

# «LA PRIMERA FORTALEZA DEL VENEZOLANO ES LA GRATITUD»

La Sociedad Venezolana de Psicología Positiva y la Universidad Metropolitana acaban de lanzar con mucho éxito un calendario que resume los resultados de una ambiciosa investigación sobre las fortalezas del venezolano: una personalidad dada a la gratitud, la amabilidad, el sentido de la justicia y la creatividad, pero también remisa a perdonar y perseverar en la superación de sus problemas.

MARÍA ELENA GARASSINI dedica una gran parte de su argumentación a destacar los logros científicos de la psicología positiva. Para esta académica, jefa del departamento de Ciencias del Comportamiento de la Universidad Metropolitana, es muy importante que el interlocutor no se confunda y termine por clasificar como literatura de «autoayuda» a un complejo entramado psicométrico que delinea al ser humano en su permanente búsqueda de la felicidad y el bienestar.

Garassini ha visto su agenda gozosamente trastocada por la campaña de presentación del calendario *Fortalezas del venezolano*, una manera creativa de aproximarse al alma de la nacionalidad desde la perspectiva de la psicología positiva, rama del saber científico que busca el mejoramiento personal mediante valores y emociones significativos. En *Debates IESA* nos hemos acercado a este retrato de la venezolanidad, y por eso Ramón Piñango, Virgilio Armas Acosta y Rafael Jiménez Moreno consultaron la opinión informada de María Elena Garassini.

## **Debates IESA: ¿Qué se entiende por psicología positiva?**

María Elena Garassini: La psicología positiva es el estudio científico de todos los

rasgos y posibilidades de un desarrollo humano óptimo que lo ayudan a tener una mejor calidad de vida. Como disciplina académica se alimenta de cuatro líneas de investigación. La primera es el análisis de los factores psicológicos que permiten el desarrollo de las fortalezas de carácter; está basada, fundamentalmente, en las investigaciones de los profesores Christopher Peterson y Martin Seligman en su libro *Fortalezas de carácter y virtudes*. La segunda línea se centra en el estudio de las emociones positivas que caracterizan a las personas en estado de bienestar. La tercera línea desarrolla investigaciones sobre las relaciones interpersonales positivas, retomando y ampliando las investigaciones sobre el apego. La cuarta y última línea es la referida a las «instituciones positivas», tales como la familia, las empresas y diferentes grupos sociales.

Estos rasgos psicológicos positivos son universales, se encuentran en todos los grupos étnicos. Sin embargo, la actitud personal y el contexto cultural determinan cuáles de las veinticuatro fortalezas se manifestarán en comportamientos y se perfeccionarán en prácticas sociales. Por ejemplo, una persona puede descubrir, gracias a la ayuda de la psicología positiva, que una de sus fortalezas es la perseverancia. De este modo, a partir de este hallazgo

puede tratar de conseguir un empleo en el cual la constancia y el deseo permanente de estudiar y superarse sean reconocidos, incentivados y premiados. O puede también incorporarse a un equipo de trabajo al cual apoye con esta fortaleza del carácter.

## **¿Cuentan los partidarios de la psicología positiva con una institución que los agrupe?**

Sí, la Sociedad Venezolana de Psicología Positiva. Pero es conveniente precisar que la psicología positiva en Venezuela tiene una historia un poco más larga que la de esa sociedad, y se remonta a la creación de la Escuela de Psicología de la Universidad Metropolitana, en donde optamos por desarrollar un enfoque más preventivo que clínico, un modelo de atención vinculado con factores sociales, educativos y organizacionales.

Fue el propósito de lograr la salud mental por intermedio del bienestar lo que nos remitió a los trabajos pioneros de Martin Seligman, quien en 1998 asumió la presidencia de la APA, la Asociación Psicológica de Estados Unidos. En su discurso inaugural, Seligman señaló que la psicología debía desarrollar estudios e intervenciones dirigidos al desarrollo del bienestar, porque consideraba



que ya existía suficiente producción intelectual referida a la enfermedad mental y su tratamiento.

**¿Seligman era el gurú de moda en aquel momento en el mundo de la psicología?**

Cuando decidimos continuar la línea de investigación de Seligman lo hicimos por convencimiento, no por moda.

La historia de Martin Seligman es apasionante. Luego de profundas reflexiones personales, decidió abandonar una línea de investigación que durante años le había reportado muchos reconocimientos: el análisis clínico de las depresiones y otros traumas psicológicos en pacientes con experiencia de guerra. En un libro que causó revuelo en el ámbito académico, Seligman señaló: «En psicología nos hemos centrado mucho en el estudio de los trastornos mentales y en el análisis de los factores que hacen posible la inteligencia humana; pero hemos descuidado, lamentablemente, la idea de bienestar y la necesidad de desarrollar las potencialidades anímicas de ese noventa por ciento de la población que no arrastra ninguna patología».

Con este nuevo enfoque de la disciplina, Seligman contacta a Mihaly Csikszentmihalyi, autor de *Fluir: una psicología de la felicidad*, para fundar, en conjunto con otros especialistas, la Asociación Internacional de Psicología Positiva. En la Universidad Metropolitana decidimos apoyar esta corriente teórico-práctica y brindar nuestro aporte para la formación de profesores en psicología positiva, a partir de las coordinadas intelectuales planteadas por Seligman en su libro *La auténtica felicidad*.

**MIEDO A LA FELICIDAD**

**En el mundo académico iberoamericano existe un cierto recelo con el empleo del término «felicidad». Para algunos profesores se trata de una palabra relacionada con los libros de autoayuda y los best sellers de la onda New Age...**

Es un temor que tiene algo de fundamento. De hecho, en las librerías suele encontrarse el libro de Seligman en los estantes de autoayuda, a pesar de que se trata de un estudio de gran rigor académico, que incluye en su contenido una compilación de investigaciones históricas y un apartado de pruebas psicométricas, que forman la base de los estudios sobre el bienestar.

Aunque en lengua inglesa la utilización de la palabra *happiness* no reviste problema alguno, los profesores de esta parte del mundo preferimos referirnos al bienestar, entre otras razones, porque pensamos que la noción de bienestar es mucho más compleja y duradera que la de la felicidad.

**¿No será la psicología positiva otra de las religiones laicas que pululan en estos tiempos?**

Es inevitable que algunas personas tengan esta percepción, porque la necesidad de vivir la vida con un sentido de trascendencia espiritual e intelectual siempre ha sido asociada con la religión y la filosofía. Recuerdo una vez, al finalizar una de mis sesiones, que un señor se me acercó para comentarme: «¡Nunca había tenido un taller tan bueno! Un taller que me dijera, en pa-

labras científicas y bien estructuradas, lo que el sacerdote me había estado diciendo toda mi vida».

Esta preocupación por la trascendencia siempre estuvo presente en los profesores Peterson y Seligman cuando, en medio del proceso de preparación de su libro *Fortalezas del carácter y virtudes*, estudiaron sistemáticamente las obras fundacionales de las grandes religiones modernas, así como también los tratados y libros divulgativos de los filósofos más prestigiosos de Oriente y Occidente. La información recopilada fue contrastada con las opiniones y creencias de personas provenientes de los cinco continentes, mediante encuestas y entrevistas.

El resultado fue la identificación de veinticuatro fortalezas, que se encuentran agrupadas en seis grandes virtudes: amor, valor, justicia, templanza, sabiduría y trascendencia. Peterson y Seligman sostienen que estas fortalezas son compartidas por toda la humanidad, que tienen una naturaleza universal. Por ejemplo, a pesar de sus diferencias culturales, los chinos, los africanos y los japoneses coinciden en calificar a la honestidad como una fortaleza del carácter. Y esto es lo maravilloso del modelo: que las distintas sociedades pueden sentirse reconocidas en las veinticuatro fortalezas.

Cuando analizamos el plano individual, lo lógico es que una persona tenga algunas fortalezas más desarrolladas que otras. Lo importante, desde la psicología positiva, es que cada quien reconozca y utilice de manera cotidiana sus fortalezas más desarrolladas y además acepte la necesidad de cultivar aquellas fortalezas menos manifiestas en su comportamiento. En la medida en que un hombre y una mujer consoliden sus veinticuatro fortalezas podrán incrementar su bienestar y mejorar su relación con los otros.

**Y con este modelo de veinticuatro fortalezas, agrupadas en seis grandes virtudes, ustedes han investigado al venezolano. ¿Qué han encontrado?**

La Universidad Metropolitana lleva ya cuatro años realizando actividades de formación en psicología positiva con sus profesores, con sus estudiantes de pregrado, con profesionales en las clases del diplomado en psicología positiva, además de los talleres abiertos al público interesado. El cuerpo de la disciplina se ha enriquecido con el aporte teórico y práctico de más de 25 trabajos de grado,

cuyo autores han hecho del modelo de las veinticuatro fortalezas su soporte metodológico. Este conjunto de tesis nos ha permitido construir una base de datos con más de dos mil personas de origen diverso: estudiantes de pregrado y de posgrado, enfermeras, personas de la tercera edad, etc.

Debo precisar que no existe un perfil individual o cultural que pueda calificarse de óptimo; en este sentido, ninguno es mejor que otro. Simplemente nos

### «Los venezolanos somos una suerte de “esperanzados pasivos”: deseamos que las cosas cambien pero hacemos muy poco para que así sea»

hemos concentrado en descubrir el perfil promedio del venezolano, porque la multiplicidad de caracteres individuales hace imposible un perfil uniforme y de universal aplicación. Es un hecho que cada sujeto estructura y desarrolla sus fortalezas de acuerdo con su historia personal y su relación con el entorno familiar; pero también es verdad que las investigaciones nos han permitido identificar la presencia de fortalezas recurrentes en nuestros compatriotas.

La primera fortaleza del venezolano es la gratitud, seguida por valores como la amabilidad, la justicia y el amor.

#### ¿Qué se entiende por la gratitud?

Ser conscientes de que el éxito personal se debe siempre a la ayuda de muchísima gente. Pero también significa la disposición a reconocer las cosas buenas que a uno le pasan.

#### Y de acuerdo con sus estudios, la gratitud es un rasgo central en la cultura del venezolano...

Así es. A los venezolanos se nos hace muy fácil agradecer. Casi todos nosotros estamos pendientes del regalito de agradecimiento, bien sea un dulcito que se consigue en un lugar específico, una tarjeta firmada por el grupo, o una visita que confirme que estamos con la persona en las buenas y en las malas...

#### Pero el agradecimiento no es un rasgo exclusivo. Está presente en otras culturas...

Las veinticuatro fortalezas son compartidas por todos los pueblos de la humanidad; sólo que la manifestación de esos valores en la vida diaria varía de acuerdo con la influencia cultural

que sirve de entorno a los individuos y grupos sociales. Por ejemplo, numerosas investigaciones en Estados Unidos, América Latina y el continente europeo nos sugieren la existencia de rasgos comunes entre los occidentales. Pero este fenómeno se repite también en los asiáticos. Una de las conclusiones más llamativas del primer Congreso Mundial de Psicología Positiva, realizado en el 2010, fue comprobar que en los países de cultura asiática se encon-

traban más desarrolladas las fortalezas asociadas con la templanza y la transcendencia: es decir, la humildad, la espiritualidad y el autocontrol.

Hay que aclarar que en su libro Peterson y Seligman no identifican las fortalezas mediante definiciones claras y tajantes, sino más bien gracias a testimonios de personas que explicaban la razón por la cual un determinado valor era interpretado como importante. Por ejemplo, a un occidental se le preguntaba: «¿Para ti el autocontrol es importante?», y el interrogado contestaba: «Sí, es importantísimo, pero no soy capaz de autocontrolarme en todos los actos de mi vida». En cambio, las personas de las culturas asiáticas son más dadas a practicar el autocontrol.

#### Aparte de la gratitud, ¿qué otras fortalezas tienen los venezolanos?

La amabilidad, una fortaleza que entraña el desear atender a las personas y querer ser más cercanos a ellas. Al venezolano le gusta mucho entablar y cultivar relaciones «cara a cara».

En nuestros talleres nos pasa mucho que, cuando compartimos estos hallazgos, algunos participantes manifiestan que no entienden cómo una sociedad tan afectiva y sentimental como la venezolana, con atributos centrales como la gratitud y la necesidad de dar y recibir amor, salga tan mal evaluada en los indicadores de «inteligencia social».

La explicación tiene que ver con la situación del país. Mientras la amabilidad es practicada por medio de relaciones cara a cara (con un amigo, con un vecino), la inteligencia social implica la capacidad del individuo para ponerse en el lugar del otro y esforzarse por entender los motivos de su conducta. En Venezuela, actualmente, nos movemos

en círculos sociales cada vez más cerrados, protegiéndonos entre nosotros.

#### Es decir, que como sociedad tenemos que desarrollar más la fortaleza del amor como valor abstracto y aspiración universal...

Efectivamente, los venezolanos tenemos que desarrollar una visión altruista del amor. Debemos entender el amor como un sentimiento que nos ayuda a humanizar a los otros.

Aunque, insisto, desde la perspectiva de la psicología positiva, el amor altruista no es necesariamente superior al amor «cara a cara» expresado a los familiares y amigos. Una persona ermitaña, que siente incómoda cualquier interacción social, puede dejar un gran legado a su comunidad, a su país, si se concentra en desarrollar sus fortalezas de perseverancia y pasión por el conocimiento. Nadie está obligado a tener una personalidad afiliativa...

#### En tercer lugar encontramos la fortaleza de la justicia...

Hay mucha gente con dudas acerca de si la sociedad venezolana materializa la fortaleza de la justicia en sus prácticas formales e informales. En mi opinión, se trata de un hecho evidente que los venezolanos reclaman una mayor justicia en las relaciones políticas, sociales, económicas y legales. Los estudiantes universitarios, por ejemplo, han dado claras señales de que el valor de la justicia es importante para ellos.

En este aspecto, hemos experimentado un cambio generacional importante: los hijos de otras épocas estábamos llenos de temores hacia nuestros padres, pero ahora vemos cómo los niños no se quedan callados y protestan ante cualquier hecho que juzguen como injusto. Este fuerte sentimiento por la justicia se fortalece a lo largo de los años...

Amar y ser amado es el nombre que le hemos dado a la cuarta fortaleza de los venezolanos. La quinta es la creatividad, es decir, la capacidad de encarar y solucionar un problema gracias a la adopción de estrategias originales y de fácil ejecución. En la última década, todos hemos sido testigos de cómo los venezolanos hemos desarrollado mucha creatividad: hemos tenido que ser creativos para llegar temprano al trabajo, para hacer un mercado, para divertirnos a pesar de la inseguridad, para cumplir con los crecientes requisitos burocráticos...

## Las doce principales fortalezas del venezolano

|               |                     |                      |                     |                       |          |    |
|---------------|---------------------|----------------------|---------------------|-----------------------|----------|----|
| Sabiduría     | Creatividad         | 5                    | Justicia            | Ciudadanía            | 10       |    |
|               | Curiosidad          | 13                   |                     | Justicia              | 3        |    |
|               | Buen juicio         | 14                   |                     | Liderazgo             | 12       |    |
|               | Valor               | Amor al conocimiento | 18                  | Templanza             | Perdón   | 21 |
|               |                     | Perspectiva          | 19                  |                       | Humildad | 23 |
| Valor         |                     | 11                   | Prudencia y cuidado |                       | 20       |    |
| Perseverancia |                     | 17                   | Autocontrol         |                       | 24       |    |
| Amor          | Honestidad          | 8                    | Trascendencia       | Aprecio de la belleza | 9        |    |
|               | Energía             | 16                   |                     | Gratitud              | 1        |    |
|               | Amar y ser amado    | 4                    |                     | Esperanza             | 22       |    |
|               | Amabilidad          | 2                    |                     | Humor                 | 6        |    |
|               | Inteligencia social | 15                   |                     | Espiritualidad        | 7        |    |

Fuente: Sociedad Venezolana de Psicología Positiva.

### LOS VENEZOLANOS NO SON HUMILDES NI SE AUTOCONTROLAN

#### ¿Y cuáles son aquellas cinco fortalezas menos desarrolladas por los venezolanos?

Como era de esperarse, al venezolano se le hace fácil identificarse con las cinco fortalezas explicadas con anterioridad, pero le cuesta mucho reconocerse en las carencias y en las debilidades. Sin embargo, en los cuestionarios administrados por la Sociedad Venezolana de Psicología Positiva y la Universidad Metropolitana hemos podido encontrar que el venezolano promedio admite que tiene poca humildad, escaso autocontrol y un bajo deseo de aprender una vez obtenidos los grados académicos del sistema educativo.

Ante estos resultados, hay personas que se molestan. Argumentan que en la sociedad venezolana abundan las referencias intelectuales. Sin embargo, nosotros siempre hacemos la salvedad de que los datos se refieren al venezolano promedio, y no a los ilustres profesores que hacen carrera en las universidades.

Rasgos como la gratitud, la amabilidad, la justicia, la necesidad de amar y ser amado y la creatividad tienen que ver con una personalidad afiliativa. La pasión por el conocimiento guarda más relación con una naturaleza más individual.

#### Esta idea de la personalidad afiliativa del venezolano parece avenirse muy bien con el concepto

#### de «convivialidad» planteado por el Centro de Investigaciones Populares. Sus estudios muestran que el venezolano se concibe y se identifica en una relación...

Yo comparto ese punto de vista. Aunque, por supuesto, estos fenómenos no son absolutos. Basta con entrevistar a un grupo de venezolanos con una marcada vocación religiosa para verificar que sus fortalezas psicológicas están más relacionadas con las virtudes de la templanza y la trascendencia; virtudes que, en el fondo, responden a un deseo de superación individual más que a una necesidad de pertenencia grupal o social. Pero, insisto, el venezolano común, indudablemente, muestra una tendencia a presentar fortalezas propias de una personalidad afiliativa. Es un hecho que en nuestra cultura se valora mucho más que te sientas a conversar con alguien a que te pongas a leer un libro.

#### Retomemos la pregunta, ¿cuáles son las fortalezas menos desarrolladas en los venezolanos?

Las fortalezas asociadas a la virtud de la templanza, que exige de la persona un arduo trabajo de autoconocimiento. Los venezolanos no son muy dados a cultivar las fortalezas psicológicas vinculadas con la sabiduría interior: la prudencia, el perdón, la humildad y el autocontrol.

Cuando en nuestras investigaciones revisamos la tendencia histórica,

observamos que cerca del noventa por ciento de las personas sometidas a nuestra evaluación psicológica (unas dos mil personas) dicen carecer del necesario autocontrol. Incluso, muchos entrevistados llegan a confesar que son bastante permisivos en el trato social y en sus actuaciones cotidianas.

La segunda fortaleza menos desarrollada es la humildad. A aquellos que se sorprendan con esta afirmación, les invito a afinar el oído en las conversaciones diarias. Les apuesto que no tardarán mucho en escuchar a una madre decir: «Mi hijo siempre es el mejor», o en escuchar a un empleado repetir: «Yo soy el que trabaja más». Porque los venezolanos somos así: tenemos la firme creencia de que nos esforzamos más que los demás.

#### Observamos también que los venezolanos no hemos desarrollado la fortaleza de la «esperanza».

En un pueblo que se dice alegre este dato pareciera ser contradictorio, pero es así: los venezolanos somos una suerte de «esperanzados pasivos»: deseamos que las cosas cambien pero hacemos muy poco para que así sea.

#### ¿Quizás tenga que ver con una escasa motivación al logro?

Tiene que ver con varios factores: una escasa motivación al logro, una baja eficacia personal y una tendencia a

alimentar el *locus* de control externo; es decir, a atribuirle los problemas que padecemos a factores que escapan a nuestro control.

**En esta conversación nos hemos movido básicamente en el plano de lo personal. ¿No han intentado proyectar estos resultados en perfiles psicológicos grupales o por sector social?**

Aún no manejamos la cantidad suficiente de entrevistas personales como para intentar la elaboración de perfiles grupales o por clase social. Lo que sí hemos considerado prudente es la publicación de un calendario, a modo de primer material divulgativo de nuestras investigaciones.

**Con la llegada de la psicología positiva, las personas han pasado, desde la perspectiva de la recomendación terapéutica, del consejo «trabaja en tus debilidades» al mandato de «concéntrate en tus fortalezas». ¿Este cambio de paradigma tiene expresiones concretas en los modos de ser de las nuevas generaciones o en las maneras de actuar de las clases sociales existentes? ¿Qué han encontrado en sus estudios?**

Con respecto a las clases sociales, nuestra experiencia nos indica que en los estratos socioeconómicos más bajos los resultados son más homogéneos. Recuerdo, por ejemplo, los resultados de los cuestionarios aplicados a un grupo de enfermeras humildes que además atendían a pacientes muy humildes. Tuvieron entre ellas una misma tendencia.

Otro hallazgo que puedo mencionar aquí es el hecho de que las mujeres venezolanas presentan una mayor tendencia a la afiliación que los hombres. Asimismo, los muchachos destacan la importancia cultural de atributos tales como la valentía o la energía física, mientras que, por su parte, las muchachas otorgan un mayor peso a rasgos como la amabilidad, la gratitud, el humor y la necesidad de amar y ser amadas.

En cuanto al grupo de adultos mayores, predomina la tendencia a cultivar la templanza y la trascendencia. Estas personas tienen una preocupación mayor por los asuntos espirituales, pero también por desarrollar un concepto integral de la noción de belleza, que a su criterio deja de enfocarse en

la apariencia física. También salen bien posicionados en las fortalezas de gratitud y amabilidad.

**¿Quién creó el test de fortalezas? ¿Cómo se aplica?**

En su investigación, los profesores Peterson y Seligman siguieron un laborioso proceso de documentación intercul-

**«Los venezolanos no son muy dados a cultivar las fortalezas psicológicas vinculadas con la sabiduría interior: la prudencia, el perdón, la humildad y el autocontrol»**

tural. Ellos identificaron seis «virtudes clásicas» (amor, valor, justicia, templanza, sabiduría y trascendencia). Además, señalaron que para alcanzarlas existían veinticuatro caminos diferentes que llamaron «fortalezas». Y las «fortalezas», al contrario de las «virtudes clásicas» que son subjetivas y poco concretas, son medibles, concretas y pueden ser objeto de desarrollo y entrenamiento.

Con el fin de medir esas fortalezas, Peterson y Seligman desarrollaron el *Inventary of Strengths* (inventario de fortalezas), un cuestionario de 245 ítems. El profesor Carmelo Vázquez, de la Universidad Complutense de Madrid, tradujo al español el contenido de este instrumento psicométrico y lo rebautizó con el nombre de Cuestionario VIA de fortalezas personales. En Venezuela trabajamos con la versión validada por Vázquez.

Cuando las empresas privadas nos contratan para trabajar con la promoción del bienestar, pedimos a los trabajadores que se autoapliquen el test VIA de fortalezas personales. Con esos insumos construimos el perfil de fortaleza de la organización y también utilizamos el perfil de fortalezas del venezolano. De esta manera cada persona puede comparar su perfil personal de fortalezas con el de su institución y el de los venezolanos, para resaltar las semejanzas y las diferencias, cosa que lo ayuda a visualizar oportunidades donde puede poner sus fortalezas al servicio de sí mismo o de otros en diferentes contextos.

De este modo, recabamos en una sola sesión la siguiente información personal: ¿quién soy? ¿Cuánto me parezco a mis compañeros de trabajo? ¿Cuánto me parezco a los venezolanos?

**¿Y en ese conjunto de veinticuatro fortalezas alguna es más importante que otra?**

No. Los autores del modelo destacan que todas las fortalezas son importantes. Lo ideal sería que cada persona tuviese una distribución moderada de los veinticuatro rasgos de carácter. La razón: para que una fortaleza sea realmente fortaleza debe ser moderada. Por ejemplo si un individuo tiene cinco fortalezas y todas ellas pertenecen a la virtud de la «sabiduría» o a cualquiera de las otras

cinco virtudes, entonces haría muy bien en reflexionar acerca de la necesidad de desarrollar nuevas fortalezas a fin de hacerse un ser humano más integral.

## UN PUEBLO CON RESILIENCIA

**Hay una palabra que se ha puesto de moda: la resiliencia. ¿El venezolano es resiliente?**

La resiliencia es la capacidad del ser humano para enfrentarse a la adversidad y salir fortalecido de ella. Implica también el aprendizaje conseguido por el hecho de haber resistido y superado una situación de adversidad. La resiliencia tiene el poder de llevar al nivel consciente de la mente un rasgo que permanecía en estado latente, y que por lo tanto no existía forma alguna de desarrollar. En el contexto latinoamericano, las investigaciones del fenómeno de la resiliencia preceden a los estudios de psicología positiva.

En Venezuela hemos trabajado el tema de la resiliencia en los casos de niños con graves problemas de salud o de entorno: marginalidad, familiares enfermos o niños con enfermedades crónicas o mentales. Los resultados obtenidos nos indican que la capacidad de los venezolanos de recuperarse de las adversidades es grande.

Una de las fortalezas asociada a la resiliencia es la creatividad, porque este rasgo de la personalidad nos ayuda a idear respuestas novedosas cuando ya se hace evidente que las estrategias que veníamos usando perdieron eficacia o nunca la tuvieron.

**Por lo general, cuando la gente escucha la palabra «creatividad» suele pensar en los inventores de tecnología o en las bellas artes. Pero, ¿hay, entonces, una creatividad en lo cotidiano?**

Lo importante del modelo de las fortalezas personales consiste en que cada una de las veinticuatro fortalezas se encuentra asociada a rasgos específicos del carácter que pueden y deben manifestarse en lo cotidiano. Es decir, que cuando hablamos de la justicia como fortaleza no hacemos referencia a un acto heroico contra una iniquidad del sistema, sino más bien al hecho de que cada persona puede tomar la decisión de conducirse de manera justa en el seno de la familia, la empresa o la comunidad.

Quienes defendemos los postulados de la psicología positiva tenemos

### «Queremos que cada vez más se incremente el número de personas comprometidas con la cruzada de promover y cultivar los aspectos positivos del venezolano»

la firme creencia de que las personas pueden mejorar su calidad de vida si hacen de las fortalezas más desarrolladas el motor para el cambio. El razonamiento es muy sencillo: únicamente puedo evolucionar como ser humano cuando parto de una conciencia plena de los rasgos positivos de mi personalidad (puedo ser justo, puedo ser amable, puedo ser agradecido), dado que estos rasgos constituyen el primer paso para la adopción de una actitud vital más empática, armónica y proactiva con las personas de mi entorno familiar, estudiantil, laboral, comunitario...

#### NO SOMOS COMEFLORES

#### ¿Cómo se les ocurrió la idea de publicar un calendario con las fortalezas del venezolano?

La principal razón es el deseo de compartir con todos los venezolanos los principales hallazgos de nuestras investigaciones. El calendario está pensado para estimular la reflexión y el ejercicio autocrítico. Cada mes trae una frase reflexiva acerca de dos fortalezas del carácter. Por ejemplo, la correspondiente a enero dice: «Agradeciendo todo lo que los demás han hecho por ti tendrás fuerzas para autocontrolarte cuando lo necesites». Esta frase le recuerda al lector que un ser humano es la suma de muchos otros seres humanos; porque constituye una gran verdad que, sin la ayuda de familiares, parejas, amigos, maestros y compañeros de trabajo, no seríamos lo que somos actualmente. Pero la frase también nos arroja otra revelación: cuando uno

piensa que es importante para otras personas encuentra una razón muy efectiva para autocontrolarse, para no incurrir en excesos y violencia.

#### ¿Qué sueñan ustedes con este proyecto?

Queremos que cada vez más se incremente el número de personas comprometidas con la cruzada de promover y cultivar los aspectos positivos del venezolano, a la luz de las fortalezas del carácter. También deseamos que los ciudadanos, los grupos sociales, las empresas y las comunidades utilicen

las herramientas de la psicología positiva como estrategia de lucha para la consecución de logros y reivindicaciones individuales y grupales.

#### No deja de ser un reto ambicioso, en un país donde permanentemente las visiones pesimistas se adueñan de los espacios mediáticos y de discusión pública...

No somos «comeflores». Estamos conscientes de que influir en personas y en comunidades es una tarea muy compleja. Sin embargo, la experiencia que hemos cosechado con nuestro calendario promocional nos demuestra que el venezolano está ávido de nuevas concepciones, de modelos interpretativos basados en una visión positiva de la vida y la interacción social. Una cosa es cierta: no se puede hacer del pesimismo un proyecto de país.

En la Sociedad Venezolana de Psicología Positiva sabemos de la importancia de no perder el impulso logrado con el calendario. Por eso, nos hemos planteado como metas concretas editar una colección de libros titulada *Fortalezas del venezolano* y seguir adelante con la organización permanente de talleres de psicología positiva, a objeto de formar las nuevas camadas de facilitadores y promotores del cambio. También trabajamos desde dos plataformas en internet: nuestro portal y nuestro blog.

#### Y el tan alabado sentido del humor del venezolano, ¿cómo queda parado en estos estudios?

El humor quedó en el cuadro de honor, pues resultó ser la sexta fortaleza del venezolano. Cuando hablamos de humor nos referimos fundamentalmente a una manifestación de la inteligencia que nos permite reconocer nuestras inconsistencias y los sinsentidos de nuestro modo de organización social. Cuando afinamos nuestros oídos nos damos cuenta de que el humor del venezolano es fino y muy afilado.

#### ¿Es el humor, también, una manifestación de la humildad?

La humildad es reconocer que no en todo momento y no en todo lugar somos los mejores. Y aquí hay un detalle que siempre se pasa por alto: la dinámica social hace que una persona pertenezca a muchos colectivos. Por ejemplo, en mi caso, como mujer nacida en este país, pertenezco al colectivo de los venezolanos, pero también integro los colectivos de las mujeres, de los profesores universitarios, de los conductores de carros, etc. A menudo, los chistes son miradas críticas al comportamiento que asumimos cuando actuamos al amparo de los distintos colectivos. De ahí que pueda entenderse, y resultar cómico, la referencia genérica a una mujer que en el ámbito hogareño se conduce como una madre modelo, pero que resulta toda una cuaima en el plano de la intimidad o una conductora impaciente en el tráfico caraqueño.

#### ¿Y la realidad cotidiana, marcada por tanto pesimismo y desánimo, no le hace difícil al venezolano reflexionar sobre lo positivo como fuerza de cambio?

Los venezolanos debemos dejar de ser pasivos. Hasta el momento, nos hemos conformado con escuchar discursos políticos y explicaciones sociológicas que nos anclan en la derrota y la negatividad. Somos víctimas de una profecía apocalíptica ante cuyo peso nada se puede hacer. En mi criterio, la solución exige ser más activos como ciudadanos. Los venezolanos deben confiar en aquellas capacidades personales y grupales que pueden ayudarles a materializar sus objetivos. Sin esfuerzo no hay bienestar. Esa es la verdad. Ninguna fortaleza del carácter aflorará y se perfeccionará si antes las personas no han trabajado arduamente. ■