

La felicidad en Venezuela: factores de riesgo y de protección

GUSTAVO LAFONTAINE

El artículo nos ofrece una serie de indicadores acerca de nuestro bienestar psicosocial, no solo en tiempos de aparente normalidad, sino en esta etapa de encierro producto del COVID-19. Se centra fundamentalmente en el tema del suicidio a partir de una experiencia vivida. Nos demuestra cómo la tasa de suicidios en Venezuela ha venido aumentando como resultado de la ansiedad que genera el encierro, la incertidumbre política y económica del país, el aislamiento social, la preocupación por la salud, la falta de servicios básicos y la falta de actividades recreativas. Todo un conjunto de factores que tienen un claro efecto psicosocial.

Cómo a las 10 de la noche sonó la alerta de mi teléfono inteligente, vi de reojo la pantalla mientras trabajaba en la computadora; era un mensaje del grupo de mi comunidad preguntándome si alguien había visto actividad inusual en la urbanización. Me dispuse a revisarlo. En su lugar, me encontré con el tipo de noticia que nadie espera ni desea recibir, el señor Miguel se había quitado la vida.

Miguel trabajó por innumerables años en el mantenimiento de la urbanización, era un hombre de unos sesenta años que encarnaba la gentileza y la amabilidad, casi cualquier día de la semana se le podía ver en la calle barriendo, recogiendo escombros o ayudando a algún vecino; pasar por la calle y saludarle era parte de la cotidianidad. De un momento a otro Miguel pasó a ser un recuerdo, un llanto, una ausencia marcada por la silueta de un vacío que dejó en nuestras vidas. Detrás de su sonrisa y de sus “buenos días” echaba raíces la tensión, ansiedad

y desesperanza que agobian a tantos hogares venezolanos.

El sufrimiento de Miguel y el lamento que deja en amigos y familia nunca llegará a los titulares de un noticiero, tampoco será una primera plana, o una etiqueta en alguna red social; no, la tristeza de Miguel como la de tantos otros venezolanos es una tristeza muda, un sollozo ahogado en un coro de llantos. Venezuela tiene muchas facetas, entre ellas el rostro del duelo.

El protagonista de esta historia no es solo Miguel, son los cientos de venezolanos que año tras año escogen la muerte por encima del sufrimiento. De acuerdo al Observatorio Venezolano de la Violencia (Terán y Liendo, 2020), desde el 2015 se ha observado un crecimiento en la tasa de suicidios anual en el territorio nacional. En tan solo seis años hemos pasado de 3,8 suicidios por cada 100 mil habitantes a 9,8 suicidios por cada 100 mil habitantes; esto representa un incremento aproximado de 150 % de casos.

AGENDA PÚBLICA

Consideremos por un momento que el promedio de suicidios a nivel mundial es aproximadamente 10,5 personas por cada 100 mil habitantes, de modo que Venezuela ha pasado de ser uno de los países con la tasa de suicidios más bajas del mundo a equipararse con países como Cuba, Ruanda, Corea del norte, Canadá, Noruega o Luxemburgo (Organización Mundial de la Salud, OMS, 2019). La diversidad política, socio-económica y cultural de estos países es un recordatorio de que el suicidio como fenómeno social complejo puede surgir en cualquier contexto, no hay una sola causa que explique satisfactoriamente por qué la gente escoge quitarse la vida.

Además de la crisis económica y migratoria, tenemos un tercer factor relacionado al suicidio: el confinamiento como medida para controlar el contagio de COVID-19 que inició a mediados de marzo de 2020. Para junio de dicho año el Observatorio Venezolano de Violencia había registrado 94 suicidios, de los cuales solo 27 se reportaron en el primer trimestre del año, mientras que en los tres meses subsecuentes se reportaron 67 casos (...)

Los profesionales de la salud mental entrevistados por el Observatorio (Marra 2020; Terán y Liendo, 2020) consideran que este crecimiento en la tasa de suicidios está vinculado con las condiciones sociales y económicas por las que atraviesa el país. Recordemos que desde el 2015 Venezuela ha sido el escenario de una de las hiperinflaciones más altas y longevas del mundo; esto, sumado a la escasez de productos de primera necesidad y el deterioro de los salarios y de las condiciones laborales ha dado pie al colapso del poder adquisitivo de la población y de su calidad de vida.

En el pasado se ha establecido una relación entre la crisis económica y los picos en las tasas de suicidio en países europeos y en Estados Unidos (Economou *et al.*, 2013; Reeves, McKee, y Stuckler, 2014; Fountoulakis *et al.*, 2013; Vандорос, Avendano, y Kawachi, 2019). Como señala Economou y colaboradores (2013), las crisis económicas son una tormenta perfecta en

la cual se conjugan estresores de la vida social como la inseguridad alimentaria, económica y laboral con una disminución de factores protectores como el acceso al sistema de salud y programas nacionales de prevención y apoyo, todo esto tiene como consecuencia un incremento en la prevalencia de psicopatologías en la población como es el caso de la depresión o los trastornos de ansiedad, sea porque los estresores tienen un impacto en nuestra salud mental o porque la precariedad limita el acceso de las personas a los tratamientos y medicinas necesarios para atender estas condiciones. Si tenemos en cuenta que entre el 48 % y 87 % (Stone *et al.*, 2018) de los casos de suicidio presentan un diagnóstico relacionado a enfermedades mentales, no es difícil ver el rol que juega la economía en este tema.

Por otro lado, Venezuela ha vivido uno de los procesos de migración más grandes de América Latina. De acuerdo a la agencia de refugiados de la ONU (2020), más de 5.4 millones de venezolanos se encuentran fuera del país en distintas condiciones migratorias. Año tras año más personas abandonan Venezuela por cualquier medio posible: a pie, en barco, en lancha o en avión. Cada despedida es una hebra de nuestras redes de apoyo que se deshilacha. Aquí, referirse al resquebrajamiento del tejido social no es una alusión a la pérdida de valores o a la ciudadanía, sino a la reconfiguración de los vínculos afectivos que nos conectan como sociedad.

Dentro de este contexto se ha estudiado el duelo migratorio como un fenómeno psicoafectivo tanto del emigrante como de la persona que se queda en el país. En el caso del emigrante este duelo se caracteriza por una sensación de nostalgia y añoranza por el país del que emigró, ansiedad, dificultad para adaptarse al nuevo entorno y para formar nuevos vínculos afectivos, sensación de no pertenecer y en algunos casos sentimientos de culpa. Por otra parte, para las personas que se quedan el duelo puede manifestarse como la sensación de haber sido abandonado, de sentirse solo, de quedarse rezagado, añoranza por el retorno del ser querido y se vincula con sentimientos de tristeza y desesperanza (Pérez y Escalante, 2015; Santana, 2016).

Si bien es cierto que gracias a la comunicación digital sincrónica y asincrónica de sistemas

de mensajería, teleconferencia, redes sociales y otros, hemos construido puentes de conexión con nuestros seres queridos en donde sea que estén, también es innegable el cambio en la naturaleza de nuestras relaciones. En la cercanía geográfica hay espacios de encuentro que no pueden ni emularse, ni replicarse en lo digital, estos pueden ir desde lo utilitario, como ayudar al otro a hacer una diligencia, hasta lo más sencillo y humano como un abrazo.

En el duelo migratorio aparecen la separación y la distancia, y ellas a su vez conllevan a la soledad como experiencia de vida, esta sensación de *no tener a otros con los cuales contar* se ha asociado históricamente con la depresión, la idealización suicida y los comportamientos de auto-lesión (McClelland, Evans, Noland, Ferguson y O'Connor, 2020); aunado a esto, la cercanía y la cotidianidad brindan más oportunidades para que otros sean capaces de ver en nosotros cambios en el comportamiento de los cuales no necesariamente somos conscientes; en otras palabras, las relaciones sociales son un factor de protección que estimula una vida emocional sana y que puede ayudarnos a la detección temprana de trastornos emocionales.

Además de la crisis económica y migratoria, tenemos un tercer factor relacionado al suicidio: el confinamiento como medida para controlar el contagio de COVID-19 que inició a mediados de marzo de 2020. Para junio de dicho año el Observatorio Venezolano de Violencia había registrado 94 suicidios, de los cuales solo 27 se reportaron en el primer trimestre del año, mientras que en los tres meses subsecuentes se reportaron 67 casos; es decir, un incremento de 148 % de reportes en el segundo periodo (Marra, 2020). El encierro y la distancia social vinieron acompañadas de una serie de medidas económicas y sociales de aislamiento como el cierre de empresas, negocios y centros comerciales, esto representó un problema para los venezolanos que trabajan directamente con el público o que forman parte de la economía informal. Las consecuencias son obvias, muchos venezolanos dejaron de trabajar y otros tantos perdieron sus empleos; esto, aunado a las condiciones precarias ya mencionadas, fue y sigue siendo una

receta para la incertidumbre tanto económica como de la salud personal.

La ansiedad que genera el encierro, la incertidumbre política y económica del país, el aislamiento social, la preocupación por la salud, la falta de servicios básicos y la falta de actividades recreativas son un conjunto de factores que tienen un claro efecto psicosocial, que impacta en nuestra forma de percibir el mundo, de pensar y de comportarnos.

Durante este periodo de encierro los espacios de socialización y disfrute como cines, parques, playas y locales de comida clausuraron y, para colmo de males, AT&T decidió terminar definitivamente las operaciones en Venezuela de la empresa de cable DirecTV, dejando a 2 millones 052 mil 407 usuarios sin servicio de televisión (Schlenker, 2020). Si a esto agregamos que para el 2020 Venezuela presentaba una de las peores velocidades de Internet del mundo y uno de los servicios más inestables (Yi Min Shum, 2020), terminamos en un contexto donde las actividades recreativas o de ocio se vieron profundamente afectadas.

La ansiedad que genera el encierro, la incertidumbre política y económica del país, el aislamiento social, la preocupación por la salud, la falta de servicios básicos y la falta de actividades recreativas son un conjunto de factores que tienen un claro efecto psicosocial, que impacta en nuestra forma de percibir el mundo, de pensar y de comportarnos, aquí cabe recordar la frase de Ortega y Gasset, *yo soy yo y mis circunstancias*.

La mente humana es el producto de un largo proceso de adaptación que llevó al desarrollo de un conjunto de estrategias que maximizan la probabilidad de supervivencia. Un ejemplo sencillo es el dolor y la aversión que experimentamos hacia él. El dolor cumple la función de informar sobre una situación potencialmente peligrosa que está causando daño al organismo, lo que activa en nosotros el esquema de separarnos y alejarnos de la fuente de dolor. Un fenómeno similar ocurre con las situaciones de alto

AGENDA PÚBLICA

nivel de incertidumbre, frente a ellas nuestro sistema cognitivo construye un conjunto de modelos mentales que tiene por objetivo evaluar los distintos desenlaces de una situación. Este proceso, que es una suerte de simulación mental, tiene un sesgo negativo, es decir, se tienden a imaginar los desenlaces que representan una mayor pérdida y riesgo para el sujeto.

En la medida que se profundiza la crisis de los servicios aparecen más y más dificultades cotidianas; a las largas colas para comprar alimento o medicinas se le deben sumar las colas del combustible; a la falta de agua potable se le debe sumar las fallas del sistema eléctrico. Es una acumulación de situaciones de estrés que obligan a una sociedad a hacer maromas para poder adaptarse.

La respuesta frente a estas simulaciones es la experiencia de un afecto negativo, que típicamente podemos identificar como miedo, ansiedad o estrés (Anderson, Carlerton, Diefenbach y Han, 2019). Todo este proceso tiene un objetivo claro: prepararnos para el peor desenlace y ponernos en alerta; sin embargo, el costo a nivel de energía es extremadamente elevado, y mantener altos niveles de alerta puede tener consecuencias anímicas como fatiga, irritabilidad, depresión, dificultades para concentrarse o cambios drásticos de humor.

Más que una decisión personal producto de un sufrimiento privado, podemos decir que el suicidio en Venezuela tiene una dimensión social que no se debe desestimar (Terán y Liendo, 2020). Existe amplia evidencia que vincula el incremento de la tasa de suicidios con altos niveles de inestabilidad política y económica así como bajos niveles de seguridad personal y de sensación de justicia (De Bruin, Agyemang y Hasan, 2019), todas características que describen la situación por la que están pasando los venezolanos.

Otro indicador de nuestro bienestar psicosocial viene del reporte anual de felicidad mundial publicado por la Red de Soluciones de Desarrollo Sostenible (Helliwell, J., Layard, R., y Sachs, J. De Neve, J., 2020) utilizando datos

recopilados por el grupo Gallup. En el informe se presenta un índice que va del 0 al 10, donde mayores valores implican mayores niveles de felicidad.

Este índice es el producto de la suma de seis indicadores: el producto interno bruto de la nación basado en la predicción en los indicadores de desarrollo publicados por el Banco Mundial; la expectativa de vida sana al nacer que es tomada de los datos recopilados por la Organización Mundial de la Salud; el apoyo social que se calcula como el promedio nacional a la respuesta binaria (0 = no, 1 = sí) de la pregunta “¿Si estuvieses en problemas, tienes familiares y amigos con los que puedes contar en caso de que sea necesario?”; la libertad para tomar decisiones de vida que se calcula como el promedio nacional a la respuesta binaria (0 = insatisfecho, 1 = satisfecho) de la pregunta “¿Estas satisfecho o insatisfecho con tu libertad para escoger lo que quieres hacer en tu vida?”; la generosidad, que se calcula basándose en el promedio de la cantidad de dinero que los encuestados reportan haber donado a caridad y la confianza, que se calcula como el promedio nacional de la respuesta a dos preguntas binarias (0 = no, 1 = sí) ¿Hay mucha corrupción en el gobierno o no? y ¿Hay mucha corrupción en la empresa privada o no? (Helliwell, J., Layard, R., y Sachs, J. Y De Neve, J. 2020).

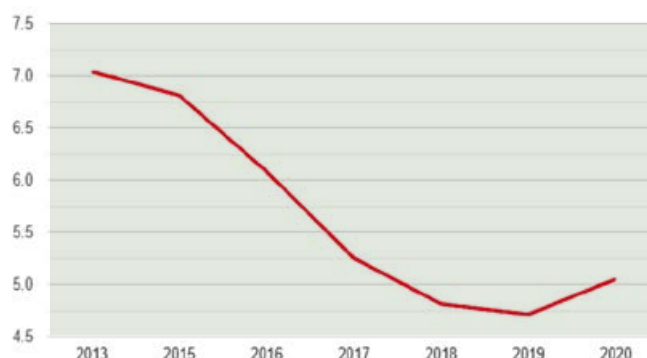
Dado estos indicadores, ¿qué podemos entender por felicidad? En líneas generales los autores del reporte definen la felicidad como una experiencia de bienestar subjetivo que es susceptible a las condiciones ambientales (Helliwell, J., Layard, R., y Sachs, J. Y De Neve, J., 2020), de modo que mediciones indirectas como los indicadores macroeconómicos o la relación entre el ciudadano y el Estado pueden darnos pistas de los afectos de la población. Mientras más favorables sean las condiciones económicas de las sociedades y más estables y libres sus sistemas políticos, se tenderán a presentar más oportunidades para el desarrollo personal y menor probabilidad de lidiar con estresores cotidianos; por lo tanto se esperaría que, en general, la población mostrara mayores niveles de bienestar personal.

Para el 2010 Venezuela presentaba un índice felicidad de 7.6, colocándole entre los cinco países más felices del mundo; sin embargo, a lo largo del año 2010 se puede evidenciar una caída sistemática; para el 2013 (Helliwell, J., Layard, R., y Sachs, 2013) el índice se ubicaba en 7.04; para el 2016 (Helliwell, J., Layard, R., y Sachs, J., 2016) en 6.08; para el 2019 (Helliwell, J., Layard, R., y Sachs, J., De Neve, J., 2019) en 4.71; y en el 2020 se observa finalmente en 5.05 (Helliwell, J., Layard, R., y Sachs, J. De Neve, J., 2020), lo que posiciona actualmente a Venezuela en el lugar 99 de 155. De hecho, al comparar los cambios del índice a lo largo de estos siete años, Venezuela es el país con el descenso más alto jamás registrado (1.8 puntos), seguido por países como Afghanistan. La tendencia año por año cuenta la historia de un país que se esta volviendo infeliz. (Gráfico 1)

De acuerdo a este informe, el principal factor que explica la felicidad en Venezuela es el apoyo social, mientras que los que menos colaboran a nuestro puntaje son libertad para tomar decisiones, generosidad y confianza. Dicho esto, ¿a qué se debe nuestra estrepitosa caída? Al revisar los reportes año por año podemos observar que la tendencia a la disminución del índice coincide con el descenso de los indicadores macroeconómicos venezolanos y con la disminución en la confianza hacia las figuras políticas.

Como ya se había mencionado, las crisis económicas generan condiciones de tensión psicológica y situaciones ambientales de alto nivel de exigencia (Fountoulakis *et al.*, 2013). Por ejemplo, la precariedad de los servicios básicos pone al ciudadano en una condición de vulnerabilidad, en la que debe desarrollar estrategias compensatorias para poder realizar actividades cotidianas. Es muy distinto tener agua potable en la casa para cocinar que tener que llenar un bidón y transportarlo de vuelta al hogar. En la medida que se profundiza la crisis de los servicios aparecen más y más dificultades cotidianas; a las largas colas para comprar alimento o medicinas se le deben sumar las colas del combustible; a la falta de agua potable se le debe sumar las fallas del sistema eléctrico. Es una acumulación de situaciones de estrés que obligan a una sociedad a hacer maromas para poder adaptarse.

GRÁFICO 1



Fuente: elaboración propia.

Por ejemplo, recuerdo con dolor una pareja a la que di clases en la universidad durante el 2017, un día uno de ellos se me acercó para preguntarme si era posible que el otro siempre faltara los días jueves a clase; extrañado le pregunte el por qué. “Es para poder hacer la cola de la harina pan”, me respondió. En esa interacción breve entre profesor y alumno se engloba la naturaleza del problema, la crisis no se limita a lo que está dentro de la nevera, ni se acaba cuando salimos de casa; una vez echada raíz empieza a invadir cual hiedra todas las áreas de nuestra vida, convirtiendo nuestro día a día en una constante lucha por sobrevivir.

El índice de felicidad refleja la situación general de la población, pero este no necesariamente describe el bienestar subjetivo de cada individuo. Durante años se ha utilizado el nivel de ingreso para estimar los niveles de felicidad de los miembros de una sociedad, pues se presume que el ingreso se relaciona con calidad de vida. Desafortunadamente esto no es necesariamente cierto, por ejemplo, Kushlev, Dunn y Lucas (2015), encontraron que el ingreso económico es un predictor de bajos niveles de tristeza, pero que su incremento no se relaciona con mayores niveles de felicidad. Las deficiencias de esta aproximación han llevado a la búsqueda de nuevas formas de estudiar la felicidad individual como, por ejemplo, a través de entrevistas (Dolan, Kudrna, y Stone, 2017), o el desarrollo de escalas de afecto. Tomemos, por ejemplo, el reporte de Emociones Global de la encuestadora Gallup (2020), donde se evalúa la experiencia subjetiva de bienestar de los entrevistados con

AGENDA PÚBLICA

preguntas como “¿Te sentiste descansado el día de ayer?” “¿Sonreíste mucho el día de ayer?” “¿Experimentaste rabia el día de ayer?” o “¿Experimentaste dolor el día de ayer?”. Los resultados de Venezuela para el 2020 arrojan una grata sorpresa. Históricamente, en el reporte anual de esta encuesta Latinoamérica figura consistentemente en el primer lugar de niveles de afecto positivo, y nuestros resultados no son la excepción.

La tabla reseñada en el texto resume las repuestas producto de entrevistas cara-a-cara realizadas aleatoriamente a 1.200 participantes. Como podemos observar, los venezolanos tendemos a contestar que No en las preguntas que miden afectos negativos mientras que tendemos a contestar Sí en las preguntas de afecto positivo. La excepción a esta tendencia es la preocupación, donde aproximadamente la mitad de los venezolanos encuestados advierten haber experimentado esta emoción el día anterior.

[...] la resiliencia no es solo *resistir* a una situación difícil de sobrellevar, es también salir fortalecido, es lograr un aprendizaje sobre el mundo y nosotros mismos que nos brinde herramientas para futuras oportunidades, a esto es a lo que se refiere una respuesta adaptativa positiva.

Considerando lo que hemos venido comentando hasta ahora, parece un tanto paradójico que en un país donde incrementa la tasa de suicidios y donde otros indicadores muestran un deterioro de las condiciones que conducen al bienestar subjetivo nos encontremos con estas respuestas; sin embargo, el resultado es consistente con algunas observaciones que podemos hacer desde la psicología positiva.

La psicología positiva como dominio comenzó a definirse en 1998 cuando Martin Seligman lo escogió como tema para trabajar durante su periodo como presidente de la asociación americana de psicología (Srinivasan, 2015), el área se propone estudiar la *eudaimonia*, específicamente en su acepción de *la buena vida*; esto es, el estudio del bienestar subjetivo y del

TABLA 1

Afecto	Sí (%)	No (%)
Sentir rabia	24	76
Sentir tristeza	34	65
Sentir estrés	48	52
Sentir preocupación	53	46
Sentir dolor	38	62
Disfrutar algo	72	28
Sentirse descansado	71	29
Aprender algo	64	35
Haber sonreído	80	20
Ser tratado con respeto	94	6

Fuente: elaboración propia.

conjunto de factores que llevan a los seres humanos a vivir una vida sana y plena.

Uno de los conceptos claves de la psicología positiva es la resiliencia, término que se ha vuelto bastante popular en estos últimos años; esta puede ser entendida como el proceso de reflejar patrones adaptativos relativamente positivos frente a experiencias de adversidad o trauma (Luthar, Lyman y Crossman, 2015) la noción de adversidad aquí se ha de entender en términos probabilísticos; es decir, situaciones de alto riesgo que conllevan altas posibilidades de desarrollar estrategias mal-adaptativas en áreas críticas. Por lo tanto, la resiliencia no es solo *resistir* a una situación difícil de sobrellevar, es también salir fortalecido, es lograr un aprendizaje sobre el mundo y nosotros mismos que nos brinde herramientas para futuras oportunidades, a esto es a lo que se refiere una respuesta adaptativa positiva.

Aunque todos tenemos el potencial para adaptarnos, el comportamiento resiliente no es constante, distintos seres humanos pueden tener distintos niveles de resiliencia frente a una misma situación. La evidencia apunta a que los tres principales factores que conducen al desarrollo de la resiliencia son: la relación con los cuidadores primarios en los años formativos, los procesos comunitarios y las diferencias individuales (Luthar, Lyman y Crossman, 2015).

Con respecto al primer factor, situaciones de violencia y abuso infantil, padres con trastornos mentales, pobreza y abandono son algunos de los elementos que posteriormente se traducen en

deficiencias en dominios como las relaciones interpersonales, procesamiento de información, gestión de las emociones y desarrollo lingüístico (Cicchetti y Hinshaw, 2002). En contraparte, vínculos afectivos sanos, redes de apoyo familiar, comunicación asertiva con el núcleo primario y apoyo de las figuras parentales son todos factores que parecen conducir al desarrollo de la resiliencia. Sobre el segundo factor, la exposición a contextos de violencia y carencia aumenta considerablemente el riesgo a desarrollar ansiedad, depresión, estrés postraumático o comportamiento antisocial, también se asocia con fracaso escolar y dificultad para el desempeño laboral (Herrenkohl, Sousa, Tajima, Herrenkohl y Moylan, 2008). Finalmente, características individuales como los rasgos de personalidad también juegan un papel importante en el desarrollo de esta capacidad.

Dicho esto, existen un conjunto de factores atenuantes que pueden compensar las carencias antes mencionadas; por ejemplo, el mentor como una figura de apego secundaria puede servir como factor protector para niños con situaciones familiares delicadas (Van Ryzin, 2010), así también, las relaciones sociales positivas y la afiliación con personas que presentan comportamientos ejemplares pueden limitar los efectos que tiene un clima hostil sobre el desarrollo de la resiliencia (Jain *et al.*, 2012). Esto no significa que la resiliencia surge en ausencia de conflictos, todo lo contrario, la adversidad es un requisito fundamental para poder desarrollar respuestas adaptativas, pero estas son de alto riesgo cuando se presentan en ausencia de factores protectores, entre estos podemos contar con los valores característicos de la *buena vida* y sus fortalezas asociadas como son descritas por Peterson y Seligman (2004).

Regresando al caso Venezuela, en un trabajo de investigación llevado a cabo por la Sociedad Venezolana de Psicología Positiva se observó que de las veinticuatro fortalezas propuestas por Peterson y Seligman, los venezolanos favorecemos en orden decreciente: la gratitud, la amabilidad, la justicia, el amar y ser amado, la creatividad, el humor, la espiritualidad, la honestidad, el aprecio a la belleza, la ciudadanía, el valor y el liderazgo. Por otro lado tendemos a no favorecer

la prudencia y cuidado, el perdón, la esperanza, la humildad y el autocontrol (Garassini, 2011).

La gratitud se relaciona con el valor de la trascendencia. Al igual que la espiritualidad, el humor, y el aprecio por la belleza, este valor consiste en el reconocimiento de algo más grande que nosotros que puede ser de carácter religioso o no, las personas que manifiestan el valor de la trascendencia tienden a ser capaces de construir un sentido de vida o propósito que sobrepasa sus necesidades inmediatas, al mismo tiempo, son capaces de reconocer y forjar conexiones con el universo: es decir, con algo más grande que ellos (Peterson y Seligman, 2004). Son estas mismas conexiones las que permiten a las personas encontrar un sentido positivo a las adversidades que les toca confrontar. Por ejemplo, una persona religiosa que ha forjado su trascendencia a través de la unión con Dios puede significar las dificultades a las que se enfrenta como pruebas de su fe, por lo tanto, mantenerse firme y sobreponerse a estas vicisitudes es una forma de comulgar con un ser superior.

Las investigaciones sobre el bienestar psicológico han mostrado sistemáticamente que existe una relación clara entre eventos de vida negativos (por ejemplo, la pérdida de un empleo, la muerte de un familiar, problemas de solvencia económica o fracaso académico) y bajos niveles de bienestar subjetivo.

Si bien el ámbito religioso y espiritual es el que se asocia típicamente con la trascendencia, lo cierto es que podemos ver ejemplos de este valor en cualquier espacio de nuestra vida, desde algo tan hermoso y sublime como el arte, la música o la filosofía, hasta algo tan rutinario como sentarse a contemplar un parque o disfrutar de un vaso de agua (Peterson y Seligman, 2004). La trascendencia es la diferencia entre un profesor que dice que su trabajo es un 9 a 5 y otro que dice que su trabajo consiste en formar el futuro de su país.

Por su parte, el amor y la amabilidad forman parte junto con la inteligencia social del valor llamado humanidad (Peterson y Seligman, 2004). Este valor engloba nuestra capacidad de

AGENDA PÚBLICA

establecer vínculos afectivos sanos, reconocer las emociones de los otros, respetar la individualidad, libertad y creencias de los demás, así como nuestra adaptabilidad social. Si la trascendencia hace referencia a las conexiones con algo más grande que nosotros, la humanidad nos refiere a las conexiones que hacemos con las personas que tenemos a nuestro alrededor (Peterson y Seligman, 2004). Aunque cualquier relación social puede ser una fuente de bienestar, cuando pensamos en el valor de humanidad debemos considerar la capacidad de establecer relaciones de intimidad, basadas en el respeto mutuo y en el genuino interés por la felicidad y bienestar del otro. Como ya se ha mencionado, este tipo de relaciones son nutritivas a nivel de bienestar psicológico y cumplen un rol importante en la mediación de nuestro mundo emocional frente a las adversidades.

[...] los venezolanos no ven una salida a la situación política y económica del país en el corto plazo, no tienen confianza en que la clase política esté en capacidad de brindar soluciones, y no ven oportunidades de cambio por la vía de la protesta, la vía electoral, o la vía de la negociación. Si tuviésemos que resumir la condición del venezolano en una frase sería *como vaya viniendo iremos viendo*.

Las investigaciones sobre el bienestar psicológico han mostrado sistemáticamente que existe una relación clara entre eventos de vida negativos (por ejemplo, la pérdida de un empleo, la muerte de un familiar, problemas de solvencia económica o fracaso académico) y bajos niveles de bienestar subjetivo (Lyons, 1991; Shonkoff *et al.*, 2012; Wai y Yip, 2009); sin embargo, Martin y Martin (2002) apuntan al hecho de que solo 50 % de los adultos que experimentan eventos negativos muestran una caída en los niveles de bienestar, lo que implica que la relación puede estar mediada por otro conjunto de variables. En este sentido trabajos como el de Faircloth (2017) han logrado establecer el rol que tiene la resiliencia en esta dinámica, aquellas personas que

tienen mayores niveles de gestión de resiliencia tienden a ser aquellas cuyo bienestar subjetivo no se ve afectado por eventos negativos.

¿Qué quiere decir esto? El encierro en medio de una crisis sin precedentes en la historia de Venezuela conduce a los venezolanos a exponerse a condiciones de vida de alto riesgo que a su vez se traducen en experiencias de vida negativas. Las personas que cuentan con apoyo social y que han cultivado a lo largo de su vida las fortalezas necesarias, son capaces de hacer frente a estas circunstancias y convertirlas en oportunidades de crecimiento personal, mientras que las personas en condición de riesgo tienen una alta probabilidad de verse afectados por la situación, lo que conlleva al agravamiento de su malestar. Es una espiral de sufrimiento en donde las personas más vulnerables son las que terminan siendo más afectadas por la crisis, esto se traduce en lo que algunos autores han comenzado a llamar la brecha de la felicidad (Helliwell, J., Layard, R., y Sachs, J. y De Neve, J., 2020).

Así como la economía de un país puede ser entendida en los términos de la brecha económica, el bienestar subjetivo de sus ciudadanos puede entenderse en termino de una brecha de felicidad, es decir, la distancia que hay entre los puntajes más bajos de felicidad y más altos de felicidad en un país. En condiciones normales, se esperaría que la brecha de felicidad sea relativamente pequeña, con la estabilidad política y económica los ciudadanos más vulnerables deberían tener la oportunidad de invertir tiempo y dinero en actividades que les produzcan placer; y en los casos más graves, acudir al sistema de salud para recibir acompañamiento psicológico o psiquiátrico según sea el caso.

En la medida en que las condiciones se hacen más precarias, el tiempo para el cultivo de la felicidad y los recursos a los que tienen acceso las personas son más escasos, por lo tanto, aunque la crisis nos llegue a todos, las personas resistentes cuentan con los recursos para que sus niveles de bienestar se mantengan más o menos estables con el pasar del tiempo, pero las personas vulnerables no tienen las mismas oportunidades para buscar ayuda o para buscar mecanismos de compensación, lo que, como ya habíamos mencionado, conduce a situaciones de

estrés que pueden ser detonantes de condiciones psicológicas graves como la depresión.

De más esta decir que la resiliencia no es la piedra filosofal, el hecho de que una persona pueda sobrellevar con éxito una situación no implica que no tiene un punto de quiebre. Hasta que no superemos la crisis seguimos a la merced de un contexto que pone a prueba nuestra capacidad de adaptarnos. A esto debemos sumar el agravante de que, en líneas generales, los venezolanos no ven una salida a la situación política y económica del país en el corto plazo, no tienen confianza en que la clase política esté en capacidad de brindar soluciones, y no ven oportunidades de cambio por la vía de la protesta, la vía electoral, o la vía de la negociación. Si tuviésemos que resumir la condición del venezolano en una frase sería *como vaya viniendo iremos viendo*.

¿Cómo afrontar esta situación?, por un lado la Federación Venezolana de Psicología ha hecho un enorme esfuerzo por crear líneas de ayuda y ofrecer apoyo psicológico de bajo costo. También numerosas ONG se han avocado a brindar apoyo en la medida de sus capacidades para atender a poblaciones en riesgo. Sin embargo, más allá del apoyo profesional e institucional, es imperativo continuar construyendo y profundizando una cultura de salud mental en el país. ¿Cómo puedo identificar en mí las señales de estrés o de depresión? ¿A quién puedo acudir cuando mi situación de vida sobrepasa mis capacidades? ¿Cómo debo hablar y aproximarme a una persona que está experimentando malestar?, estas son algunas de las preguntas que debemos cultivar en nuestros espacios, fomentando una conversación más abierta sobre nuestra salud mental y desmitificando el rol de la asistencia psicológica.

En el plano personal, nos toca —en la medida de nuestras capacidades— cultivar nuestras fortalezas, es decir, reconocer en nosotros los recursos que tenemos para afrontar las dificultades y diseñar estrategias que nos permitan nutrirlas. Por ejemplo, si reconozco que el encuentro con mi familia me produce satisfacción entonces puedo buscar actividades familiares para hacer con mis seres queridos; si disfruto de la lectura puedo tratar de construir

espacios dedicados únicamente a dejarme llevar por un libro. Adicionalmente, es importante comenzar a reconocer cuáles son los detonantes exógenos de nuestro malestar, y determinar cuáles de ellos están bajo nuestro control, tratando de dejar de lado o de limitar el contacto con aquellas fuentes de ansiedad que no representan una amenaza inmediata, pero que se escapan de nuestras manos. Un ejemplo sencillo de esto es limitar el tiempo que dedicamos a leer o escuchar noticias, o de construir redes sociales con contenido que nos resulte nutritivo.

Semanas después de conocerse la noticia sobre el suicidio de Miguel se empezaron a correr rumores en la comunidad, gente que había hablado con él y lo había visto mal, desganado y enfermo, incluso una persona comenta haberle escuchado decir que quería quitarse la vida, de ser ese el caso las señales estaban ahí ¿Podría una intervención de parte de familiares y amigos, o de un profesional, haber cambiado el desenlace? Es difícil saberlo, al final del día el suicidio sigue siendo una decisión personal. La historia de Miguel ya tiene punto final, uno muy doloroso que deja en quienes lo conocimos una marca que nos acompañará el resto de nuestras vidas, pero allí afuera hay decenas de personas como Miguel que se sienten al borde de un precipicio. Queda de nosotros construir una sociedad en la que sus gritos de ayuda sean escuchados.

GUSTAVO LAFONTAINE

Psicólogo con maestría de la Universidad Simón Bolívar. Investigador del Centro de Investigación y Formación Humanística de la Universidad Católica Andrés Bello (CIFH-UCAB).

Referencias

- ANDERSON, E. C.; CARLETON, R. N.; DIEFENBACH, M.; HAN, P. K. (2019): "The relationship between uncertainty and affect". En: *Frontiers in psychology*, 10, 2504.
- Alto Comisionado de las Naciones Unidas para refugiados (2020): *Venezuela situation*. recuperado Febrero 12, 2021, de <https://www.unhcr.org/venezuela-emergency.html>
- CICCHETTI, D.; HINSHAW, S. P. (2002): *Development and psychopathology*: Editorial: Prevention and intervention science: Contributions to developmental theory. *Development and Psychopathology*, 14. Pp. 667-671. doi: 10.1017/S0954579402004017

AGENDA PÚBLICA

- DE BRUIN, A.; AGYEMANG, A.; CHOWDHURY, M. I. H. (2020): "New insights on suicide: uncertainty and political conditions". En: *Applied Economics Letters*, 27(17). Pp. 1424-1429.
- ECONOMOU, M.; ANGELOPOULOS, E.; PEPOU, L. E.; SOULIOTIS, K.; STEFANIS, C. (2016): "Major depression amid financial crisis in Greece: will unemployment narrow existing gender differences in the prevalence of the disorder in Greece?" En: *Psychiatry research*, 242. Pp. 260-261.
- FAIRCLOTH, A. L. (2017): *Resilience as a mediator of the relationship between negative life events and psychological well-being*.
- DOLAN, P.; KUDRNA, L.; STONE, A. (2017): "The measure matters: an investigation of evaluative and experience-based measures of wellbeing in time use data". En: *Soc Indic Res*, 134. Pp. 57-73. <https://doi.org/10.1007/s11205-016-1429-8>
- FOUNTOULAKIS, K. N.; KOUPIIDIS, S. A.; SIAMOULI, M.; GRAMMATIKOPOULOS, I. A.; THEODORAKIS, P. N. (2013): "Suicide, recession, and unemployment". En: *The Lancet*, 381(9868). Pp. 721-722.
- Gallup (2020): Gallup global emotions report, 2020 Recuperado 13 de febrero de 2021, de <https://www.gallup.com/analytics/324191/gallup-global-emotions-report-2020.aspx>
- GARASSINI, M. (2011): "La primera fortaleza del venezolano es la gratitud". En: revista *Debates IESA*, 16. Pp. 38-43.
- HELLIWELL, J.; LAYARD, R.; SACHS, J. (2013): World happiness report.
- _____ (2016): *World happiness report*.
- HELLIWELL, J.; LAYARD, R.; SACHS, J.; DE NEVE, J. (2019): *World happiness report*.
- _____ (2020): *World happiness report*.
- HERRENKOHL, T. I.; SOUSA, C.; TAJIMA, E. A.; HERRENKOHL, R. C.; MOYLAN, C. A. (2008): "Intersection of child abuse and children's exposure to domestic violence". En: *Trauma, Violence, and Abuse*, 9. Pp. 84-99. doi:10.1177/1524838008314797.
- JAIN, S.; BUKA, S. L.; SUBRAMANIAN, S. V.; MOLNAR, B. E. (2012): "Protective factors for youth exposed to violence: role of developmental assets in building emotional resilience". En: *Youth Violence and Juvenile Justice*, 10. Pp. 107-129. doi:10.1177/1541204011424735.
- KUSHLEV, K.; DUNN, E. W.; LUCAS, R. E. (2015): "Higher income is associated with less daily sadness but not more daily happiness". En: *Social Psychological and Personality Science*, 6(5). Pp. 483-489. doi:10.1177/1948550614568161
- LUTHAR, S. S.; CROSSMAN, E. J.; SMALL, P. J. (2015): "Resilience and adversity". En: *Handbook of child psychology and developmental science*, 1-40.
- LYONS, J. (1991): "Strategies for assessing the potential for positive adjustment following trauma". En: *Journal of Traumatic Stress*, 4. Pp. 93-111.
- MARRA, Y. (2020): *Suicidios se Incrementaron desde que inició la cuarentena según el OVV*. Recuperado febrero 12, 2021, de: <https://observatoriodeviolencia.org.ve/news/suicidios-se-incrementaron-desde-que-inicio-la-cuarentena-segun-el-ovv/>
- MARTIN, P.; MARTIN, M. (2002): "Proximal and distal influences on development: the model of development adaptation". En: *Developmental Review*, 22. Pp. 78-96.
- McCLELLAND, H.; EVANS, J. J.; NOWLAND, R.; FERGUSON, E.; O'CONNOR, R. C. (2020): "Loneliness as a predictor of suicidal ideation and behaviour: a systematic review and meta-analysis of prospective studies". En: *Journal of Affective Disorders* 2020 Sep 1; 274:880-896. doi: 10.1016/j.jad.2020.05.004. Epub 2020 Mayo 22. PMID: 32664029.
- OMS (2019): Estimado de tasas de suicidios por país (2019): recuperado febrero 12, 2021, de: <https://apps.who.int/gho/data/view.main.MHSUICIDEv?lang=es>
- PEREZ, A.; ESCALANTE, S. (2015): *Vivencias del duelo migratorio de jóvenes venezolanos residenciados en el exterior: No soy de aquí, ni soy de allá*. Universidad Metropolitana, Ciencias y Artes.
- PETERSON, C.; SELIGMAN, M. E. (2004): *Character strengths and virtues: a handbook and classification* (Vol. 1). Oxford University Press.
- REEVES, A.; MCKEE, M.; STUCKLER, D. (2014): "Economic suicides in the great recession in Europe and North America". En: *The British Journal of Psychiatry*, 205(3). Pp. 246-247.
- SANTANA, E. (2016): *Construcción del duelo en padres de venezolanos y venezolanas que emigran: si él está bien, yo estoy bien*. Universidad Metropolitana, Ciencias y Artes.
- SCHLENKER, O. (2020): Cierre de DirecTV en Venezuela: millones quedan incomunicados: Dw: 06.06.2020. Recuperado Febrero 12, 2021, de <https://www.dw.com/es/cierre-de-directv-en-venezuela-millones-quedan-incomunicados/a-53704216>
- SHONKOFF, J. P.; GARNER, A. S.; SIEGEL, B. S.; DOBBINS, M. I.; EARLS, M. F.; MCGUINN, L.; WOOD, D. L. (2012): "The lifelong effects of early childhood adversity and toxic stress". En: *Pediatrics*, 129. Pp. 232-246.
- SRINIVASAN, T. S. (2015): *The 5 founding fathers and a history of positive psychology*. Recuperado febrero 13, 2021, de <https://positivepsychologyprogram.com/founding-fathers/>
- STONE, D. M.; SIMON, T. R.; FOWLER, K. A.; KEGLER, S. R.; YUAN, K.; HOLLAND, K. M.; IVEY-STEPHENSON, A. Z.; CROSBY, A. E. (2018): "Vital signs: trends in State suicide rates - United States, 1999-2016 and circumstances contributing to suicide - 27 States, 2015". En: *MMWR. Morbidity and mortality weekly report*, 67(22). Pp. 617-624. <https://doi.org/10.15585/mmwr.mm6722a1>
- TERÁN, I. E.; LIENDO, K. (2020): *El suicidio en Venezuela: crisis humanitaria y violencia autoinfligida. Con énfasis en los estados Mérida y Aragua*.
- Van RYZIN, M. (2010): "The secondary school advisor as mentor and secondary attachment figure". En: *Journal of Community Psychology*, 38. Pp. 131-154. doi:10.1002/jcop.20356
- VANDOROS, S.; AVENDANO, M.; KAWACHI, I. (2019): "The association between economic uncertainty and suicide in the short-run". En: *Social Science y Medicine*, 220. Pp. 403-410.
- WAI, S. T.; YIP, T. J. (2009): "Relationship among dispositional forgiveness of others, interpersonal adjustment and psychological well-being: implication for interpersonal theory of depression". En: *Personality and Individual Differences*, 46. Pp. 365-368. doi:10.1016/j.paid.2008.11.001
- YI MIN SHUM (2020): Situación digital, internet y redes sociales Venezuela 2020. Recuperado febrero 12, 2021, de <https://yiminshum.com/social-media-venezuela-2020/>