

# APRENDIZAJES A TRAVÉS DE LA EXPERIENCIA PARA LA CONSTRUCCIÓN DE LA “NUEVA NORMALIDAD” EN LA VIDA COTIDIANA

*Learnings through the experience to build the “new normal” in daily life*

**Jany Barcenas Alfonso**

*Facultad de Psicología. Universidad de La Habana.*

**Consuelo Martín Fernández**

*Centro de Estudios Demográficos (CEDEM). Universidad de La Habana.*

**Claudia Cancio-Bello Ayes**

*Facultad de Psicología. Universidad de La Habana.*

## **Resumen**

Como consecuencia del trabajo de orientación psicológica *online* ante la covid19, se exploran los aprendizajes durante esta etapa para la nueva normalidad. El estudio se realiza con dos objetivos: identificar los aprendizajes de los miembros del Psico-Grupo de WhatsApp Familia y Migraciones durante la covid19; y proponer ideas para transformar las buenas prácticas en acciones a mantener para la construcción de la nueva normalidad, personal e institucional. La metodología es cualitativa, se realiza el análisis de contenido de 45 sesiones grupales *online*. La muestra tiene los 110 miembros promedio del grupo por sesión, quienes se conectan desde 25 países diferentes. Los resultados evidencian la pertinencia de los aprendizajes a través de la experiencia y demuestran las acciones de transformación realizadas por los miembros del grupo, como buenas prácticas para lidiar durante la pandemia y también para la construcción de la nueva normalidad en las etapas de recuperación. Además, se ofrecen recursos psicosociales para mantener junto a las nuevas rutinas cotidianas para el bienestar personal, institucional y colectivo, así como para los vínculos con las familias dentro y fuera del país.

## **Palabras clave**

Aprendizaje experiencial, nueva normalidad, vida cotidiana, pandemia covid19.

## **Abstract**

*As a consequence of the work of online psychological orientation in the face of covid19 pandemic, the learnings are explored during this stage for the new normality. The study is performed following two goals: to identify the learnings of the Family and Migration WhatsApp Psycho-Group members during covid19; and to propose ideas for transforming the good practices into actions that should be kept for the new normality construction, from a personal and institutional perspective. The qualitative methodology relies on the content analysis of 45 online group sessions. The sample was on the average 110 group members per session signing on from 25 different countries. The results show the pertinence of the learnings through the experience and the actions of transformation performed by the group members, as good practices during the Pandemic and also to build the new normality in recovery stages. Besides, psychosocial resources are offered to maintain with the new daily routines for personal, institutional and group well-being also for family bonds in Cuba and abroad.*

**Key words:** *Experiencial learning, new normal, daily life, covid19 Pandemic.*

## Introducción y referentes conceptuales

Si alguien le hubiese contado hace un año que una situación como la que ha vivido el mundo en estos tiempos sucedería, ¿qué hubiese pensado usted? Probablemente no lo hubiese creído o lo hubiese ignorado, porque como dice el dicho “ver para creer” y, en este caso, sería “vivir para aprender”. Ahora que se sabe que es real, que se ha vivido, este artículo es una invitación para reflexionar sobre esta experiencia y lo que ha dejado.

Sin previo aviso ni capacidad de anticipación, se presenta un virus desconocido como la pandemia de este siglo: la covid 19. Una realidad que incide drásticamente en la organización de nuestras vidas y ha cambiado su ritmo para poder afrontar el contagio. Se ha enlentecido para unos o se ha vuelto muy agitado para otros, se ha llenado de nuevos aprendizajes para continuar vivos, se han aplazado planes o proyectos, se ha entristecido por no abrazar y se ha llenado de riesgos ante un enemigo invisible. La incertidumbre, depresión, ansiedad, frustración, temores y preocupaciones marcan otro ritmo en la vida cotidiana. Y aun en estas condiciones, es posible concebir una nueva normalidad con bienestar si se concibe la crisis como oportunidad.

Efectivamente, este es un momento de crisis por la imposibilidad de repetir las actividades conocidas y es una puerta abierta a la oportunidad de reflexionar y transformar determinadas prácticas cotidianas. Desde una actitud activa, es importante comprender la situación actual como etapa de ruptura de ese equilibrio que hace sentir como que todo estaba bien y por tanto era lo normal. Es cierto, que han dejado de ocurrir las cosas al ritmo en que habitualmente transcurría la vida, no se logran satisfacer las necesidades en las formas cotidianas conocidas, se vive la situación de forma inédita, diferente a lo acostumbrado. Pero también es cierto que han aparecido nuevas prácticas en las condiciones actuales para paliar la pandemia de la manera más saludables posible. Es decir, que de la experiencia vivida se han identificado nuevos aprendizajes, de manera consciente se han realizado las acciones de transformación necesarias para evitar el contagio y se han re-creado los vínculos familiares dentro y fuera del país, potenciando actitudes de responsabilidad personal y social.

Entonces, son dos los referentes conceptuales principales para la comprensión integradora que se propone en el presente estudio: la vida cotidiana y el aprendizaje, ambos desde el enfoque psicosocial y, en particular, el aprendizaje experiencial que tiene lugar en la propia cotidianidad. Como categoría científica, “vida cotidiana es la expresión inmediata en un tiempo, espacio y ritmo concretos, del conjunto de actividades y relaciones sociales que, mediadas por la subjetividad, regulan la vida de la persona, en una formación económico-social determinada, es decir, en un contexto histórico social concreto” (Martín, 2000).

Son tres dimensiones clave: el tiempo, es vivido como cronos (palabra que refiere al tiempo físico, cronológico o secuencial) y como kairós (palabra griega que significa momento adecuado, oportuno y refiere al tiempo psicológico). El espacio, es geográfico y ambiental, ámbitos personales, familiares, laborales, recreativos, socio-culturales, etcétera (junto a la representación subjetiva del espacio). El ritmo, es el espacio y el tiempo articulados; está culturalmente definido y es subjetivamente vivenciado; marca la forma en que se organizan las rutinas diarias con cierto equilibrio y, en momentos de crisis, demanda acciones para generar nuevas estructuraciones de tiempo en los espacios disponibles.

El aprendizaje psicosocial es la apropiación instrumental –por el conocimiento– de la realidad para transformarla. Es un proceso en zigzag, no lineal, caracterizado por rupturas y

discontinuidades, en una relación contradictoria, donde las experiencias previas se actualizan, para participar en cada nueva situación (Martín, 2004). Es en ese contexto donde ocurre el aprendizaje experiencial, entendido por la *Association of Experiential Education* (1995) como un proceso a través del cual los individuos construyen su propio conocimiento, adquieren habilidades y realzan sus valores, directamente desde la experiencia (*Asociación Internacional de Aprendizaje Experiencial*, 2011). Es así como se aprende en la vida cotidiana, a través de la experiencia vivida, siendo los protagonistas de este proceso, tomando buenas, regulares y malas decisiones, actuando en consecuencia con ellas y transformándolas con otras acciones durante todo el trayecto. Esto sucede en cualquier etapa de la vida, personal y colectiva, y debe ir acompañado de un proceso de reflexión y cuestionamiento para cada nueva experiencia, desde un pensamiento crítico, flexible y creativo (Romero, 2010). También, toda experiencia vincula aspectos, tanto racionales como emocionales, también es importante aprender desde lo que se siente. Requiere de la implicación del sujeto y promueve un sentido de titularidad o propiedad sobre lo aprendido. Se consolida así un conocimiento significativo, contextualizado, transferible y funcional. Aprender a través de la experiencia puede ser considerado como la forma más primitiva y auténtica de aprendizaje, solo que necesita hacerse de forma consciente (Barcenás, 2018).

Este tipo de aprendizaje muchas veces no es considerado como tal, porque las personas van acompañadas de una matriz tradicional, reproductiva, mecánica, que limita su concepción verdadera como proceso de transformación interna que permite un cambio en la manera de pensar, sentir y/o comportarse. Por tanto, se trata de aprender de la experiencia en la propia vida cotidiana de cada persona, donde se realizan acciones de transformación necesarias durante la pandemia y se identifican aquellas a mantener como nuevas rutinas cotidianas para potenciar el bienestar personal y colectivo, en el entorno de las familias dentro y fuera del país, es decir, para la construcción de la nueva normalidad.

### **Metodología**

La presente investigación utiliza la metodología cualitativa, la que permite que la acción indagatoria se mueva de manera dinámica entre los hechos y la interpretación, resultando un proceso en espiral. La perspectiva utilizada posibilita también que el diseño de la investigación, conceptual y metodológico, sean construidos en relación constante.

Se utiliza el análisis de contenido como procedimiento para el análisis de la información, pues permite investigar la naturaleza del discurso, ofrece la posibilidad de investigar regularidades y rupturas entre cada una de las sesiones de orientación psicológica. La utilización de este análisis permite identificar los aprendizajes que se han logrado y las acciones realizadas, tanto personales como institucionales, imprescindibles para afrontar la covid 19 en nuestro país; y por ser la metodología cualitativa el enfoque de nuestro trabajo, se pueden identificar los nuevos indicadores que emerjan durante el proceso de investigación.

Se analizan 45 sesiones de orientación psicológica desarrolladas por el Psico-Grupo de WhatsApp Familia y Migraciones, durante un período de trabajo de tres meses y 17 días, desde su inicio el 26 de marzo y hasta el 13 de julio, fecha en la que ocurre el cierre de este servicio. Es un grupo abierto en el que entran y salen miembros voluntariamente, con una cantidad estable de 110 personas promedio por sesión, quienes acceden desde países diferentes. Durante las sesiones hay un promedio de 8 participantes activos y 43 *online* leyendo en el chat. Durante este tiempo se han atendido 38 personas en consulta psicológica

individualizada. Existe un predominio de mujeres (86.7%) y las edades recorren un amplio espectro desde los 19 hasta los 80 años.

Hay miembros en 25 países, por orden alfabético son: Alemania, Angola, Argentina, Brasil, Canadá, Chile, China, Colombia, Costa Rica, Cuba, Ecuador, El Salvador, España, Estados Unidos, Francia, Haití, Islas Caimán, Italia, México, Panamá, Perú, Reino Unido, Rusia, Sudáfrica, Uruguay y Venezuela. Además, existe representación de 11 de las provincias cubanas: Camagüey, Cienfuegos, Ciego de Ávila, Holguín, La Habana, Las Tunas, Matanzas, Pinar del Río, Santi Spíritus, Santiago de Cuba y Villa Clara.

A partir de las consecuencias psicológicas que trae aparejada esta situación de crisis y, con la experiencia de la orientación psicológica ofrecida, este estudio tiene como objetivos:

- Identificar los aprendizajes de los miembros del psicogrupo Familia y Migraciones durante esta etapa.
- Proponer ideas para transformar las buenas prácticas identificadas, personales e institucionales, en las posibles acciones a mantener para la construcción de la nueva normalidad.

Se analiza la información recogida en los textos compartidos por los miembros del grupo *online* durante todas las sesiones y, especialmente, en las tres sesiones dedicadas a profundizar sobre los aprendizajes a partir de la crisis que ha implicado la covid 19. Se destaca que es un tema que se aborda por los miembros en casi todas las sesiones y evidencian acciones de transformación aprendidas en la difícil experiencia vivida.

Los resultados principales abordan las temáticas trabajadas en las sesiones que constituyen aprendizajes identificados durante la pandemia, se presentan con las reflexiones que recorren lo personal, lo institucional y algunos recursos psicosociales como herramientas para actuar a favor del bienestar y la convivencia saludable en la vida. Al cierre y en apretada síntesis, se presentan las infografías elaboradas<sup>7</sup> (Anexo 1), con un conjunto de buenas prácticas, resultado del aprendizaje a través de la experiencia de la covid 19, y en cada una, seguidas por acciones que van creando desde hoy esas nuevas rutinas en la vida cotidiana. Desde ahí, se podrá transformar el conocimiento de sentido común para la construcción de una nueva normalidad.

### **Discusión de los resultados**

Desde el inicio de la pandemia las personas están sujetas a la esperanza de la temporalidad de este suceso. Muchos han buscado sacar lo positivo de esta etapa, se han esforzado por ver el vaso medio lleno, mantener o mejorar el autocuidado en las esferas de la vida cotidiana y adecuar ritmos a nuevas rutinas. Al mismo tiempo, se ha ofrecido orientación psicológica por el Psico-Grupo Familia y Migraciones en WhatsApp para lidiar con las tensiones que genera la situación y velar por la responsabilidad personal y social para continuar la vida por caminos saludables. Lo cierto es que el tiempo ha transcurrido y

---

<sup>7</sup> La infografías que se anexan pertenecen al escrito "Aprendizajes a través de la experiencia para la construcción de la nueva normalidad en la vida cotidiana", escrito publicado el 8 de junio de 2020 en la página de Facebook de la Facultad de Psicología de la Universidad de La Habana como una producción colectiva grupal, se contó la colaboración de la Lic. Rosa Fernández Fernández para su diseño gráfico, el alcance es de 2 200 y 304 interacciones, el enlace para acceder al mismo es <https://www.facebook.com/2020884744623808/posts/3069673816411557/?app=fbl>

muchos han sido los esfuerzos en todos los niveles para minimizar los efectos de la enfermedad en Cuba. Si bien el fin de la covid 19 no ha llegado aún, ya se ha iniciado la etapa de recuperación y es ahora cuando corresponde discernir aprendizajes y acciones para construir la nueva normalidad.

La sensación que predomina en el sentido común es que todo se ha detenido, que el mundo se ha paralizado, sin embargo no es así. Hay experiencias llenas de aprendizajes para la vida, que ojalá lleguen para quedarse y sirvan de ayuda para ser mejores personas, hoy y siempre.

A nivel personal, este período ha servido para transformar prácticas cotidianas y representaciones sociales, para identificar nuevas maneras de sentir, pensar y actuar. La adaptación creativa a la situación de crisis, ha sido un mecanismo para avanzar, transformar el miedo y evitar la parálisis. A nivel de país, también sucede así.

¿Alguna vez se ha detenido a pensar en sus rutinas diarias? ¿Ha valorado si podría hacerlas de otro modo? ¿Cuántas quejas, protestas, conflictos, malestar, le alejan de lo que realmente puede hacer para sentirse bien? Es hora de hacer estas y otras interrogantes para mirar desde “otro” lugar la propia vida cotidiana, desde un ser responsable y activo, con motivaciones y actitudes para actuar a partir de los aprendizajes de esta etapa. Asimismo, ha sido necesario aprender nuevas cosas por la necesidad de estar a salvo y salvarse, tanto las personas, como las familias –dentro y fuera del país-, la sociedad toda.

Entonces, si se mira esta otra cara de la moneda y se articula el ritmo de la vida cotidiana en el nuevo contexto, se puede sentir que no se ha perdido el tiempo. Al contrario, se ha actuado a nivel personal e institucional, integrados como país.

¿Qué y cómo se ha aprendido de esta experiencia?

La percepción del tiempo se ha distorsionado y eso ha servido para darle el valor que se merece. La organización del tiempo se ha modificado en función de priorizar lo importante, han disminuido las urgencias de lo cotidiano que siempre estaban en primer lugar acríticamente, sin siquiera preguntarnos si eso urgente es lo realmente importante.

Asociado al uso del tiempo, una buena práctica a mantener en la vida cotidiana es lo que se ha llamado el respeto a las 3 t, tiempo, tarea y territorio, o sea, respetar el cuándo y para eso se pueden construir cronogramas y organizar rutinas donde cada actividad tiene un tiempo específico para iniciar y terminar; respetar el para qué es saber cada tarea concreta a realizar, identificando las acciones que van a dar respuesta a la tarea; y respetar el dónde que es definir un espacio, territorio o lugar adecuado para su realización. Respetar nuestro tiempo es un aprendizaje para respetar el tiempo de otros, organizándolo también en todos los grupos e instituciones donde transcurre la vida para ser más eficientes.

La diversidad de actividades reorganizadas ha hecho posible complementar las esferas de la vida cotidiana en esta etapa. Se ha podido disfrutar –nuevas o redescubrir viejas– actividades en el tiempo libre con la familia para acercarse más unos con otros. Por ejemplo, *“en el hogar el tiempo libre lo he aprovechado inventando cosas con mi nieta, hemos hecho cambios en el jardín y la he enseñado a poner botones”*. No ha sido fácil, también se han presentado conflictos en la convivencia y por muy diferentes motivos; que siendo atendidos y encaminados esos conflictos, son provechosos y generan vínculos saludables. Algunas de las experiencias compartidas en el grupo son evidencias de esto, *“he logrado conversar un*

*poco más con mi hijo y entenderlo, ahora al menos podemos decirnos las cosas sin que todo se vuelva un problema”.*

El teletrabajo, que comienza por una necesidad social, se ha realizado de manera eficiente y útil, se ha convertido en una buena práctica laboral y ha potenciado muchas habilidades, solo es importante estar alertas para no obstaculizar la vida familiar. Es una oportunidad para las instituciones que puedan identificar mantenerlo y combinar con actividades presenciales.

El estudio de menores y jóvenes en casa, al superponer actividades del hogar y de la escuela, aparecen confusión, tensiones, incertidumbre y temores por vencer o no el curso escolar. Sin embargo, también ha sido y es una oportunidad para los menores identificar que no solo hay conocimientos en la escuela, sino que en la casa también se adquieren y que es un lugar para disfrutar aprender. Para los adultos a cargo, no ha sido fácil tarea, pero también ha sido una oportunidad para ser partícipes del proceso de enseñanza-aprendizaje de menores y jóvenes en casa, de estrechar vínculos afectivos con personas de todas las generaciones, de velar por el tiempo libre compartido para calmar las inquietudes y transformarlas en confianza.

El cuidado de otros ha sido atendido siempre, pero muchas veces en detrimento del autocuidado que ahora se prioriza y ocupa mayor tiempo en la rutina diaria. La salud física y mental se ha resignificado; el equilibrio es necesario para mantener el bienestar, concepción ahora enriquecida por múltiples factores, antes dados como obvios y faltos de relevancia. Lo aprendido en esta etapa y que se puede mantener es que cuando cada quien se cuida, está cuidando a los que les rodean. Cuando uno se atiende, está en mejores condiciones para atender a los demás. Cuando uno se alimenta, respira, trabaja y descansa, se quiere más y es capaz de irradiar esa felicidad a su entorno familiar y social, desde su propia existencia. Sobre esto los miembros expresan que *“en estos momentos de mi vida he optado por ocuparme más de mi salud y esto lleva implícito cómo asumo esta etapa, mis palabras son autocuidado y optimismo”.*

Sobre las emociones ha sido un aprendizaje reconocer lo que se siente y saber qué hacer con lo que se siente para actuar a favor del bienestar personal y familiar. Una buena estrategia ha sido transformar la predisposición negativa que hace daño y no deja ver que existe una multiplicidad de opciones posibles que pueden potenciar el optimismo en detrimento del pesimismo. En este sentido, los miembros comentan *“estaba muy tensa porque se acercaba el Día de las Madres y no quería enfrentarme a la lejanía de mi hija, pero no me fue triste, todo lo contrario, hicimos un chat familiar con fotos y chistes y me di cuenta que me había sentido mal toda la semana por gusto”.* Todo es cuestión de la actitud para afrontar cada situación: ¿eliges ser parte del problema o de la solución? Una actitud responsable potencia emociones positivas.

Muchas de las experiencias negativas han logrado ser transformadas en aprendizajes personales y en los vínculos con las familias, dentro y fuera del país. Son muy diversos y en relación con el cuidado de las propias emociones y sentimientos, la convivencia más o menos tensa, las diferencias generacionales, el respeto a los demás desde el respeto a sí mismos, la creatividad y la creación de pequeños detalles con placer, las acciones a realizar para sentirse mejor en el tiempo de aislamiento físico y, muy importante el aprendizaje sobre la experiencia que la distancia física no necesariamente es distancia afectiva.

Algunos planes futuros han tenido que ser aplazados, pero también ha sido una oportunidad para ser replanteados, compartidos, perfeccionados, con la esperanza de que más temprano

que tarde se tendrá la satisfacción de poder realizarlos. Según los miembros del grupo, *“esta etapa ha sido difícil porque he tenido que posponer proyectos profesionales y personales, reencuentros con mi familia y amigos, pero aprendí muchas cosas, lo más importante que mi familia sigue unida y amándose aunque estemos todos lejos”*. La frustración requiere de flexibilidad para actuar. Se ha aprendido a evaluar cada momento y lugar, lidiando de manera eficaz con las situaciones más o menos difíciles de la vida en Cuba y en otros países.

Vivir el presente ha sido una premisa fundamental, se ha comprendido que no se trata de sobrevivir atrincherados, ni de hipervivir agitadamente de un lado a otro sin pensar. Se comparten reflexiones asociadas como *“nos queda confiar y vivir un día a la vez, cada día del presente suma algo y de cómo lo tomemos depende nuestro bienestar”*. En las más difíciles situaciones, han existido momentos de disfrutar el día a día, como un regalo de la vida y poder agradecer por estar vivos y saludables; de eso se trata vivir.

Son muchos los posibles aprendizajes a desarrollar, personales e institucionales, porque todos se combinan para las buenas prácticas en la vida cotidiana que se desean construir desde el presente. En Cuba, a nivel institucional se han tomado un conjunto de medidas para gestionar la emergencia sanitaria que implica la covid 19 y también para las fases de recuperación. Es importante aprovechar los aprendizajes institucionales de esta experiencia para mejorar servicios y otras prácticas que propician el bienestar en la sociedad. Han emergido unos y otros quedan latentes, pero de un modo u otro han sido visibles las orientaciones para la transformación institucional que demanda la satisfacción de necesidades acumuladas y el deseo de desarrollar nuevas bases para una vida cotidiana con bienestar en el país. Esto es importante porque trasciende y, a la vez, pauta la vida de las personas, las familias –con miembros dentro y fuera–, la economía, la política, la cultura, las leyes, la recreación, es decir, todo aquello que permite el compromiso y el disfrute de la vida misma. Entre muchos posibles ejemplos, ¿cuáles mantener y mejorar en la construcción de la nueva normalidad?, tomando de referencia el escrito publicado en *Cubadebate* de Consuelo Martín (2020).

1. las búsquedas de soluciones público-privadas para satisfacer necesidades de la población en todos los ámbitos de la vida.
2. la vivienda como necesidad insoslayable, convivencia familiar y comunitaria diferenciadas.
3. las articulaciones para un mejor transporte público, institucional, estatal y particular.
4. el comercio electrónico y la entrega a domicilio, además de presencial, como opciones a seleccionar.
5. los productos normados para proteger a personas; mercados paralelos y comercios en tres monedas para estimular la economía.
6. las formas de comunicación del gobierno y la retroalimentación de la ciudadanía.
7. el fortalecimiento del papel de las instituciones y la legalidad, mecanismos para el ejercicio de la autoridad y puesta en pleno vigor de la constitución.
8. los diversos servicios profesionales, estatales y particulares, colectivos, cooperativos.
9. el ejercicio del arte y la cultura, estimular, respetar y desatar la creatividad personal y colectiva.
10. el tiempo libre a partir de una cultura del ocio y el acceso a otros espacios recreativos.

11. el turismo inclusivo que satisfaga necesidades vinculadas a familias migrantes.
12. los medios de comunicación como agentes de transformación social, diversidad de fuentes, plataformas y niveles de acceso a soportes digitales.
13. el papel de la telefonía móvil, sus potencialidades para acortar la distancia física.
14. la atención a las necesidades de las familias vinculadas con las migraciones, viajes a Cuba o a otros países, asociados al cumplimiento de las funciones familiares.
15. la circularidad migratoria como necesidad personal, profesional, para la economía familiar y la solidaridad internacional.
16. los sistemas de salud y de educación fortalecidos, revisitados y actualizados para continuar su desarrollo a escala nacional e internacional.
17. las ciencias, básicas, exactas, económicas, sociales y humanísticas, al servicio de la gestión de gobierno y viceversa; reconocido el necesario papel de la psicología.

Los costos psicológicos asociados a esos aprendizajes personales y colectivos, institucionales y gubernamentales, han sido altos; se han producido como consecuencia de la crisis por la pandemia, la que ha desestructurado simultáneamente todas las rutinas cotidianas conocidas y ha demandado ajustes acelerados, protectores de la vida. Así se han podido constatar en el servicio de orientación psicológica a través de las variadas temáticas de los psicogrupos de WhatsApp en general y, en particular en el de Familia y Migraciones, el cual constituye la muestra del presente estudio. Pero también se han podido evidenciar acciones de transformación para lidiar con la emergencia sanitaria, con ensayo y error, con un balance positivo en términos de resultados obtenidos en cuanto a la salud y también en cuanto a los aprendizajes para vivir experiencias de situaciones difíciles con bienestar emocional. Así ha sucedido en todos los niveles de la vida cotidiana cubana.

Por ello, si usted que lee, aún no ha tenido alguna experiencia de esos múltiples aprendizajes, verá que está en sus manos actuar para hacerlo realidad y potenciar su bienestar psicológico. Es posible construir entre todos, una nueva normalidad personal y familiar, y con todos aquí o allá, para nuestro país. Una nueva normalidad que ayude a que todo lo que se ha logrado perdure y confiar en que cada paso asegura el futuro. Para los miembros del grupo estudiado y haciéndolo extensible a todos, simbólicamente la nueva etapa se asocia a *“paz”, “iluminación”, “un cielo con una tormenta que se aleja”, “futuro”, “tranquilidad” y “despeje de los problemas”*. No obstante, mantienen la incertidumbre sobre vínculos entre familias migrantes, sienten frustración por no saber cuándo podrán verse porque no se ha informado por las fuentes oficiales acerca de los viajes a Cuba de visita de los familiares emigrados y la desesperanza es mayor porque está aún latente el cierre de fronteras de países que no han vencido la epidemia, entre los cuales está Estados Unidos (allí residen la mayoría de los emigrados cubanos y aquí también las familias están a la espera de poder viajar allá). También permanece el temor y la preocupación ante la etapa de recuperación, pues puede haber un retroceso por las indisciplinas sociales existentes. Hay conciencia clara sobre la necesidad de mantener una adecuada percepción de riesgo y saber convivir con este virus, como se ha hecho antes con otros, la responsabilidad personal y colectiva en la aplicación de los aprendizajes minimiza los contagios y transforma en salud las experiencias cotidianas.

Por último, e igualmente importante, se comparten algunos recursos psicosociales para el análisis crítico de la vida cotidiana, los cuales fueron puestos en práctica y constituyen



aprendizajes a través de la experiencia de su aplicación en el psicogrupo Familia y Migraciones. Es posible entonces reflexionar, discernir y actuar acorde con las buenas prácticas que se quieren para la nueva normalidad en ciernes. ¿Qué podemos hacer? Emplear el diálogo y la escucha en positivo, lo que conduce a soluciones y no a problemas. Desear más el asumir desafíos que una vida sin conflictos, desarrolla la capacidad de resiliencia. Concebir las contradicciones como oportunidad, potencia la creatividad y el progreso. Entender la tolerancia como respeto a la expresión de las diferencias, forja bases sólidas para fortalecer la unidad. Asumir los roles como un ejercicio de autoridad más que de poder, acarrea la responsabilidad personal y social. Acordar con claridad las dimensiones de tiempo, tarea y territorio, favorece la eficiencia grupal, institucional, asociativa, gubernamental. Sentir que cada uno es responsable de su propia vida, irradia la convicción de ser agentes activos para la transformación personal, familiar y social. Tener el coraje de explorar y aplicar a la realidad interior, transfiere la capacidad de innovación a la realidad exterior. Desatar toda forma de cooperación en los cimientos, inspira deseos de construir realidades diferentes. Puede lograrlo cada persona, puede lograrse como país.

Una reflexión y una cita para discernir: Si la población es sana psicológicamente, si sus instituciones también lo son, quiere decir que las personas actúan conscientemente y pueden realizar gestiones saludables desde cualquier lugar donde despliegue sus roles y sus identidades.

Se sostiene que una persona mentalmente sana es aquella capaz de hacer frente a la realidad de una manera constructiva, de sacar provecho de la lucha, y convertir a esta en una experiencia útil, encontrar mayor satisfacción en el dar que en el recibir y estar libre de tensiones y ansiedades, orientando sus relaciones con los demás para obtener la mutua satisfacción y ayuda, poder dar salida a cierto monto de hostilidad con fines creativos y constructivos y desarrollar una buena capacidad de amar. (Pichón Riviere, 1985, p.14).

Es así porque de las situaciones más difíciles surge la oportunidad de ser mejores personas y desarrollar la capacidad de amar. Se aprende de las experiencias positivas y negativas, a ser mejores en los colectivos humanos y en las instituciones, a construir un mejor país.

## **Conclusiones**

En la vida cotidiana cubana la manifestación y control de la enfermedad covid 19 ha sido una etapa productiva y no hay vuelta atrás, se desea avanzar. Poco a poco, se irá reconociendo desde el sentido común que esta nueva normalidad ya está en construcción para la siguiente etapa. Y quedará energía para crear, pensamientos para creer, emociones para atraer y vida para disfrutar con bienestar, con vínculos saludables entre cubanos fuera y dentro de nuestro país.

Los múltiples aprendizajes personales e institucionales, tienen un mayor impacto dentro de nuestro país y trascienden las fronteras desde y para la solidaridad con otros países. La gestión de gobierno ha evidenciado nuevas formas de trabajo para atender el desarrollo económico, político y social en todos los ámbitos de la sociedad cubana con resultados exitosos durante la emergencia sanitaria, aprendizajes también a mantener y mejorar de forma articulada para desarrollar nuestro país, con un proyecto que sea sustentable y con el deseo de bienestar que potencia la participación de toda la población. Esta experiencia en el psicogrupo Familia y Migraciones, destaca también que en este tema existe la necesidad de visibilizar la gestión y multiplicar su atención a todos los niveles, por la sensibilidad que

implica para las familias cubanas. El ofrecer información oportuna –integrada a las medidas para la etapa de recuperación– calma la ansiedad, incertidumbre y frustración de la población acerca de los viajes a Cuba de visita de sus familiares emigrados, así como en otras medidas que sean orientadas, proyectar aquellas que permitan estrechar los vínculos de la nación con su emigración, creando posibles espacios donde hacerlos co-partícipes del desarrollo nacional.

Se debe seguir un ritmo de progreso consciente para lograrlo, porque –en palabras de Albert Einstein– *quien supera la crisis, se supera a sí mismo, sin quedar “superado”*. La invitación es a mantener las buenas prácticas realizadas durante este tiempo y valorarlas como aprendizajes de este período para la construcción de esta nueva vida cotidiana.

## Referencias bibliográficas

Asociación Internacional de Aprendizaje Experiencial (2011). *Programa de capacitación en Aprendizaje Experiencial*. Apunte no. 1. Recuperado el 21 de abril, 2020 de <https://es.scribd.com/document/265119267/AV-APUNTE-1>

Barcenás, J. (2018). *Transformar ESTUDIA en ES-TU-DÍA desde el aprendizaje experiencial y la crítica de la vida cotidiana*. Tesis de Maestría en Psicología Educativa. Facultad de Psicología, Universidad de La Habana, Cuba.

Martín, C. (2020, 14 mayo). El ritmo de la vida y la nueva normalidad. *Cubadebate*. Recuperado el 20 de junio, 2020 de <http://www.cubadebate.cu/especiales/2020/05/14/el-ritmo-de-la-vida-y-la-nueva-normalidad/?fbclid=IwAR2zWbjknPSvjYDVGQ4BCCBB-yybP8Xra7wz1IhpwBUGSV-jE3TzVjjKXVk#.Xvtj7BrB-DZ>

Martín, C. (2004) *Psicología Social y vida cotidiana*. La Habana: Félix Varela.

Martín, C. (2000) *Cuba: vida cotidiana, familia y emigración*. Tesis Doctoral en Psicología, Universidad de La Habana, Cuba.

Pichón Rivière, E. (1985). *Psicología de la vida cotidiana*, Argentina: Nueva Visión.

Romero, M. (2010). El aprendizaje experiencial y las nuevas demandas formativas. *Revista de Antropología Experimental*, no. 10. Recuperado el 21 de abril, 2020 de <http://revistaselectronicas.ujaen.es/index.php/rae/article/view/1970>

**Anexo 1** – Infografía del escrito “Aprendizajes a través de la experiencia para la construcción de la ‘nueva normalidad’ en la vida cotidiana”, escrito publicado el 8 de junio en la página de Facebook de la Facultad de Psicología de la Universidad de La Habana.

**APRENDIZAJES DESDE LA EXPERIENCIA DE LA COVID-19 PARA CONSTRUIR UNA "NUEVA NORMALIDAD" COTIDIANA**  
**BUENAS PRÁCTICAS / ACTUANDO CON NUEVAS RUTINAS (I)**

**ORGANIZAR EL TIEMPO / PRIORIZANDO LO IMPORTANTE SOBRE LO URGENTE.**

**RESPETAR A LAS 3T: TIEMPO, TAREA Y TERRITORIO /GESTIONANDO CUÁNDO, PARA QUÉ, DÓNDE.**

**VALORAR NUESTRO TIEMPO/ RESPETANDO EL DE OTROS COMO PERSONAS, GRUPOS, INSTITUCIONES.**

**DIVERSIFICAR ACTIVIDADES / MANTENIENDO ACTIVOS EL HOGAR, LA FAMILIA, LOS AMIGOS.**


**TELE-TRABAJAR/ SIENDO ÚTIL SE POTENCIAN HABILIDADES SIN OBSTACULIZAR LA FAMILIA NI SOBRECARGAR A LAS MUJERES.**

**ESTUDIAR CON MENORES Y JÓVENES EN CASA / POTENCIANDO APRENDER JUGANDO Y JUGAR APRENDIENDO.**

**DISPONER DE TIEMPO LIBRE COMPARTIDO / TRANSFORMANDO INCERTIDUMBRES EN CONFIANZA.**

**ATENDER CONFLICTOS/ ESTRECHANDO VÍNCULOS AFECTIVOS CON PERSONAS DE TODAS LAS GENERACIONES.**

**FAMILIA Y MIGRACIÓN**



**APRENDIZAJES DESDE LA EXPERIENCIA DE LA COVID-19 PARA CONSTRUIR UNA "NUEVA NORMALIDAD" COTIDIANA**  
**BUENAS PRÁCTICAS / ACTUANDO CON NUEVAS RUTINAS (II)**

**AUTOCUIDARSE PRIMERO / REALIZANDO DISTINTAS ACCIONES QUE TRIBUTEN A NUESTRO CUIDADO.**

**CUIDAR A OTROS DESDE EL CUIDADO PROPIO / IRRADIANDO FELICIDAD AL ENTORNO FAMILIAR Y SOCIAL.**

**RECONOCER EMOCIONES / ANTICIPANDO EL OPTIMISMO EN DETRIMENTO DEL PESIMISMO.**

**LIDIAR CON LA FRUSTRACIÓN / PENSANDO CON FLEXIBILIDAD PARA ACTUAR CON CALMA.**


**POTENCIAR ACTITUDES RESPONSABLES / ACTUANDO EN SOLUCIONES POSITIVAS, PERSONALES Y COLECTIVAS.**

**DISFRUTAR VÍNCULOS CON FAMILIA LEJOS, DENTRO Y FUERA DEL PAÍS / POTENCIANDO CERCANÍA AFECTIVA.**

**REPLANTEAR PLANES FUTUROS / APLAZANDO CON ESPERANZAS DE REALIZARLOS CUANDO SEA POSIBLE.**

**VIVIR EN EL PRESENTE/ AGRADECIENDO ESTAR VIVOS, SALUDABLES Y CON BIENESTAR PSICOLÓGICO.**

**FAMILIA Y MIGRACIÓN**



FUENTE: elaboración propia de las autoras.  
DISEÑO GRÁFICO: Lic. Rosa Fernández Fernández.