

PSICODATA 2024: El venezolano es resiliente, pero altamente vulnerable

GRACE LAFONTANT LEÓN

FOTOS: MANUEL SARDÁ (COMUNICACIONES UCAB)

Se trata de la reseña del estudio psicosocial (Psicodata 2024) realizado por la Escuela de Psicología de la UCAB. Los datos más resaltantes nos dicen que la mayoría de la población se considera optimista, pero 20 % sufre niveles moderados o altos de ansiedad y depresión, 89 % desconfía del otro, 37 % percibe miedo colectivo y menos del 10 % acude al psicólogo o psiquiatra. A partir de los resultados de la encuesta, los investigadores presentaron cinco propuestas para promover la salud mental y reconstruir el tejido social.

Nueve de cada diez venezolanos presentan algún grado de vulnerabilidad, esto según refleja el informe de resultados de *Psicodata 2024, retrato de la situación psicosocial de la población del país* elaborado por la Escuela de Psicología de la Universidad Católica Andrés Bello (UCAB). La encuesta fue presentada oficialmente el martes 2 de julio en el campus de la UCAB-Montalbán.

El miedo difuso colectivo, la desesperanza y la desconfianza; el poco apoyo social percibido de instituciones públicas; la ansiedad y depresión; la poca asistencia al psicólogo o psiquiatra, además de estresores como la situación económica y de salud, se cuentan entre los factores que están impactando negativamente a los habitantes del país.

En contraste, el estudio también muestra que la mayoría de los ciudadanos son resilientes, se perciben optimistas, dicen contar con la familia en momentos difíciles, se apoyan en la religiosidad, sienten que tienen control personal, quieren participar en actividades sociales y se encuentran satisfechos con su propia vida.

El estudio se levantó entre mayo y junio de este año, a partir de entrevistas telefónicas a 2 mil personas con edades comprendidas entre 19 y 90 años de edad, participantes en la *Encuesta Nacional de Condiciones de Vida* (Encovi) de 2022 y 2023. La muestra incluyó a mujeres (51 %) y hombres (49 %) de la región capital, central, andina, centroccidental, oriental, Guayana y Los Llanos. Entre los encuestados participaron amas de casa, trabajadores del sector público,



trabajadores de empresas privadas, trabajadores independientes, jubilados, desempleados y estudiantes.

PSICODATA 2024: SABER QUÉ OCURRE EN EL PAÍS PARA TRANSFORMARLO

El objetivo de Psicodata es “... presentar un retrato psicosocial, basado en datos nacionales, para tomar decisiones y asumir estrategias más efectivas en proyectos o iniciativas que toda organización o población general quiera emprender y consolidar en Venezuela”. Así lo define el grupo investigador que realiza este estudio, único en su tipo, desde 2023.

Durante la presentación, el rector de la UCAB, Arturo Peraza s.j., señaló que la encuesta –así como la Encovi y otras investigaciones desarrolladas por la institución– está inscrita en la misión de la universidad, que “... siente una gigantesca responsabilidad por dar cuenta de lo que está ocurriendo en el contexto país y por dar respuesta y encontrar soluciones a lo que está ocurriendo en el país”.

El rector señaló ante profesores, estudiantes, embajadores, representantes de ONG y periodistas que:

En cualquiera de nuestras investigaciones la pregunta es cómo en Venezuela viabilizamos un camino que permita efectivamente que una persona sea tratada con dignidad. Por eso esa investigación está ordenada dentro de esa estructura de

comprensión humanística y desde la perspectiva de derechos humanos. [...] La universidad se hace una pregunta trascendente: ¿Cómo está el ciudadano venezolano? Y lo intentamos estudiar desde diferentes dimensiones. Esta (la psicológica) es una fundamental y a veces olvidada [...] No solo nos preocupa saber, sino transformar, cambiar y poner nuestro granito de arena.

La moderación de la actividad estuvo a cargo del politólogo y humorista Laureano Márquez, quien señaló que el humor tiene mucho que ver con la realidad psicosocial, algo que reflejó el estudio. “El humor se nutre del alma nacional. El humor se nutre de las contradicciones que enfrenta nuestra gente; el humor siempre está del lado del que sufre, del que necesita apoyo y expresarse. Y el humor es una manera de vivir”.

El grupo de investigadores de Psicodata –al igual que el año pasado– estuvo conformado por el director de la Escuela de Psicología, Danny Socorro, s.j.; la psicóloga y decana de la Facultad de Humanidades y Educación, Luisa Angelucci; el doctor en Ciencias políticas, psicólogo y docente, Ángel Oropeza; Adle Hernández, psicóloga y directora de Extensión Social de la UCAB; Celibeth Guarín, psicóloga, docente de la UCAB y secretaria general de la Federación de Psicólogos de Venezuela, y José Eduardo Rondón, psicólogo, docente y coordinador académico y de gestión en la Escuela de Psicología de la UCAB.

**CLIMA SOCIOEMOCIONAL COMPLEJO:
ALEGRÍA Y DESESPERANZA EN LA GENTE**

De acuerdo con el profesor Ángel Oropeza, la vulnerabilidad social es el foco de Psicodata. Y esta se refiere a un conjunto de factores del entorno que influyen en las reacciones conductuales de la gente. A su vez, está relacionada con la posibilidad de sufrir trastornos psicológicos y de salud.

Para determinar esta situación, la investigación planteó una serie de preguntas fundamentales a los encuestados en distintas dimensiones que incluyeron, entre otras, la percepción sobre asuntos como ansiedad y depresión, factores estresores, desesperanza, resiliencia, confianza en el otro, control personal, religiosidad, apoyo familiar y social, miedo colectivo, disfunción social y clima socioemocional.

Sobre este último, es decir, respecto a las emociones colectivas predominantes en el contexto social del país, la encuesta encontró percepciones positivas y negativas.

En lo positivo, 75,7 % de la población afirmó que el ambiente es de esperanza, 60 % lo percibió como de solidaridad o ayuda mutua, 60 % de tranquilidad para hablar y 54 % de alegría. Sin embargo, solo tres de cada diez (33 %) dijeron

que el ambiente general afectivo del país es muy bueno y uno de cada cuatro (14 %) afirmó que la situación económica es muy buena.

En lo negativo, 54 % afirmó que el ambiente nacional es de miedo o ansiedad; la mitad (50 %) piensa que es de enojo, hostilidad y agresividad en la gente y, también, 50 % opina que el estado de ánimo es bajo (tristeza, pasividad).

La desesperanza fue otro de los temas sobre los que se pidió opinión. En este mismo ámbito, la mayoría de la población reportó bajo (53 %) o ningún (7 %) nivel, mientras 38 % refirió niveles moderados. Sin embargo, casi la mitad (49 %) de las personas con un nivel educativo bajo registró moderada o alta desesperanza, en comparación con los de nivel educativo alto (32 %).

Las amas de casa son las más desesperanzadas (59 %), en comparación con trabajadores públicos y privados (35 %). Lo mismo ocurre con los adultos mayores de 65 años: 57 % tiene este sentimiento versus 28 % de los jóvenes entre 18 y 24 años.

Por regiones, los habitantes de los estados andinos y el Zulia presentan mayor percepción de desesperanza: Táchira, Mérida y Trujillo reportaron 47,2 % y Zulia 47 %, esto versus los de la región capital (35,5 %) y Guayana (36,2 %).



AGENDA PÚBLICA

LA DESCONFIANZA EN AUMENTO

En 2023, Psicodata alertó que ocho de cada diez venezolanos desconfía del otro. Un año después la cifra es aún más compleja: 89 % considera que no se puede confiar en la mayoría de las personas. De ese total, 62 % cree que la mayoría se aprovecharía de ellos si tuvieran la oportunidad y quienes menos confían son aquellos entre 35 y 44 años. En contraste, los que más creen que los demás pueden ser justos con ellos son los mayores a 55 años.

“Somos el país con mayor desconfianza en Latinoamérica, el continente con más desconfianza del mundo”, advirtió el profesor Ángel Oropeza sobre estos números.

Los investigadores señalaron que la alta desconfianza puede acarrear consecuencias negativas en la productividad, comunicación, colaboración y el bienestar general dentro de cualquier comunidad u organización.

Adle Hernández indicó que, ante este clima, es posible y necesario reconstruir tejido social, entendiendo que las situaciones son únicas y se deben enfrentar desde sus propias complejidades. En ese sentido afirmó que:

Tenemos que estar, meternos en la comunidad, trabajar con la gente. La confianza se construye

trabajando con el otro, desde el respeto, la dignidad humana y entendiendo que si nos comprometemos con algo eso se debe cumplir y no generar falsas expectativas. El tejido y la confianza se construyen estando con el otro y no aislándonos. Nos necesitamos los unos a los otros.

Oropeza mencionó que existen programas estructurados de intervención psicosocial diseñados para revertir los efectos de este problema, “... aunque están pensados para grupos pequeños”. Dijo que, a partir de acciones ya probadas, “... se podrían desarrollar estrategias adaptadas a cada contexto para mitigar los niveles de desconfianza y promover el bienestar psicológico”.

MIEDO COLECTIVO, ANSIEDAD Y ESTRESORES: ALGUNAS CIFRAS DE ADVERTENCIA

De acuerdo con el informe de Psicodata, el miedo difuso colectivo es la “... vivencia experimentada por la percepción de un peligro, cierto o impreciso, actual o probable, que la persona siente como amenazante para él mismo o su grupo”.

Aunque el estudio reveló que la mayoría de los encuestados (54 %) dice sentirlo en un nivel bajo y 9 % no percibe ninguno, casi cuatro de cada



diez (37 %) sienten miedo moderado o alto ante situaciones de su entorno.

Destacó la encuesta que seis de cada diez venezolanos (57 %) sienten temor frente al uso de su información personal; a cuatro de cada diez (41 %) les da miedo dar su opinión en grupos desconocidos, pues no saben “quién puede estar escuchando”, y 38 % confesó que no protesta por temor a la represión. La región con mayor miedo difuso es la andina (donde 45,6 % de sus

habitantes declaró sentirlo) y la que menos lo reportó es la centroccidental (29,8 %).

La ansiedad y depresión, como indicadores de malestar psicológico, también se encuentran presentes en la población venezolana. Dos de cada diez encuestados sienten niveles moderados (18 %) o altos (2 %) de estos síntomas, asociados a problemas como pérdida de sueño, tensión y agobio, inutilidad percibida, infelicidad, desconfianza en sí mismos y minusvalía. Igualmente,





“Tenemos que estar, meternos en la comunidad, trabajar con la gente. La confianza se construye trabajando con el otro, desde el respeto, la dignidad humana y entendiendo que si nos comprometemos con algo eso se debe cumplir y no generar falsas expectativas”.

60 % los reporta, pero de forma baja y solo 20 % no los percibe.

Por género, las mujeres presentan estos síntomas en mayor medida que los hombres (23 % frente a 16 %). Y en cuanto a regiones, el Zulia y oriente registran el mayor número de casos (23 % de la población).

La encuesta también reveló que 49 % de los venezolanos ha perdido el sueño a causa de sus preocupaciones; 36 % se ha sentido constantemente agobiado y en tensión; 31 % sintió que no puede superar sus dificultades y otro 31 % opinó que se ha sentido poco feliz y deprimido.

Respecto a las fuentes de estrés, el aspecto económico ocupa el primer lugar (47 % así lo declaró); el tema de la salud es el segundo en la lista (23 %) y le siguen los problemas personales (15 %), políticos (11 %) y sociales (4 %).

SOLO UNO DE CADA DIEZ VA AL PSICÓLOGO

Ante un panorama como este, la asistencia al psicólogo o psiquiatra debería ser significativa. Sin embargo, PsicoData halló que una minoría (uno de cada diez) afirmó haber acudido a un profesional de la salud mental en los últimos dos años: 9,65 % lo hizo por cuenta propia y 1,15 % como requisito laboral.

Los motivos de consulta reportados fueron depresión, duelo, ansiedad, problemas familiares, problemas personales y razones médicas asociadas a condiciones psicológicas. Quienes más asistieron a consulta fueron aquellos entre 18 y 24 años de edad (17,3 %).

Los investigadores alertaron que las razones son múltiples, entre ellas los prejuicios y la dificultad de acceso. Danny Socorro, s.j., coordinador del estudio, comentó que:

El reduccionismo no nos ayuda. Cuando uno va al barrio se da cuenta de que hay un montón de gente que busca ayuda, ir al psicólogo, pero a veces se encuentra con un acceso difícil. A nivel público es muy limitado el acceso, los costos en lo privado también son una gran limitación. Además, el tema de los tabúes, los mitos: ‘Solo va al psicólogo quien está loco’. Tenemos mucho por lo que trabajar para que el venezolano tenga salud mental. Todos tenemos que articularnos.

FAMILIA Y RELIGIÓN COMO FUENTES DE APOYO. PARTICIPACIÓN ALTA, EXCEPTO EN POLÍTICA

Además de los factores de riesgo, Psicodata da cuenta de los elementos de protección de la salud mental del venezolano.

Dentro de los refugios reportados en la encuesta, la religiosidad es uno de los más importantes: 85 % reza o hace oraciones personales siempre o casi siempre, y 55 % asiste al culto de su religión.

La familia, además, constituye el pilar fundamental de los ciudadanos ante las situaciones críticas: 88 % manifestó sentir respaldo alto o moderado de su núcleo sanguíneo en momentos de dificultades.

En momentos complicados, los venezolanos también se sienten respaldados emocionalmente por los amigos (72,8 % así lo manifestó) y los vecinos (58,4 %). Entre las instituciones, las organizaciones religiosas se perciben como las que más apoyo prestan (45,3 %), seguidas por los compañeros de trabajo (40,3 % de los encuestados así lo afirmó), organizaciones educativas (26,9 %) y organizaciones sociales (23,9 %).

En contraste, solo 16 % de los ciudadanos piensa que puede contar con las organizaciones gubernamentales para resolver una situación de

crisis; 14,9 % cree que las organizaciones políticas pueden ayudarles y 13,7 % afirma que la empresa privada puede respaldarlo.

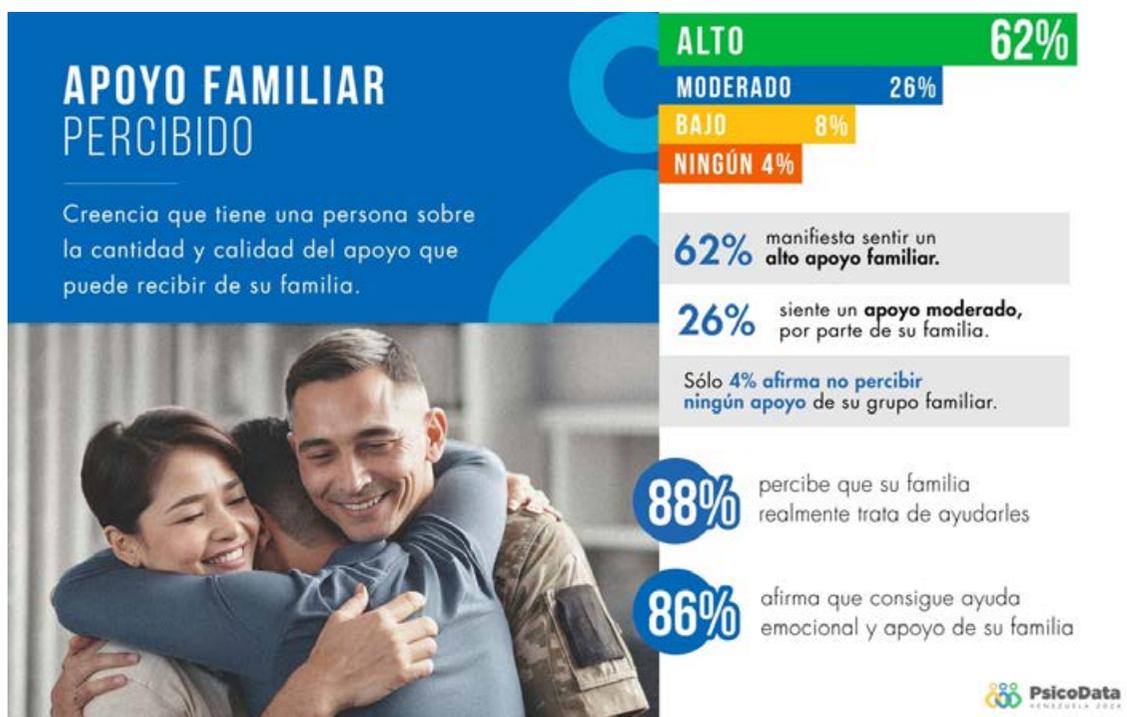
Más allá de esto, la oportunidad de involucrarse en diversos tipos de iniciativas de su entorno sigue siendo importante para la mayoría. De hecho, ocho de cada diez están interesados en participar en actividades recreativas (85 %), de crecimiento espiritual (80 %) y sociales (78 %).

“Contrario al cliché de muchos de que este es un país que tiró la toalla, que no quiere participar en nada, los datos demuestran lo contrario. El venezolano está dispuesto a participar”, apuntó Ángel Oropeza.

Sin embargo, el estudio revela que solo 25 % quiere formar parte de actividades políticas. De este grupo, los empleados públicos son los que más se involucran (34 %), mientras solo 19 % de los trabajadores de empresas privadas lo hacen.

Dentro de los refugios reportados en la encuesta, la religiosidad es uno de los más importantes: 85 % reza o hace oraciones personales siempre o casi siempre, y 55 % asiste al culto de su religión.





CONTROL Y AFRONTAMIENTO: ALGUNOS DATOS

El venezolano, destaca Psicodata 2024, no tiene disfunción social, caracterizada como la incapacidad para realizar las actividades diarias y enfrentar adversidades producto del malestar psicológico.

Así lo percibe 97 % de los encuestados, que reportó valores bajos o nulos de este problema. En contraste, 11 % confesó que no se siente razonablemente feliz considerando todas las circunstancias, 10 % afirmó que no está jugando un papel útil en la vida y 8 % expresó que no ha sido capaz de disfrutar de sus actividades diarias.

De cara a los problemas a los que deben hacer frente, los encuestados cuentan con diferentes estilos de afrontamiento, “un conjunto de estrategias para manejar situaciones difíciles o estresantes”.

Entre otras herramientas, el venezolano (61 %) busca siempre el lado positivo de lo que ocurre; 59 % reportó el humor como mecanismo y 56 % manifestó que siempre o casi siempre se critica y culpabiliza por lo que pasa.

Llama la atención que 40 % (es decir, cuatro de cada diez) recurre siempre o casi siempre a la negación de los problemas, mientras 28 % manifestó que nunca aplica el desahogo como método

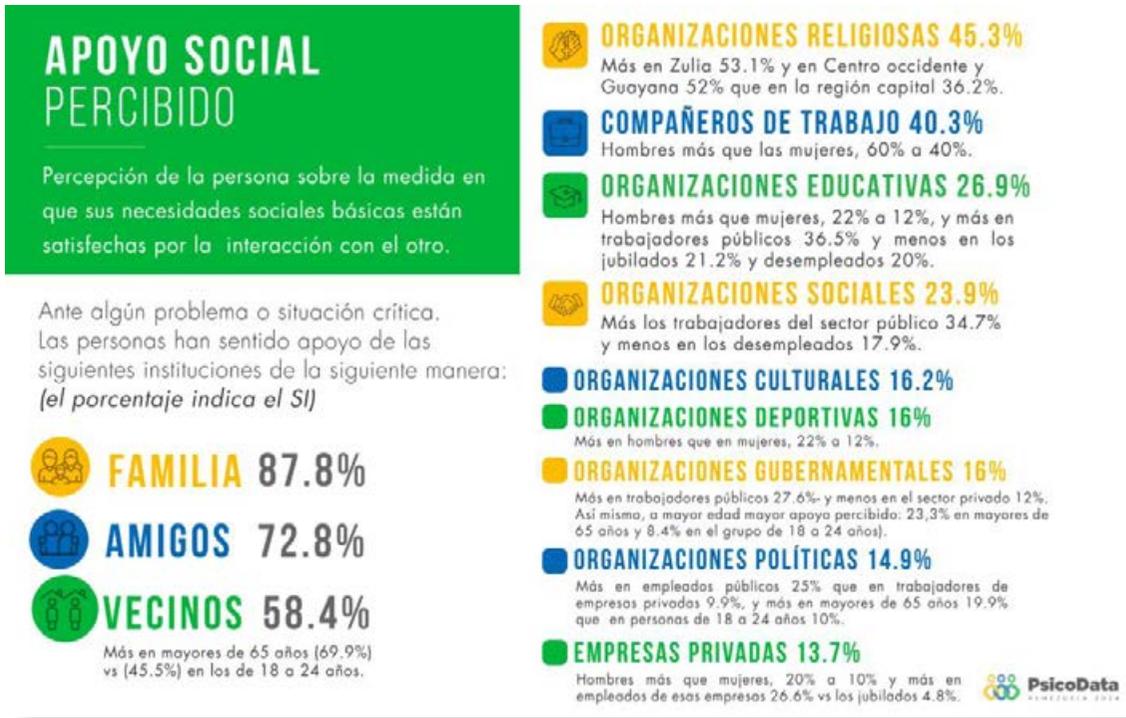
de afrontamiento, es decir, tres de cada diez no expresan sus sentimientos negativos. Los hombres son los que más apelan a esta represión (34 %) versus 24 % de las mujeres.

En cuanto al locus de control externo (percepción de que los eventos de la vida son manejados por fuerzas externas, como el azar y personas con poder) Psicodata encontró que 39 % de los venezolanos, es decir, cuatro de cada diez, considera que el azar es responsable de lo que ocurre en su vida (en un nivel moderado o alto).

Según la investigación, los encuestados respondieron afirmativamente a premisas como estas: “Como yo soy sortario, siempre las cosas me salen bien” (44 %), “tener pocos o muchos amigos depende del destino de cada uno” (48 %) o “he descubierto que, si algo va a suceder, ello sucede independientemente de lo que yo haga” (61 %).

RESILIENCIA Y SATISFACCIÓN CON LA PROPIA VIDA

A pesar del panorama complejo –sobre todo por los indicadores de aspectos psicosociales negativos– el venezolano se considera a sí mismo como resiliente, es decir, con capacidad para desarrollar habilidades adaptativas en entornos hostiles y adversos.



Esta característica es reportada por 98 % de los encuestados (75 % dice tener resiliencia moderada y 23 % alta). Solo dos de cada diez venezolanos dicen no poder adaptarse.

Adicionalmente, 96 % se considera una persona fuerte cuando se enfrenta a los retos y dificultades de la vida; 95 % cree que puede lograr sus objetivos, incluso si hubiere obstáculos, y 93 % se siente capaz de adaptarse ante los cambios.

También, la mayoría de los venezolanos se considera optimista, es decir, anticipa resultados favorables. En este sentido, seis de cada diez cuentan con un optimismo moderado y 33 % lo reportan como alto, mientras apenas 4 % dice ser poco optimista.

Por otra parte, 75 % de los participantes destacaron que perciben un nivel moderado de satisfacción global con su vida. En este ámbito, 86 % cree que hasta ahora ha conseguido en la vida las cosas que considera importantes.

Sobre estos resultados, Ángel Oropeza comentó que:

En América Latina hemos tenido los promedios más altos del mundo. No se trata de una evaluación global del contexto o de que las personas voltean a otro lado respecto a lo que ocurre alre-

dedor. Aquí, el encuestado está evaluando su propia vida, sus experiencias. Y el que sea alto está asociado a fortaleza psicológica.

Además, ocho de cada diez ciudadanos dijeron sentir que tienen control personal. Esto equivale a la creencia propia sobre la libertad de elección y dominio, y el efecto de esto sobre sus vidas. En términos etarios, el grupo de 55 a 64 años de edad se ubicó en los peldaños más altos en esta categoría (39,2 %), mientras los jóvenes entre 18 y 24 se ubicaron en los inferiores (23 %).

TODOS SOMOS VULNERABLES: LA PROPUESTA DE PSICODATA PARA ENFRENTARLO

Partiendo de los indicadores obtenidos de las respuestas de los encuestados, los investigadores de PsicoData establecieron el Índice de Vulnerabilidad Psicosocial que existe en el país, el cual está dividido en cuatro categorías: baja, moderada baja, moderada alta, y alta.

Según el cruce y análisis de datos, solo 10 % de la población nacional presenta un nivel de vulnerabilidad bajo, mientras el resto (90 %) atraviesa situaciones que afectan o influyen en la probabilidad de padecer problemas de salud fí-

ESTILOS DE AFRONTAMIENTO

Conjunto de estrategias de la persona para manejar situaciones difíciles o estresantes.

01 AUTOINCUPLICACIÓN:
26% manifiesta que **siempre se critica y culpabiliza por las cosas que pasan** y **30%** afirma que esto lo hace **casi siempre**.
 Los que muestran un grado mayor de inculpción son los trabajadores de empresas privadas (61%) en comparación con las amas de casa (45%).

03 REINTERPRETACIÓN POSITIVA:
61% afirma buscar **siempre el lado positivo de lo que sucede**, y **9%** dice que **nunca o casi nunca lo hace**.

02 NEGACIÓN
60% **nunca o casi nunca** recurre a la negación ante los problemas, mientras un **40%** lo usa **siempre o casi siempre**.



 PsicoData
VENEZUELA 2024

RESILIENCIA

Capacidad adaptativa de la persona a pesar de experimentar adversidades significativas. Es una medida de la habilidad para afrontar el estrés.



| | |
|----------|-----|
| ALTA | 23% |
| MODERADA | 75% |
| BAJA | 2% |

75% de la población refiere una capacidad moderada para desarrollar habilidades adaptativas ante entornos hostiles y adversos.

23% de la población refiere una capacidad alta.





sica o psicológica. De este grupo, 23 % se ubica con vulnerabilidad moderada alta o alta y 67 % está en condición de vulnerabilidad psicosocial moderada baja. Por género, las mujeres son las más afectadas (25 % registra vulnerabilidad moderada alta) versus el 19 % de los hombres. Por ocupación, las amas de casa son las más vulnerables (23 %) y los desempleados le siguen con 19 %.

Frente a esta compleja realidad emocional de luces y sombras, los investigadores presentaron cinco propuestas al país:

- Llevar la salud mental de un tema personal a uno de salud pública en todas las instancias de la sociedad.
- Adelantar un programa nacional de prevención del suicidio.
- Desarrollar programas de auxilio psicológico (PAP) en organizaciones e instituciones, para ayudar en los primeros momentos a personas afectadas por una emergencia o evento traumático.
- Ejecutar programas de atención y fortalecimiento de la salud mental en empresas.
- Adelantar programas de fortalecimiento de la ciudadanía y la reconstrucción del tejido so-

cial, que incluyan el empoderamiento de la población como agente activo de salud mental y su sensibilización para el establecimiento de relaciones interpersonales fundamentadas en los valores de respeto, honestidad, solidaridad y empatía.

Ya para concluir, el director de la Escuela de Psicología UCAB, Danny Socorro expresó:

Estamos sanando, pero estamos heridos. El venezolano es resiliente, pero es vulnerable a la vez. El principal objetivo que tenemos es que nos unamos todos para construir el camino que nos lleve a hacer de la salud mental un tema de salud pública. Psicodata es la importante fotografía para no improvisar, sino para seguir luchando y abriendo caminos y construyendo la Venezuela que queremos.

GRACE LAFONTANT LEÓN

Licenciada en Comunicación Social por la Universidad Católica Andrés Bello (UCAB). Periodista de la Dirección de Comunicaciones, Mercadeo y Promoción y periodista de el diario *El Nacional*.

Nota: El informe con los resultados de Psicodata 2024 está disponible en este enlace: <https://psicologia.ucab.edu.ve/psicodata-2024/>