

Título: “Promoción positiva del adolescente”

Nombre: Dra. Elena Garassini

Dependencia: UNICEF-Unimet-Venezuela

Resumen: La psicología positiva tiene como norte el desarrollo del Bienestar de los individuos a lo largo de su ciclo vital en los diferentes ámbitos de la vida (familiar, educativa, laboral, comunitaria). La Psicología Positiva representa un movimiento que busca estudiar científicamente el funcionamiento psicológico óptimo, es decir, enfocarse hacia las cualidades y emociones positivas humanas, las cuales pueden servir como barrera o herramientas de prevención ante los eventos traumáticos o críticos de la vida, la violencia, las enfermedades mentales y el aumento de la capacidad de recuperación de las personas. En esta oportunidad el desafío se presenta sobre el área del desarrollo adolescente en una investigación -acción. El objetivo del proyecto “Promoción positiva del adolescente” realizado en forma conjunta UNIMET-UNICEF es conocer y profundizar sobre las fortalezas y promover su uso en la población adolescente. Es decir, identificar, medir y promover el bienestar de las y los adolescentes y la sociedad en el marco de una iniciativa comunitaria apoyada por UNICEF en Petare y Baruta. Como resultados del proyecto, las fortalezas encontradas en los adolescentes, medidas con el cuestionario VIA (Peterson y Seligman, 2004) fueron las siguientes: la amabilidad, la tenacidad, la justicia, el humor y el amar y ser amado. Basado en estas fortalezas y un diagnóstico realizado con los adolescentes sobre las iniciativas emprendedoras en su comunidad se están realizando una serie de actividades donde los adolescentes son los protagonistas de la promoción de sus propias fortalezas y la difusión de iniciativas positivas en su comunidad. Este proyecto pretende revalorizar la imagen de los adolescentes en estas comunidades para promover y destacar comportamientos prosociales.

Palabras clave: prevención, bienestar, adolescentes, comunidades.

Promoción positiva del adolescente

María Elena Garassini UNIMET_UNICEF

Introducción

La psicología positiva tiene como norte el desarrollo del Bienestar de los individuos a lo largo de su ciclo vital en los diferentes ámbitos de la vida (familiar, educativa, laboral, comunitaria). La Psicología Positiva representa un movimiento que busca estudiar científicamente el funcionamiento psicológico óptimo, es decir, enfocarse hacia las cualidades y emociones positivas humanas, las cuales pueden servir como barrera o herramientas de prevención ante los eventos traumáticos o críticos de la vida, las enfermedades mentales y el aumento de la capacidad de recuperación de las personas.

Desde esta perspectiva, intenta corregir el desbalance que ha existido en la investigación y práctica de la psicología dirigiéndose hacia los aspectos positivos del funcionamiento y la experiencia humana. Busca entender las condiciones, los procesos y los mecanismos (subjetivos, sociales y culturales) que caracterizan la buena vida (Casullo,2008). En consecuencia, el fin último de la psicología positiva es aportar nuevos conocimientos sobre la psique humana, ayudar a resolver problemas de la salud mental y física y, alcanzar calidad de vida y bienestar.

En esta oportunidad el desafío se presenta sobre el área del desarrollo adolescente. La propuesta es conocer y profundizar sobre las experiencias positivas subjetivas, los rasgos positivos individuales y las instituciones que generan esas experiencias y rasgos (Peterson y Seligman, 2004 c.p. Casullo, 2008) en la población adolescente. Es decir, identificar, medir y promover el bienestar de las y los adolescentes y la sociedad en el marco de una iniciativa comunitaria apoyada por UNICEF en Petare y Baruta.

Objetivos

El objetivo general del proyecto “Promoción positiva del adolescente” realizado en forma conjunta UNIMET-UNICEF es conocer y profundizar sobre las fortalezas y

promover su uso en la población adolescente para la promoción e su bienestar individual y el de sus comunidades.

Los objetivos específicos del proyecto:

- Formar a un grupo de adolescentes de Petare y Baruta con los principios generales de la Psicología Positiva para la promoción del Bienestar individual y colectivo.
- Describir las fortalezas de carácter y su uso en un grupo de adolescentes de Petare y Baruta.
- Conocer las iniciativas emprendedoras dentro de las comunidades de Petare y Baruta reportadas por los adolescentes.
- Realizar dos materiales en conjunto con los adolescentes para contar estas iniciativas de las comunidades reportadas desde las voces de los adolescentes.

Marco teórico

El modelo de la psicología positiva propone aprender a cultivar tres estilos de vida para el logro de la felicidad: * Vida Placentera * Vida Comprometida * Vida con Sentido.

La primera, *Vida Placentera* se construye experimentando *Emociones Positivas en el pasado-presente-futuro, Placeres y Gratificaciones*; la segunda, *Vida Comprometida* se cultiva identificando y desarrollando *las Fortalezas Humanas Principales* y la última, *Vida con Sentido*, se promueve con el *uso de esas Fortalezas Principales* para un propósito que *trascienda* el interés personal y se dirija *hacia el bien común*. De lo anterior se desprende que la Psicología Positiva se soporta en cuatro bases o pilares fundamentales para orientar sus investigaciones y sus Intervenciones Positivas. Esos pilares son las: * Virtudes y Fortalezas Humanas. * Emociones Positivas. * Instituciones Positivas. * Relaciones Interpersonales Positivas. La propuesta es aplicar, registrar y documentar una intervención positiva sobre la base de estos parámetros.

Las Fortalezas del carácter

En referencia al primer pilar de estudio representado por las virtudes y fortalezas humanas podemos señalar que las virtudes son las características esenciales más valoradas por filósofos morales y pensadores religiosos. Estas son consideradas universales y conectadas con el proceso evolutivo ya que estas predisposiciones a la excelencia moral, haber sido escogidas como vías para resolver relevantes tareas en la supervivencia humana. A partir de esta premisa, el carácter es considerado como el resultado global de los rasgos positivos que han surgido a lo largo de la historia y las culturas, siendo dichos rasgos importantes para la buena vida (Peterson y Park, 2009).

Las fortalezas del carácter son definidas como las vías o caminos a través de las cuales se manifiesta y desarrolla una o varias virtudes. Son un subconjunto de rasgos de personalidad a las que se les asigna un valor moral. Por ejemplo, la introversión y extroversión son rasgos de personalidad que no tienen carga moral; pero la amabilidad y el trabajo en equipo son rasgos moralmente valorados.

El producto de la revisión de los textos religiosos y filosóficos más influyentes se concreta en un conjunto de seis virtudes y la Clasificación VIA (Values in Actions), la cual queda estructurada en 6 virtudes con 24 fortalezas o rasgos positivos (Peterson y Seligman, 2004).

En un estudio que lleva a cabo la Sociedad venezolana de Psicología Positiva (SOVEPPOS) con una muestra de más de 2000 adultos de diferentes edades, ocupaciones y estratos socioeconómicos se está construyendo un perfil con las fortalezas del venezolano que pareciera destacar entre las 5 fortalezas principales las siguientes: gratitud, amabilidad, justicia amar y ser amado y creatividad. A continuación presentamos un cuadro con el orden de las 24 fortalezas de los venezolanos reportadas por SOVEPPOS y presentadas en su calendario 2011 titulado. Fortalezas del venezolano. (Garassini, 2011).

Resultados

Los resultados serán presentados siguiendo el orden de los objetivos específicos:

- Se realizó un taller de formación con los principios básicos de la Psicología positiva donde los adolescentes discutieron sobre las fortalezas personales, su capacidad de resiliencia, las actividades donde fluían y sus experiencia de gratitud y perdón.

- Las fortalezas de carácter principales encontradas en los adolescentes, medidas con el cuestionario VIA (Peterson y Seligman, 2004) fueron las siguientes: la amabilidad, la tenacidad, la justicia, el humor y el amar y ser amado. Estas fortalezas presentan similitudes con las encontradas en un grupo de adultos venezolanos (Garassini, 2011): amabilidad, justicia, amar y ser amado. Con las fortalezas de los adolescentes se realizaron pancartas que fueron ubicadas dentro de la escuela y la comunidad para promover las características positivas de estos.

- Las iniciativas emprendedoras dentro de las comunidades de Petare y Baruta reportadas por los adolescentes están centradas en personas que tienen iniciativas personales o microempresas relacionadas con la venta de alimentos, la elaboración de prendas de vestir y el servicio de pintura y albañilería.

- Basado en estas fortalezas y un diagnóstico realizado con los adolescentes sobre las iniciativas emprendedoras en su comunidad se están realizando una serie de actividades donde los adolescentes son los protagonistas de la promoción de sus propias fortalezas y la difusión de iniciativas positivas en su comunidad. Este proyecto pretende revalorizar la imagen de los adolescentes en estas comunidades para promover y destacar comportamientos prosociales.

Discusión

La venezolanidad es sinónimo de vivacidad, confianza, nobleza, resignación, alto grado de inteligencia, etc. (Briceño , 1952).

Barroso (1997) plantea que el 80 por ciento de los venezolanos aproximadamente, independientemente de su estrato social, carece de una consciencia definida de sí mismo como persona. También, ignora sus necesidades, las niega, no les da importancia, las deja en manos ajenas, las evade. Por lo que su energía queda orientada hacia complacer, agradar y satisfacer expectativas ajenas.

Arráiz (2010) señala que los venezolanos somos percibidos cuando salimos de nuestro país como unos "echones" y, de acuerdo a la perspectiva de este autor, sí existen razones para ello, pues no es sólo el comportamiento y las actitudes de algunos venezolanos que contribuyen con esta imagen que se ha ido formando, sino que además esta exagerada autovaloración se manifiesta en todos los niveles. Es evidente que la arrogancia tiene en su fuente dos semillas bien definidas como lo son: la inseguridad o la ignorancia; las cuales se hallan a diario y en abundancia en Venezuela. Los resultados encontrados con este grupo de adolescentes de barriadas venezolanas estudiantes de educación media en escuelas nacionales y de fe y alegría permiten señalar a la escuela y proyectos desarrollados desde ésta con los adolescentes como factor promotor conciencia y responsabilidad.

Capriles (2008) señala que existen dos elementos que identifican el carácter social del venezolano: la viveza y la astucia. Para éste el éxito no está orientado únicamente por el saber si no por la astucia, por lo tanto el lema de “preferir pasar por vivo que por pendejo está más vigente que nunca”. Además, este autor señala que la picardía típica del venezolano es celebrada y que caracteriza a un hombre indiferente a las normas y a los valores que le proporcionarían beneficios y mejorarían su calidad de vida, siendo así un estereotipo propio, en su generalidad, de sujetos que buscan satisfacciones inmediatas. En este sentido tienden a ser personas poco hacendosas, desordenadas e ingeniosas a la hora de “salirse con la suya”. Los resultados encontrados con los adolescentes donde se destaca el uso del humor como fortalezas nos permiten dar otra lectura de la venezolanidad donde los muchachos reportan a sus docentes como personas que lidian con ellos pero son divertidos y saben ponerles un “parao” si es necesario.

Por último, Barrera, Hurtado, Noguera y Caraballo (2008) afirman que los venezolanos tiene consciencia de la necesidad de construir y fortalecer una familia, y de crear un clima propicio para ella.

Si la actitud de la familia se caracteriza por los valores, la ética y la responsabilidad, entonces eso impactará en la sociedad. Si, por el contrario, la experiencia de familia que los identifique está determinada por las rupturas, las agresiones y las injusticias, entonces... esa situación también afectará al todo relacional llamado sociedad. (Barrera, Hurtado, Noguera y Caraballo, 2008, p.60).

Los adolescentes reportaron entre sus fortalezas la amabilidad, el respeto y la importancia de las relaciones entre las personas señalando a sus padres como las personas que les enseñaron esos valores y quienes constantemente, en conjunto con sus docentes les dan consejos para ser responsables con sus estudios y con su comportamiento.

Conclusiones

La formación de los adolescentes con herramientas que los ayuden a la promoción de su bienestar, ayudándolos conocer sus aspectos positivos y a utilizarlos en los diferentes ámbitos de su vida les permite sentirse protagonistas de sus vidas.

Por otra parte la participación en proyectos comunitarios que los ayuden a descubrir, contar y resaltar las iniciativas emprendedoras realizadas por adultos de su comunidad los ayudan a reconocer buenos modelos a imitar que han logrado, con mucho esfuerzo, desarrollar ideas que les permiten cultivarse en un oficio o profesión que les permite realizarse como personas y lograr su sustento y el de sus familias.

La participación como voceros de sus propias fortalezas y las de la personas emprendedores de su comunidad actúan como factores protectores de la violencia, la pobreza y la desesperanza tan arraigada en nuestras barriadas venezolanas.

Referencias

Arráiz, R (2010). *La arrogancia del venezolano*. Caracas. [Versión electrónica]. Recuperado el 21 de Julio de 2011 del sitio web: <http://lanovenadistopia.blogspot.com/2010/03/la-arrogancia-del-venezolano-por-rafael.html>.

Barrera Morales, M. F., Hurtado de Barrera, J., Noguera, C., y Caraballo, M. (2008). *Familia, modelos y perspectivas*. (3ª Ed.). Caracas: Ediciones Quirón y CIEA – Sypal.

Barroso, M. (1997). *Autoestima del Venezolano: Democracia o Marginalidad*. Caracas: Galac.

Briceño, M. (1952). *Mensaje sin destino. Ensayo sobre nuestra crisis de pueblo*. Caracas: Monte Avila Editores.

Capriles, A. (2008). *La picardía del venezolano o el triunfo de Tío Conejo*. Caracas: Editorial Santillana.

Casullo, M. (2008). *Prácticas en psicología positiva*. Buenos Aires, Argentina. Lugar Editorial S.A.

Garassini, M. (2011). *La Primera fortaleza del venezolano es la gratitud*. Revista Debates IESA. Volumen XVI. Número 2. (pág. 38-43).

Peterson, C. y Seligman, M. (2004). *Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification*. [Versión electrónica]. Recuperado el: 29 de Septiembre de 2010 del sitio web: http://www.amazon.com/Character-Strengths-VirtuesHandbookClassification/dp/0195167015#reader_0195167015.