

PSICO-PROSALUD: PROYECTO INTEGRADO DE FORMACIÓN, INVESTIGACIÓN Y EXTENSIÓN UNIVERSITARIA

Annia Almeyda Vázquez

Sofía Sordo Berra

Gema Consuegra Hernández

Facultad de Psicología. Universidad de la Habana. La Habana, Cuba.

Resumen

Psico-ProSalud es un proyecto integrado de formación, investigación y extensión universitaria de la Facultad de Psicología que forma parte de las acciones que se realizan en el enfrentamiento a la pandemia. Como acción básica está la observación social para la identificación de conductas de riesgo asumidas por los diferentes segmentos de la población. Se trabaja para elevar la percepción social de riesgo, para favorecer el desarrollo de conductas protectoras de la salud. Los resultados se resumen en tres dimensiones: formación, investigación y extensión. Se evidencia el impacto en la formación profesional de los estudiantes de ambas modalidades de estudio, en la activación de sus recursos profesionales, motivación y fortalecimiento de su vocación humanista. Desde la investigación aporta información para el desarrollo de un observatorio del comportamiento social ante la pandemia. Desde la dimensión de extensión generó una práctica de acción comunitaria que favorece la articulación de diferentes agentes de la comunidad a través de la acción de los jóvenes, fortaleciendo su participación y compromiso social.

Palabras claves: Percepción social de riesgo, Prevención, Promoción.

Abstract

Psico-ProSalud is an integrated project of training, research and university extension of the Faculty of Psychology that is part of the actions to face the pandemic. The basic action of the project is the social observation for the identification of risk behaviors in order to raise the social perception of risk to favor the development of health protective behaviors. The main results of the project can be summarized in three dimensions: training, research and university extension. Another result is the evidenced of the impact on the professional training, in the activation of the professional resources of the participants, in their motivation and the strengthening of their humanistic vocation. From the research, it provides relevant information for the development of an observatory of social behavior in the pandemic situation. In the university extension dimension, it has generated a community action practice that favors the articulation of different community agents through the action of young people, which strengthens their participation and social commitment.

Keywords: Social perception of risk, Perception, Promotion.

Introducción

La crisis mundial desatada por la COVID-19, está impactando negativamente en las dinámicas de vida de los seres humanos, en cualquiera de los ámbitos donde interactúe. Múltiples son los factores desencadenantes que influyen en el comportamiento a nivel individual, grupal, comunitario y organizacional, de ahí la urgencia de generar, desde diversas ramas del conocimiento, estrategias de afrontamiento a la crisis. Por ello han sido muchas las colaboraciones ofrecidas por las diferentes instituciones del país dentro de las

que destacan las universidades por las herramientas proporcionadas, desde sus agentes y recursos.

En el contexto actual se hace muy necesaria la participación de los profesionales de la psicología para favorecer la comprensión y puesta en práctica de las medidas que se orientan para prevenir la propagación de la enfermedad y promover conductas saludables al respecto (Lorenzo Ruiz, A., Díaz Arcaño, K., & Zaldívar Pérez, 2020).

La psicología ha tenido un accionar destacado desde las diferentes universidades del país. En el artículo “Consultoría psicológica *online* en tiempos de distanciamiento físico”, publicado el 13 de abril de 2020 en el periódico *Guerrillero* describen cómo, desde la propia plataforma digital del periódico y en colaboración con el Grupo Provincial de la Sociedad Cubana de Psicología y la Universidad de Pinar del Río, se habilita un espacio de consultoría *online* para aquellas personas y grupos de trabajo que, desde sus instituciones, demanden asesoría y orientación psicológica, con el propósito de mitigar los impactos psicológicos que la crisis puede generar a nivel individual, grupal, comunitario y organizacional (periódico *Guerrillero*, 2020).

Por otra parte, en un artículo de Prensa Latina, emitido el 18 de mayo de 2020, titulado “Psicólogos en Cuba laboran para minimizar el impacto de la Covid-19”, se describe cómo en Santa Clara miembros de la Sociedad Cubana de Psicología de la central provincia de Villa Clara, a través de plataformas comunicacionales, laboran por minimizar el impacto psíquico que ocasiona la Covid-19 a las personas confinadas (Prensa Latina, 2020). Los miembros de este grupo junto a los integrantes del Departamento de Psicología de la Universidad Central “Martha Abreu” de Las Villas y a los del Centro de Bienestar Universitario (CBU), utilizan medios de comunicación masiva, redes sociales y una nueva LíneaAyuda (perteneciente a la universidad), para ofrecer ayuda psicológica, consejos y recursos para aliviar las tensiones que el aislamiento provoca en la familia (Sorí Velázquez, 2020).

Particularmente el Centro de Bienestar Universitario comparte orientaciones psicológicas sobre diferentes aspectos de la vida cotidiana, además de aplicar encuestas *online*, cuyos resultados serán socializados en un futuro. Asimismo, el programa de acciones psicosociales en tiempos de la COVID-19 de la Universidad “Martha Abreu”, ha recibido el apoyo tanto de los profesores como de los estudiantes de la carrera de psicología, quienes han difundido los mensajes ofrecidos por los primeros, en sus respectivos medios (Jiménez Hernández, 2020).

Por su parte en Santiago de Cuba, existe una amplia estrategia para el apoyo psicológico a la población afectada por la COVID-19 y a los grupos de riesgo. Según la MSc. Yamilka Rodríguez Ramírez, Coordinadora provincial de salud mental y abuso de sustancias en Santiago de Cuba, entre las disímiles iniciativas, queremos destacar la articulación de cinco líneas de investigación con el Departamento de Psicología y el de Ciencia y Técnica de la Universidad de Ciencias Médicas de Santiago de Cuba y la Facultad de Psicología de la Universidad de Oriente. Se extienden los servicios de la Línea Confidencial Antidroga 103 para incorporar la consejería a situaciones o malestares psicológicos asociados a la COVID-19. Se promociona con el nombre ConVida 2020, para prestar ayuda a las familias cubanas, ofreciendo herramientas para enfrentar el largo período dentro de casa por un grupo de especialistas de la psicología. A este servicio se incorporó la Facultad de Psicología de la Universidad de Oriente, desde el proyecto “Formación de Cuidadores” de la carrera de psicología (Rodríguez Ramírez, 2020).

Mientras, en la capital, los profesores de la Facultad de Psicología de la Universidad de La Habana, realizamos múltiples acciones desarrollando labores de orientación a través de

diferentes vías. Hemos tenido un papel activo en las Líneas de ayuda habilitadas, así como en los Psico-Grupos WhatsApp de la sección de Orientación psicológica de la Sociedad Cubana de Psicología atendiendo a diferentes segmentos de la población con el objetivo de brindar orientación ante la emergencia de efectos negativos generados a consecuencia de la COVID-19 (Izquierdo Ferrer, 2020).

Nuestros estudiantes, la razón de ser de la facultad, luego de detenerse las actividades docentes, quedaron inactivos y entonces, a partir del llamado de nuestro presidente Miguel Díaz Canel de sumar a los jóvenes universitarios a las acciones de enfrentamiento a la pandemia, comienzan a contribuir en las labores encaminadas a frenar el contagio de la enfermedad, estando presentes en primera fila de combate en los centros de aislamiento para contactos de personas confirmadas o sospechosas, habilitados en becas de la propia Universidad de La Habana y por la Universidad de Ciencias Informáticas en sus residencias, además de brindar acompañamiento a los profesores de las diferentes facultades, que se encuentran dentro del grupo de los adultos mayores o que están en situación de vulnerabilidad (Silva Correa, 2020).

Se tornó relevante que no solo los docentes de la especialidad se volcaran a tratar temas como el autocuidado, la percepción de riesgo, el bienestar psicológico, la gestión del estrés, la ansiedad y la depresión; sino que los estudiantes se volvieran protagonistas, asegurando como prioridad su contribución a disminuir el impacto del coronavirus y al desarrollo de su formación, dando lugar al proyecto Psico-Prosalud.

Origen del proyecto Psico-Prosalud.

De conjunto con la dirección de la FEU de la facultad (Isabella Gómez) y la UJC (Mauro Suárez), las vicedecanas que atienden las dos modalidades de estudio (Annia Almeyda y Sofía Sordo) realizaron la convocatoria a los estudiantes a través de los grupos de WhatsApp que funcionan para mantener el contacto con cada año académico y la página institucional de Facebook de la facultad. Se creó un grupo de chat en la primera red mencionada y se compartió el enlace de este en varias plataformas, para que los interesados se fueran sumando. En días sucesivos se integraron varios estudiantes y hasta contar con 175 miembros entre (13) profesores de los equipos educativos de año y (162) estudiantes de ambas modalidades³.

El espacio del grupo de WhatsApp creado el 24 de abril de 2020 y nombrado Psico-Prosalud, proporciona a los estudiantes orientaciones sobre las labores que deben realizar desde el proyecto. Se comparten los artículos de los profesores de la facultad a propósito de la situación actual, con diversas temáticas y escritos desde diferentes disciplinas; informaciones relevantes sobre el quehacer de la facultad y otras instancias para el enfrentamiento a la enfermedad, para que sean divulgadas en la población. Por ejemplo, estas informaciones contienen los números telefónicos de las líneas de orientación psicológica, los enlaces de los Psico Grupos de WhatsApp, los servicios de psiquiatría disponibles, entre otros. También se ubican los enlaces de los sitios institucionales que ofrecen orientación, para que los consulten y colaboren con su divulgación. Estos son: las páginas de Facebook de la Sociedad Cubana de Psicología, de la Facultad de Psicología de la Universidad de La

³ Profesores que participan: Lic. Gema Consuegra Hernández, Lic. Emma Cuspineda. Lic. Iliet Rodríguez, Dra. Daybel Pañellas, MsC. Claudia María Caballero, Lic. Laura Arango, Lic. Gisel Quintosa, Lic. Yaily Fabia Rodríguez, Lic. Glorianna Rodríguez, Lic. Yuliet Ortiz, MSc. Ariel Zulueta, Dra. Libertad Martín, Lic. Leyti Martínez, Lic. Marla Rodríguez.

Habana, del Centro de Orientación y Atención Psicológica “Alfonso Bernal del Riesgo”, del XI Encuentro Internacional de Estudiantes de Psicología, y el canal de Telegram de la facultad.

Además, en ese espacio los estudiantes entregan semanalmente el reporte de su actividad, usando un modelo confeccionado para ello. La información se procesa por los profesores, se identifican las conductas de riesgo detectadas por los estudiantes y se sistematizan las acciones realizadas por ellos para prevenir que continúen y promover conductas protectoras de la salud en los miembros de la comunidad. Durante la semana, mientras los estudiantes realizan sus acciones, comparten en el grupo dudas e inquietudes sobre su quehacer y los profesores ofrecen orientaciones sobre cómo proceder. En este espacio también se comparten las buenas prácticas realizadas por los estudiantes. Ellos socializan las iniciativas que han sido provechosas para su comunidad como ejemplo a otros que pudieran replicarla en su contexto.

El medio para desarrollar estas acciones de prevención/promoción es el teléfono por lo que los estudiantes no necesitan salir de casa, elemento que está en absoluta coherencia con las indicaciones emitidas por la máxima dirección del país, logrando impactar a la comunidad desde el cumplimiento del distanciamiento físico. Las acciones realizadas se modifican en función de la evolución de la pandemia. El teléfono fijo resulta la vía a través de la cual se comunicarán con las personas de la comunidad. Para prevenir y promover conductas protectoras de salud en el barrio, entendido como el radio de acción más cercano, los estudiantes se apoyan en los factores de la comunidad como el médico de la familia, el presidente del CDR, el delegado de la circunscripción, entre otros agentes que puedan constituir informantes claves para la identificación de conductas o situaciones que ponen en riesgo la salud de todos. Inicialmente se estableció la telefonía fija para interactuar con la comunidad, pero algunos estudiantes no contaban con este recurso y solicitaron unirse al proyecto para colaborar desde otras actividades. Con ellos se creó una comisión de comunicación encargada de elaborar productos expresivos que permitan la divulgación del quehacer del proyecto a través de diferentes plataformas.

El **objetivo** principal del proyecto es **promover en la población conductas protectoras de su salud, ante la Covid-19.**

Las acciones que realizan los estudiantes se corresponden con una de las competencias básicas de la formación de los profesionales de la psicología: prevenir/promover. Esta implica el desarrollo de **acciones dirigidas a favorecer el bienestar a través de la identificación, evitación, o minimización de factores de riesgo**, así como la asunción por parte de las personas de estilos de vida saludables.

Los estudiantes deben funcionar como **observadores críticos de su entorno** más cercano, para **identificar las conductas que ponen en riesgo la salud** y que, con esta información, se desarrollen como agentes de cambio en la comunidad. Se propone informar a las personas en riesgo y a la población en general para que modifiquen conductas y hábitos que eviten o reduzcan la aparición de situaciones que pueden amenazar su bienestar.

Durante 12 semanas de trabajo que comprendieron el período desde 27 de abril hasta 19 de julio de 2020, se inscribieron 162 estudiantes, de los cuales el 64.19% correspondió a la modalidad de Curso Regular Diurno (CRD), mientras el 35.8% restante eran estudiantes de Curso por Encuentro (CPE). Durante el período señalado, se entregaron un total de 315 reportes (77% del CRD y 23% del CPE) de 72 estudiantes, lo que representó el 44,4% del total de estudiantes inscritos. Otros desarrollaron funciones diferentes, conformando el grupo de comunicación encargados de la elaboración de los mensajes a transmitir, la creación de

infografías y materiales audiovisuales para la divulgación del proyecto. Varios estudiantes del proyecto participaron en programas de radio y televisión ilustrando el quehacer del grupo. Otros, se incorporaron como voluntarios a los centros de aislamiento de la Universidad de La Habana y desde el grupo se les brindó el merecido reconocimiento y apoyo.

En la tabla 1 se refleja la composición heterogénea del grupo participante, mostrándose las cantidades de estudiantes por año académico según modalidad de estudio.

	1ro	2do	3ro	4to	5to	6to	TOTAL
CRD	10	28	25	17	24	////	104
CPE	14	3	3	16	15	7	58
total	24	31	28	33	39	7	162

Tabla 1. Total de estudiantes inscritos por año de estudio en Psico Pro-Salud

Nota: CRD: curso regular diurno; CPR: curso por encuentro

Entre las provincias desde las que se reportaron los datos, encontramos: La Habana, Mayabeque, Artemisa, Pinar del Río, Matanzas y Santiago de Cuba. Los municipios de la capital de donde se obtuvieron las informaciones y se realizaron acciones fueron Habana del Este, Diez de Octubre, Playa, Habana Vieja, Centro Habana, Marianao, Plaza de La Revolución, Arroyo Naranjo, Cerro, La Lisa, Boyero, Cotorro, Guanabacoa y San Miguel del Padrón. De la provincia Mayabeque, se aportaron datos desde Melena del Sur, San José de las Lajas, Madruga, Batabanó, Quivicán. De la provincia Artemisa, se ofreció información desde Alquizar, Candelaria, Artemisa y Mariel. De la provincia Matanzas, se reportaron datos desde Cárdenas y Los Arabos; mientras que de Pinar del Río, Sancti Spíritus y Santiago de Cuba, desde los municipios cabecera respectivamente. Como se observa la principal cobertura se efectuó en el occidente del país.

Métodos y síntesis de resultados

Una de las tareas desarrolladas por los jóvenes futuros psicólogos es realizar el ejercicio **lente psicosocial** que se basa en el **método de la observación**.

Los estudiantes realizan observaciones desde su casa (patios, balcones, ventanas, puerta, portales) una observación a su entorno social más cercano, para constatar el cumplimiento de las medidas orientadas, en particular el aislamiento social, para identificar las conductas de riesgo en los pobladores.

En la Tabla 2 se reflejan los reportes de conductas de riesgo identificadas, a lo largo de 12 semanas de trabajo, en personas de diferentes grupos etarios, para un total de 1 315 personas incumpliendo con las normativas de prevención de la enfermedad promovidas por las instituciones de salud del país. Como se observa, las semanas 5, 6 y 7, correspondientes al período del 25 de mayo al 14 de junio de 2020, fueron en las que más comportamientos de riesgo fueron identificados: 209, 158, 150 respectivamente. Estas tres semanas corresponden al momento en el país reportó 136 (*del 25 al 31 de mayo*), 117 (*del 1 al 7 de junio*) y 62 (*del 8 al 14 de junio*) nuevos casos positivos de la enfermedad y el lamentable deceso de 2 personas por la misma causa (Fuente Sitio Oficial del Ministerio de Salud Pública en Cuba).

Grupos etarios	Semanas												Conductas por edades
	S-1	S-2	S-3	S-4	S-5	S-6	S-7	S-8	S-9	S-10	S-11	S-12	
Adultos Mayores	24	18	9	19	16	19	27	20	21	25	6	10	214
Adultos Medios	31	54	21	44	89	70	61	35	45	37	34	9	530
Jóvenes	15	18	14	19	39	40	38	9	27	13	14	18	264
Adolescentes	7	17	5	12	41	15	8	13	12	17	7	14	168
Escolares	3	13	0	4	24	12	16	4	22	8	17	6	129
Preescolares	1	1	0	0	0	2	0	0	4	0	1	1	10
Conductas de riesgo	81	121	49	98	209	158	150	81	131	100	79	58	1315

Tabla 2. Total de observaciones de conductas de riesgo realizadas por grupos etarios.

La tabla 2 también revela que los grupos de edades en los que se identifican mayor cantidad de conductas de riesgo son en los adultos medios (40%), los jóvenes (20%) y adultos mayores (16%). A continuación, presentamos algunos resultados de este ejercicio; se muestran varios de los **comportamientos de riesgo identificados por grupos de edades** de la población observada.

Adultos medios:

- No usar el nasobuco mientras fuma en la vía pública.
- Mal uso o ausencia del nasobuco en los centros laborales.
- Padres de menores de edad: no cumplir con las medidas de distanciamiento higiénico-sanitario al llegar de la calle. Estos abrazan a sus hijos y se quitan el nasobuco exponiéndolos a posible contagio.
- Ingerir bebidas alcohólicas sin protección respiratoria en jardín compartido de edificio de residencia.
- Incumplir medidas de distanciamiento social e higiénico sanitarias (visitas, compras).

Por lo general, el adulto medio es el sostén económico y afectivo de la familia, permite el desarrollo integral de los hijos por las relaciones interpersonales y los roles que juega en la dinámica familiar. Las conductas de riesgo detectadas por nuestros estudiantes durante la actual etapa de enfrentamiento a la Covid-19 señalan a este sector de la población como uno de los que más incurren en el incumplimiento de las medidas dictadas por el país.

Muchos han sido los llamados de atención realizados por las autoridades sobre la toma de conciencia ante la pandemia, sobre todo conciencia social. Lamentablemente día tras día se observaron establecimientos públicos con grandes aglomeraciones de personas que, a su vez, sin molestia aparente, incumplen con las medidas de distanciamiento social, el adecuado uso del nasobuco o el cuidado de personas mayores y niños. Esta situación es muestra de la baja percepción de riesgo presente en la población, la falsa creencia de invulnerabilidad. Las personas conocen de la presencia del virus, saben que representa un peligro mortal, pero muchos no lo tienen ni cerca, lo que los lleva a creer erróneamente que están a salvo. Así lo demuestran también los comportamientos de trabajadores observados

en instituciones dedicadas a la atención de público (farmacias, bodegas, Bancos Metropolitanos, cuerpo de guardia de servicios médicos).

Además, existe en este sector una tendencia a manifestar, durante la actual etapa, signos o síntomas de ansiedad y depresión, que atentan contra su bienestar psicológico y el aislamiento social. Ha sido muy difícil para las personas adaptarse a la nueva situación, crear nuevas rutinas en el hogar junto a la familia, sobre todo para estimular el desarrollo de los pequeños.

Jóvenes:

- Deambular en las calles hasta altas horas de la noche (reuniones, visitas, juegos).
- Sentarse en los bajos del edificio sin protección y consumiendo bebidas alcohólicas (Grupo de al menos 10 jóvenes).
- Permanecer en el puesto laboral sin nasobuco ni guantes (atención a clientes en servicio de gastronomía).
- Estancia frecuente fuera del hogar sin motivo.
- Incumplen medidas de distanciamiento físico e higiénico sanitarias.
- Mal uso del nasobuco o ausencia de este en la vía pública.

Los comportamientos de riesgo observados también fueron desarrollados por jóvenes que han incumplido reiteradamente las medidas de distanciamiento social e higiénico-sanitarias dispuestas por el MINSAP. Se identifica en la base de estos comportamientos una falsa creencia de invulnerabilidad y baja percepción de riesgo. Se identifican con frecuencia visitas a amistades y estancias innecesarias en vía pública que realizan por cualquier motivo durante la actual etapa, contrario al distanciamiento necesario para preservar la salud de todos. Se identifica dificultad para adaptarse a las nuevas condiciones, buscar nuevos retos desde el confinamiento para potenciar su desarrollo.

Al mismo tiempo, muchos jóvenes cubanos, representantes de este segmento poblacional han demostrado disposición, decisión y compromiso, jugando un papel importante en la batalla contra la Covid-19. Los jóvenes estudiantes protagonistas de este proyecto, son un ejemplo de ello.

Adultos mayores:

- Hacer estancia en la esquina de la cuadra para conversar con vecinos sin respetar las medidas higiénico-sanitarias.
- Negarse a abrir las puertas del hogar a los estudiantes de medicina que pesquisan.
- Permanecer en una cola violando las medidas de distanciamiento necesarias.
- Deambular en las calles en diferentes horarios del día (compras, visitas, ejercicios).
- Mal uso o ausencia del nasobuco en la vía pública.

De las conductas de riesgo identificadas en este grupo de la población, sobresalen las relacionadas con el incumplimiento en reiteradas ocasiones de las medidas de distanciamiento social y las medidas de protección impuestas por el gobierno y el Ministerio de Salud Pública. Muchos se mantienen laborando a pesar de las medidas indicadas, así como, se aglomeran en las colas para comprar productos de primera necesidad, teniendo,

según los reportes recibidos por los estudiantes, más personas en casa que bien pudieran realizar estas actividades. Es insuficiente la percepción de riesgo de este segmento de la población que además es el más vulnerable a desarrollar fases graves de la enfermedad. Al mismo tiempo se detectan síntomas de depresión y ansiedad dadas por el confinamiento, la poca capacidad de adaptarse a nuevas situaciones, el temor al cambio o bien la falta de redes de apoyo como la familia, amigos y vecinos ante esta situación.

Adolescentes:

- Responder de forma inadecuada a un oficial de policía ante el llamado de atención por no respetar las medidas de protección.
- Caminar a cualquier hora por las calles y hacer estancias en los portales, en las esquinas, usando los nasobucos como accesorios colgados del cuello.

En épocas donde el distanciamiento social resulta de vital importancia, los adolescentes cubanos, al igual que otros sectores, deben permanecer en casa, cumplir con todas las medidas de enfrentamiento a la pandemia y continuar con su formación académica. El estado cubano ha prestado especial atención a este grupo poblacional y muchos han sido los recursos dedicados para no frenar su desarrollo intelectual y personal.

A pesar de los esfuerzos y como resultado de un contexto familiar y comunitario desfavorable, muchos son los adolescentes que permanecen en la vía pública durante varias horas del día violando las medidas de distanciamiento social y de protección. Sería injusto recargarlos con toda la responsabilidad de sus actos, pues aquí juega un peso esencial la familia. La insuficiente influencia de la familia en función del acatamiento de las medidas establecidas por parte de sus adolescentes, no solo ponen en riesgo su salud, sino también la del resto de los miembros de la familia.

Hoy su formación recae en un 100% en el ámbito familiar a cargo también de su proceso de aprendizaje. Se observa un descuido de la actividad de estudio, lo cual puede, a la larga, por el mantenimiento de esta situación, afectar el curso de su formación.

Es realmente complejo el desafío que tiene la familia cubana hoy, pues además del cumplimiento de todas sus funciones, en condiciones de crisis, debe desempeñar un rol protagónico en el proceso de aprendizaje desde casa. La familia y la escuela, hoy más que nunca, deben estar unidas. El cuidado y el autocuidado son palabras de orden en las instituciones educativas que, desde el primero de septiembre, recibieron a sus estudiantes. El aprendizaje desde casa puede resultar complejo, es por ello que desde la psicología se han realizado múltiples acciones de acompañamiento para esta difícil tarea (Almeyda & García, 2020).

Tras el reinicio del curso escolar, el primero de septiembre, desde el proyecto, se brindan orientaciones para ayudar a la familia a afrontar este reto.

Niños:

- Jugar fuera del hogar con otros niños sin protección respiratoria, con o sin presencia de los padres.

Ante la actual etapa de enfrentamiento a la Covid-19 el gobierno cubano ha tomado medidas para la protección de las madres que tienen pequeños en edad escolar, quienes han sido obligados a distanciarse de sus aulas, maestras/os, amigos/as. Muchos de ellos han comprendido la importancia de quedarse en casa, de cumplir con las medidas, de seguir las teleclases para pronto volverse a reunir. Sin embargo, no todos los asumen de esa manera.

Lamentablemente se observa en los tiempos que corren niños jugando en la vía pública, violando todas las medidas de distanciamiento social y/o de protección ante la Covid-19, como consecuencia de la irresponsabilidad parental. Estos comportamientos reafirman la baja percepción de riesgo, la poca capacidad para adaptarse a las nuevas condiciones, las insuficientes habilidades que poseen algunas familias para diseñar y desarrollar actividades con los niños en casa. Es importantes que la familia logre crear las condiciones para desarrollar en el hogar actividades de juego que distraigan al niño/a y al mismo tiempo potencie su desarrollo.

Desde la psicología se ha acompañado a la familia cubana dotando de recursos para afrontar los retos presentes. Un ejemplo de ello es el proyecto “Mantenga a las niñas y niños cerca de los libros”, coordinado por la Dra. Klency González, desde la Facultad de Psicología y con la participación de la Biblioteca Nacional “José Martí”. A través del cual se incentiva la práctica de la lectura en familia, como una de las actividades más recomendadas en esta etapa.

A partir de la identificación de las conductas de riesgo antes mencionadas, los estudiantes realizaron un conjunto de **acciones de prevención y promoción de conductas saludables** en los habitantes de las comunidades correspondientes.

Adulto Medio

- Promoción de conductas protectoras de salud.
- Tareas de impacto de conjunto con factores de la comunidad.
- Brindar información sobre la alternativa de orientación a distancia a través de los Psico grupos de WhatsApp.
- Información sobre líneas de ayuda telefónica de la Facultad de Psicología de la Universidad de La Habana.
- Se les sugirió el consumo de programas y espacios a través de medios de comunicación oficiales, donde profesionales de la psicología ofrecen recomendaciones a la población para un acompañamiento y apoyo psicológico ante las consecuencias de la crisis que ha supuesto la enfermedad.
- Charla sobre la relevancia de colaborar con el pesquisaje médico.
- Se orientan a los adultos de las familias de la comunidad sobre diferentes actividades que pueden hacer con los niños y adolescentes del hogar para mantenerlos dentro de casa.

Jóvenes

- Brindar información sobre la alternativa de orientación a distancia a través de los Psico grupos de WhatsApp. Específicamente para este grupo: Psico-Orienta Jóvenes y Psico-Orienta Universidad.
- Recomendación sobre sitios de información confiable.
- Charla sobre la relevancia de colaborar con el pesquisaje médico.
- Implicación en tareas de impacto social de conjunto con factores de la comunidad. Como es el caso de la identificación y apadrinamiento a través del uso de mensajería a los adultos mayores y otras personas vulnerables que no cohabitan con nadie que les pueda facilitar el acceso a los alimentos, medicamentos, productos de la canasta básica.

Adulto Mayor

- Recomendación sobre fuentes de información y medios confiables. Así como hacer un uso adecuado con la información recibida, evitando la sobreexposición.
- Llamadas telefónicas para identificar necesidades básicas de alimentación, higiene e incluso de compañía que puedan ser suplidas por personas menos vulnerables.
- Atención a adultos mayores que viven solos. Apoyo facilitando el acceso a productos alimenticios, de aseo, medicamentos.
- Se ofreció asesoría para el uso de las tecnologías digitales. Se les enseña a instalar las aplicaciones para realizar compras en las tiendas virtuales y se les acompañó durante el proceso de compra para guiarles.
- Información sobre líneas de ayuda telefónica de la Facultad de Psicología de la Universidad de La Habana.
- Promoción de conductas protectoras de salud:
 - Se explicó sobre los riesgos de quitarse el nasobuco en un espacio público y del tabaquismo como un factor de riesgo que puede disminuir la calidad del sistema inmune.
 - Se ofrecieron consejos para identificar sensaciones corporales y encontrar alternativas para realizar actividades durante el día que favorezcan el descanso en la noche.
 - Orientaciones para la práctica de actividades físicas dentro del hogar, así como actividades de recreación.

Adolescentes

- Llamada telefónica a los padres para informar de las conductas de riesgo que tienen los hijos.
- Recomendaciones sobre su autoestudio y los métodos de estudio empleados.
- Se recomienda crear un espacio en el día donde puedan expresarse creativamente, fomentar hábitos de lectura, realizar actividad física dentro del hogar, colaborar con las tareas domésticas, mantener una alimentación equilibrada.

Escolares

- Llamada telefónica a los padres para informar de las conductas de riesgo que tienen los hijos.
- Se les facilita a los padres actividades para realizar en el hogar y orientaciones para el aprendizaje en el hogar.
- Se les ofrece a los padres recomendaciones para el manejo de los niños en el hogar durante el aislamiento.
- Hacer entrega de reconocimientos, en un plazo de tiempo determinado, a aquellos niños que cumplieran a cabalidad las medidas orientadas por los adultos de la familia.

La finalidad de toda esta labor consistió en desarrollar acciones dirigidas a favorecer el bienestar a través de la asunción de estilos de afrontamiento saludables. Para ello la

promoción de conductas protectoras de salud se sustentó en el ofrecimiento de recomendaciones saludables a la población, las cuales contemplaron fundamentalmente llamados de atención sobre el no cumplimiento de las medidas sanitarias y de distanciamiento físico; en la divulgación de espacios de orientación psicológica y de acompañamiento profesional, así como en la promoción de espacios informativos oficiales (Ávila Fernández y Méndez Dávila, 2020).

Para el cumplimiento de estos tres pilares se efectuaron acciones para promover las medidas higiénicas y de protección recomendadas por las autoridades de la salud, no solo en las redes sociales que emplean los estudiantes, sino que, a través del apoyo de los CDR, la FMC y los consultorios médicos de la familia se hicieron públicas las informaciones en puntos clave de la comunidad donde frecuentemente asiste la población.

Respecto a la promoción de espacios informativos para mantenerse al tanto de la situación epidemiológica nacional, las acciones consistieron en visibilizar los medios oficiales, tales como el Noticiero Nacional de Televisión en sus diferentes transmisiones, Canal Caribe, Conferencia de prensa del MINSAP, la prensa tradicional y digital nacional, el sitio web Cubadebate, canales en Telegram de *Juventud Técnica*, *Juventud Rebelde*, *Tribuna de La Habana* y de la revista *Alma Mater*.

Asimismo, se daban a conocer los espacios de orientación psicológica que fueron puestos a disposición de la población que necesitara de un acompañamiento profesional o estuvieran interesados en recibir orientación sobre un tema en particular: los Psico grupos de WhatsApp, la Línea Ayuda telefónica de la Facultad de Psicología de la Universidad de La Habana y se divulgaban los espacios/medios donde los profesionales de la psicología ofrecían orientaciones a la población: revista *Hola Habana* del canal Habana, revista *Buenos días*, en la sección de los martes y jueves alrededor de las 8 am, programa *De tarde en casa*, el programa *Al Mediodía*, el programa *Vale la pena*, la Emisora Radio Habana Cuba con entrevistas a psicólogos y boletines informativos, programa *Cuba por la Salud*, del Canal Cubavisión que se emitía los sábados a las 6:00pm (Iznaga Garciarena, 2020).

Discusión de los resultados

Conductas de riesgo v/s percepción de riesgo

La percepción social de riesgo está estrechamente vinculada al proceso de toma de decisión que desarrolla cada sujeto, lo que puede conducir o no a asumir una conducta protectora de su salud. Por tanto, en efecto aquí está una de las claves esenciales en el enfrentamiento a esta pandemia.

Sabemos que evitar el contagio, prevenir la propagación es la tarea de primer orden. Todos los días el pueblo de Cuba cuenta con información clara, precisa y actualizada, no solo sobre la evolución de la pandemia a nivel mundial y nacional, sino también información médica, datos que nos ayudan a conocer la enfermedad, el modo de evitar el contagio. Además, nuestro gobierno diariamente comunica al pueblo las medidas que se toman de manera oportuna, cuyo único fin es salvar la vida de todos. Sin embargo, es común identificar el no acatamiento de las medidas que se orientan. Podemos decir que la baja percepción de riesgo los lleva a asumir comportamientos que evidencian una actitud no protectora de su salud. ¿Qué nos puede decir la psicología sobre esto?

La psicología explica la variabilidad en el comportamiento de las personas, cómo ante una misma información todos no reaccionan de la misma manera.

La información objetiva y científica que se brinda diariamente por nuestros medios de comunicación no es procesada de la misma manera por todos los segmentos de nuestra población. Incluso, hay quien vive al margen de estas informaciones o consumen la que se brinda por otros medios, no oficiales.

El entorno social donde se desarrolla la persona desempeña un rol esencial en este proceso. Desde el micro espacio, la familia hasta la comunidad, ese barrio que es parte de nosotros. Somos muy diversos, hay lugares en los que los vecinos le han retirado la libreta a un adulto mayor para evitar que salga y se encargan de hacer sus mandados. Hay otros que, en contraste, sabiendo de la existencia de esta situación no se ofrecen. Barrios más tranquilos, más de puertas cerradas, otros más populosos. Barrios en los que cualquiera se estremece, aunque no lo quiera, al sentir los aplausos y las frases de gratitud. Sin dudas, ese entorno nos marca.

Los factores emocionales también condicionan la percepción de riesgo, y mucho. No somos solo cognición, solo razón. Es por eso que no solo con la información objetiva basta. El dato, el número no es lo suficientemente efectivo, al menos no para toda la población. Esa importantísima curva que se presenta no toda la población la comprende en su total dimensión. ¿Hay que presentarla? Sí, sin dudas, pero ella debe ir acompañada de una estrategia de comunicación que movilice los sentimientos, que toque la fibra humana para desde ahí sumar al que no lo comprendió del todo. Debemos seguir trabajando para alcanzar mayores niveles de eficacia en el mensaje mediático, pues la manera en que a las personas se les presenta un mensaje de salud, condiciona su respuesta. Hay que seguir trabajando en lograr la respuesta deseada.

La psicología nos habla de las dos dimensiones del riesgo: esa lógica, objetiva, que se funda en la razón y que orienta nuestra decisión de protegernos. También nos habla del riesgo como sentimiento, como reacción más intuitiva, más automática. Así es que estamos frente a un objeto complejo, que no podemos reducir a una sola variable.

La percepción social del riesgo está condicionada por muchos factores por ejemplo los factores demográficos. Debemos tener en cuenta la heterogeneidad de la población para el desarrollo de las campañas de comunicación de riesgo. Es preciso construir mensajes dirigidos a los diferentes segmentos poblacionales, teniendo en cuenta también las diferencias en cuanto a nivel educativo.

Otro aspecto medular es el consumo de los medios. ¿Cuáles son los medios que consume la población cubana? Los estudios de consumo son esenciales en estos tiempos para retroalimentarnos sobre el impacto de los productos que se elaboran. ¿A quiénes llegan? Nuestros medios oficiales deben ganar más espacio, al tiempo que se eduque a la población en hacer un uso responsable de las redes. Debemos educar para formar a un receptor crítico, una persona capaz de investigar la fuente de una noticia, cuestionarse su veracidad y no ser un canal acrítico de reproducción de falsas noticias.

La confianza en los organismos reguladores, refiere la literatura científica, es otro factor que influye en la percepción de riesgo. Es por eso tan importante continuar con el excelente trabajo que lleva a cabo el MINSAP, defendiendo siempre la transparencia en la información en la que se funda la credibilidad de la fuente, esencial para un momento como este.

La conducción certera del proceso, las medidas que se toman de manera integral, la comunicación sistemática de la máxima dirección del país, así como la evidente escucha y participación activa de la población, son aspectos esenciales para ganar esta batalla. Nuestro

presidente fue muy certero cuando afirmó que la única vacuna con la que contamos por el momento es la disciplina, la cooperación y la solidaridad. Aspectos claves de nuestra identidad nacional. La psicología tiene mucho que decir y hacer por Cuba. No solo debemos sobrevivir a la pandemia, debemos luchar por el bienestar de cada cubano, porque, aunque ahora lo recomendable es pensar en el presente, esa batalla que debemos vencer día a día, hay un futuro que conquistar, por todos y para el bien de todos.

Impactos en la formación de los estudiantes

El proyecto Psico-Prosalud es una acción de extensión universitaria que redimensiona el rol de los estudiantes de psicología y los coloca en una situación de ejercicio profesional. Por tal motivo uno de los resultados más importantes de este proyecto ha sido su impacto en la formación de nuestros estudiantes, no solo en la dimensión académica, que lo ha tenido por la necesidad de puesta en práctica de todo lo aprendido en la carrera, sino también en su motivación por su profesión, compromiso social demostrado, sentido de pertenencia al gremio, vocación humanista, etcétera (Almeyda Vázquez, 2020).

En el contexto actual no hay mejor aprendizaje para nuestros estudiantes que aquel que resulta de la observación de su entorno, el análisis de lo observado y la puesta en práctica de acciones profesionales básicas como la prevención y la promoción. Además del impacto social de este proyecto, por la intervención de estos jóvenes en su comunidad, esta experiencia consolida el sentido de pertenencia y orgullo por la profesión de alto carácter humanista y de sensibilidad, esa que moviliza al hacer ante el drama humano (Iznaga Garciarena, 2020).

Para ratificar estas ideas compartimos los testimonios de algunos estudiantes, debido a que este proyecto les conecta desde su motivación común de aportar. Tal es el caso de la estudiante de 3er año del Curso Regular Diurno, Heiddy Carmona, quien narra con emoción su experiencia: *“Me sumé al grupo cuando estaba atravesando por una situación difícil junto a mi familia, ser contacto de un caso confirmado y estar en aislamiento. ... pensé que al formar parte de este proyecto podría evitar que muchas familias no pasaran por esta misma situación... Participar en este proyecto ha sido una experiencia única ya que me ha permitido crecer como profesional de la psicología, pues he puesto en práctica algunos de los conocimientos que he adquirido en la carrera. ... Actualmente nosotros tenemos la importante tarea de realizar todo lo que esté a nuestro alcance para lograr incrementar la percepción de riesgo de la población con vistas a elevar el desarrollo de conductas protectoras...”* Como declara esta estudiante es una oportunidad para crecer y desplegar potencialidades, así como ponerse a prueba ante diferentes situaciones.

Otro de los impactos alcanzados fue el llevar el aula a la casa, al balcón, a la comunidad, al invitarlos a observar la realidad con otra perspectiva. Al respecto Beatriz Iznaga, estudiante de 5to año en Curso Regular Diurno, refiere: *“... me uní a este proyecto Psico-Prosalud, con el fin de ser útil y ayudar desde mi casa a identificar factores de riesgo y promover conductas protectoras de salud ante la covid-19 en mi comunidad. ... Este proyecto nos da la posibilidad de no sentir la pausa, de continuar superándonos cada día, de poner en práctica lo aprendido, de no sentirnos vencidos por la situación, de marcar la diferencia, de hacer de nuestro entorno un lugar mejor. ... Me ha dado la posibilidad de ser un agente activo y de cambio en mi comunidad y trabajar con adultos mayores, experiencia que no había tenido con anterioridad”*.

Por tal motivo ha sido un orgullo y satisfacción para los estudiantes ser partícipes de Psico-ProSalud, les ha permitido crecerse desde lo personal y profesional. Para Lizbeth Labañino,

también estudiante de 5to año en Curso Regular Diurno, el grupo le ha permitido ganar habilidades profesionales: *“En este grupo, mediante el apoyo de profesores y especialistas, he podido activar los organismos de unidad del pueblo, CDR y FMC por ejemplo y mediante el uso del teléfono, fijo o móvil, he ayudado a erradicar los actos negativos, y he resaltado e instado a repetir los positivos. Dicha actitud y trabajo constante me ha aportado transcendentales lecciones como futura profesional de la psicología. De ahí que considere de máxima importancia un proyecto como este”*. Como relata la estudiante a través del proyecto son capaces de poner en práctica los conocimientos adquiridos hasta el momento, desarrollar habilidades y competencias como futuros profesionales además de seguir aprendiendo y crecer como seres humanos solidarios ha sido otra de las unas grandes oportunidades que ha brindado. También a ser capaces de observar y analizar la realidad que viven desde otra perspectiva más crítica, como plantea Zuleidys López, estudiante de 1er año en Curso por Encuentro: *“Este proyecto ha sido de mucha importancia para mí porque me ha permitido retroalimentarme de todas las informaciones que en él se transmiten y poder ayudar a esas personas a sentirse atendidas, a ver la situación desde otro punto de vista, buscar otras alternativas para afrontar los distintos problemas y para pasar este momento de una mejor manera.”*

En sentido general el proyecto les ha ayudado a aumentar el sentido de pertenencia por la psicología, fomentar el trabajo en equipo y sentirse sujetos activos, promotores de cambio, capaces de ejercer influencia en sí mismos y en quienes les rodean.

Conclusiones

El proyecto Psico ProSalud cumple con el propósito de enfrentar a la COVID-19 mediante acciones dirigidas a favorecer el bienestar a través de la identificación, prevención o minimización de factores de riesgo, así como la asimilación de estilos de afrontamiento saludables por parte de las personas. Los resultados obtenidos hablan del impacto alcanzado, cuando a pesar de lo novedoso de la situación, el proyecto ha desplegado una rápida actuación abarcando diversidad de aristas, permitiendo visibilizar conductas de riesgo y promover acciones que permitieron brindar, desde la psicología, apoyo, orientación, información y herramientas a la población, las cuales dan posibilidad de afrontar la pandemia con mayor resiliencia.

De igual manera es posible visualizar el impacto alcanzado en la formación profesional de los estudiantes de ambas modalidades de estudio en la activación de sus recursos profesionales, en su motivación y el fortalecimiento de su vocación humanista. Desde la investigación, el proyecto aporta información relevante para el desarrollo de un observatorio del comportamiento social ante una situación de pandemia. Desde la extensión universitaria consiste en una práctica de acción comunitaria que favorece la articulación de diferentes agentes de la comunidad mediante la acción de los jóvenes, fortaleciendo su participación y compromiso social, ofreciéndoles a los estudiantes la posibilidad de asumir un rol diferente en su comunidad, a ejercer como agente de cambio social. Ese es el profesional que queremos formar y qué bien que aún con nuestras puertas cerradas lo seguimos consiguiendo.

Recomendaciones

Para el perfeccionamiento del proyecto Psico-ProSalud con vistas a su futuro desarrollo se sugiere:

- Continuar desarrollando las acciones del proyecto en correspondencia con la evolución de la pandemia en el país, generando nuevas formas de hacer, teniendo en cuenta el efecto en la población y la motivación de los estudiantes.
- Valorar la inscripción de Psico-ProSalud como un proyecto de extensión universitaria de la Facultad de Psicología, con vistas a su mantenimiento en la etapa pos Covid-19, ya que sus objetivos pueden trascender en el tiempo y ser aplicados a múltiples situaciones de emergencia en el país que ameriten el acompañamiento a la población. Incluso, el macro objetivo de prevenir conductas de riesgo y promover comportamientos protectores de salud es aplicable a la nueva normalidad, no solo a una situación de emergencia sanitaria.
- Involucrar con más fuerza a las diferentes estructuras de la facultad, organizaciones políticas y estudiantiles: FEU, UJC, equipos educativos, comisión de prevención y comisión de comunicación en el desarrollo del proyecto. Esta es una acción que puede formar parte de la estrategia educativa de la carrera.

Referencias bibliográficas

Almeyda Vázquez, A. (2020a): "Proyecto. PSICO-PROSALUD. Estudiantes Facultad Psico-UH". Documento Base del proyecto para la orientación a los estudiantes. Facultad de Psicología de la Universidad de La Habana.

_____. (2020b): "PSICO-PROSALUD vs. Rebrote Covid-19". La Habana. Actualización del documento Base del proyecto para la orientación a los estudiantes. Facultad de Psicología de la Universidad de La Habana.

Almeyda Vázquez, A; García Contino, S. (2020): Un retorno diferente a la escuela. *Granma* [en línea], 3 septiembre 2020. Disponible en <<http://www.granma.cu/cuba-covid-19/2020-09-03/un-retorno-diferente-a-la-escuela>>.

Ávila Fernández, L.L., Méndez Dávila, G. (2020): "La Psicología cubana promueve el bienestar frente a la Covid-19". *Alma Mater* [en línea], (21 julio 2020) Disponible en <<http://www.almamater.cu/revista/la-psicologia-cubana-promueve-el-bienestar-frente-la-covid-19>> [consulta: 15 septiembre de 2020].

Ávila Vidal, A. (2020): "La Facultad de Psicología de la Universidad de la Habana en batalla contra la Covid". *Cubadebate* [en línea], 18 junio. Disponible en <<http://www.cubadebate.cu/especiales/2020/06/18/la-facultad-de-psicologia-de-la-universidad-de-la-habana-en-batalla-contra-la-covid-videos/>> [consulta: 8 septiembre 2020].

"Consultoría psicológica online en tiempos de distanciamiento físico". (2020) Periódico *Guerrillero* [en línea] 13 de abril. Disponible en <http://www.guerrillero.cu/covid19-coronavirus-pinar-del-rio-consultoria-online-bienestar-psicologico-institucional/?fbclid=IwAR17h65h09GYtcGdcsFkdWSrdwul6_uhbXhPFV3js8YnxUPy-GiVA0G56dY> [consulta: 13 septiembre 2020].

Izquierdo Ferrer, L. (2020): "Cuba contra la COVID-19: La psicología y su contribución en el enfrentamiento de la pandemia". *Cubadebate* [en línea], 8 mayo 2020. Disponible en <<http://www.cubadebate.cu/opinion/2020/05/08/cuba-contra-la-covid-19-la-psicologia-y-su-contribucion-en-el-enfrentamiento-de-la-pandemia/>> [consulta: 11 septiembre de 2020].

Iznaga Garcarena, B. (2020): "Psico Pro-Salud, promoviendo conductas saludables desde casa". Ejercicio Profesional de culminación de estudio. Facultad de Psicología, Universidad de La Habana, Cuba.

- Jiménez Hernández, Y. (2020): "Apoyo psicológico para los villaclareños". (2020) En: *Vanguardia* [en línea], 16 mayo. Disponible en <<https://www.vanguardia.cu/villa-clara/17343-apoyo-psicologico-para-los-villaclareños>>. [consulta: 13 septiembre 2020].
- Lorenzo Ruiz, A., Díaz Arcaño, K., & Zaldívar Pérez, D. (2020): "La psicología como ciencia en el afrontamiento a la COVID-19: apuntes generales". *Anales de la Academia de Ciencias de Cuba* [en línea], 10(2). Disponible en <www.revistaccuba.sld.cu> [consulta: 11 septiembre 2020].
- "Partes de cierre de los días 25 de mayo al 14 de junio de 2020". *Sitio Oficial del Ministerio de Salud Pública en Cuba*. Archivo Mensual. Disponible en <https://salud.msp.gob.cu/> [consulta: 15 septiembre 2020].
- "Psicólogos en Cuba laboran para minimizar el impacto de la Covid-19" (2020). En: *Prensa Latina* [en línea], 18 mayo. Disponible en <<https://www.prensa-latina.cu/index.php?o=rn&id=367103&SEO=psicologos-de-cuba-laboran-por-minimizar-impacto-de-covid-19#>>. [consulta: 13 septiembre 2020].
- "Resaltan en Cuba aportes de la Psicología frente a la Covid-19" (2020). En: *Prensa Latina* [en línea], 8 de mayo. Disponible en <<https://www.prensa-latina.cu>> [consulta: 11 septiembre 2020].
- Rodríguez Ramírez, Y. (2020): "Santiago de Cuba: Estrategia para el apoyo psicológico a población afectada por la COVID-19 y a los grupos de riesgo". (2020). En *Psicologiadelasalud*. 4 de junio de. Disponible en <https://instituciones.sld.cu/psicologiadelasalud/santiago-de-cuba-estrategia-para-el-apoyo-psicologico-a-poblacion-afectada-por-la-covid-19-y-a-los-grupos-de-riesgo/> [consulta: 13 septiembre 2020].
- Silva Correa, Y. (2020): "¿Ayuda la Psicología a enfrentar la COVID-19? Estudiantes de la Facultad de Psicología de la Universidad de La Habana brindan apoyo en los centros de aislamiento". En: *Granma* [en línea] disponible en <<http://www.granma.cu/cuba-covid-19>> [consulta: 15 septiembre de 2020 15:06:45].
- Sorí Velázquez, G. (2020): "Habilitan LíneaAyuda para la atención psicológica en tiempos de COVID-19". *CMHW La Reina Radial del Centro, Villa Clara* [en línea], 6 mayo de 2020. Disponible en <<http://www.cmhw.cu/en-villa-clara/2590-habilitan-lineayuda-para-la-atencion-psicologica-en-tiempos-de-covid-19-audios?highlight=>>> [consulta: 13 septiembre 2020].