prosocial behaviors: Direct, mediated and moderated effects of the CEPIDEA school-based program. *Journal of Youth and Adolescence, 44*(12), 2211–2229. <https://doi.org/10.1007/s10964-015-0293-1>
- 42 Fuligni, A. J. (2019). The need to contribute during adolescence. *Perspectives on Psychological Science, 14*(3), 331–343. <https://doi.org/10.1177/1745691618805437>
- 43 Yeager, D. S., Dahl, R. E., & Dweck, C. S. (2018). Why interventions to influence adolescent behavior often fail but could succeed. *Perspectives on Psychological Science, 13*(1), 101–122. <https://doi.org/10.1177/1745691617722620>
- 44 Gagné, M. (2003). The role of autonomy support and autonomy orientation in prosocial behavior engagement. *Motivation and Emotion, 27*(3), 199–223. <https://doi.org/10.1023/A:1025007614869>
- 45 Martin, F. P., & Osgood, D. W. (1987). Autonomy as a source of pro-social influence among incarcerated adolescents. *Journal of Applied Social Psychology, 17*(2), 97–107. <https://doi.org/10.1111/j.1559-1816.1987.tb00303.x>
- 46 Rinner, M. T., Haller, E., Meyer, A. H., & Gloster, A. T. (2022). Is giving receiving? The influence of autonomy on the association between prosocial behavior and well-being. *Journal of Contextual Behavioral Science, 24*, 120–125. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2022.03.011>
- 47 Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2017). *Self-Determination Theory: Basic Psychological Needs in Motivation, Development, and Wellness*. Guilford Publications, New York, NY.
- 48 Weinstein, N., & 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. <https://doi.org/10.1037/a0016984>
- 49 Eccles, J., & Gootman, J. A. (Eds.) (2002). *Community Programs to Promote Youth Development*. Committee on Community-level Programs for Youth. Washington: National Academy Press.
- 50 Van Goethem, A., van Hoof, A., Orobio de Castro, B., Van Aken, M., & Hart, D. (2014). The Role of Reflection in the Effects of Community Service on Adolescent Development: A Meta-Analysis. *Child Development, 85*(6), 2114–2130. <https://srcd.onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/cdev.12274>
- 51 Eccles, J., & Gootman, J. A. (Eds.) (2002). *Community Programs to Promote Youth Development*. Committee on Community-level Programs for Youth. Washington: National Academy Press.
- 52 Ramey, H. L., Lawford, H. L., Pancer, S. M., Matsuba, M. K., & Pratt, M. W. (2022). Trajectories of youth's helping from adolescence into adulthood: The importance of social relations and values. *American Journal of Community Psychology, 69*(1–2), 134–144. <https://doi.org/10.1002/ajcp.12551>
- 53 Armstrong-Carter, E., & Telzer, E. H. (2021). Family assistance spills over into prosocial behaviors toward friends and positive academic behaviors. *Journal of Research on Adolescence, 31*(4), 1188–1201. <https://doi.org/10.1111/jora.12629>