

#PsicologíaConCuba: MENSAJES DE ORIENTACIÓN PSICOLÓGICA A LA POBLACIÓN

Manuel Calviño

María Esther Ortiz

Facultad de Psicología, Universidad de La Habana

Resumen

La psicología en Cuba ha tenido una importante participación en la batalla con la pandemia de la Covid 19. Uno de los frentes de inserción del ejercicio profesional de la psicología fueron los medios de comunicación, televisión y radio. Más de 200 acciones se realizaron durante los momentos más álgidos de la pandemia. Entre estas, se encuentra #PsicologíaConCuba, un proyecto de producción audiovisual y textual de mensajes de orientación psicológica a la población. En el presente trabajo se presenta este proyecto, sus características fundamentales, sus principios de funcionamiento, así como una muestra de los textos utilizados en los mensajes.

Palabras clave: Psicología, medios de comunicación, Covid 19, comunicación de bien público

Abstract

Psychology in Cuba has had an important participation in the battle with the Covid 19 Pandemic. One of the insertion fronts of the professional practice of Psychology were the media, television and radio. More than 200 actions were carried out during the most critical moments of the Pandemic. Among these is #PsicologíaConCuba, a project for the audiovisual and textual production of messages of Psychological Orientation to the population. This project, its fundamental characteristics, its operating principles, as well as a sample of the texts used in the messages are presented in this paper.

Keywords: *Psychology, Media, Covid 19, Social Communication*

Introducción

Siempre la televisión

La televisión en Cuba, junto a la radio, sigue siendo el medio más utilizado de consumo audiovisual por la población. A pesar de la rápida extensión de la conectividad 3G y 4G en los años recientes, y con ella la posibilidad de entrar en el *ciberuniverso*, las redes sociales, etcétera la televisión guarda una supremacía considerable.

En dos encuestas nacionales sobre prácticas de consumo cultural, realizadas por el Centro de Investigación Cultural “Juan Marinello”, en los años 2008 y 2009, se evidenció que el 88,5% de los adultos del país, ve televisión al menos una vez al día, lo que la convierte en la práctica más habitual de ese grupo poblacional, siendo también el medio de comunicación más utilizado (Moras, Linares, Mendoza, y Rivero, 2011).

Algunas informaciones pueden resultarnos de interés para confirmar la supremacía de la también llamada “la Tata electrónica”.

El consumo de televisión ocupa el primer puesto, entre los dispositivos más utilizados para el consumo de larga duración. Es decir, cuando un usuario va a consumir un medio durante un período de tiempo largo, usa y prefiere la televisión (Ver gráfico 1)

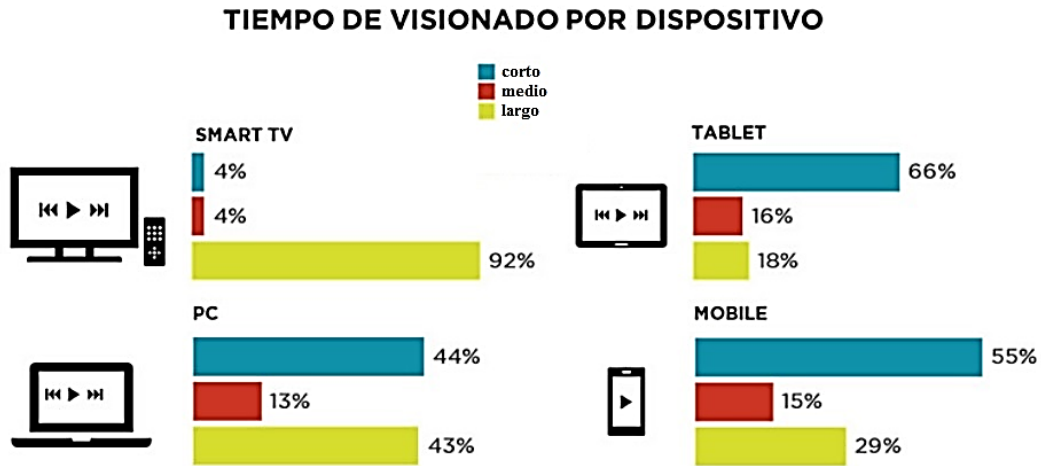


Gráfico 1. Tiempo de visionado por tipo de dispositivo (Villafranca, 2019)

Por otra parte, el consumo de videos publicitarios, cosa que como se verá más adelante es muy pertinente al presente escrito, es superior en la televisión (Ver Gráfico 2.)



Gráfico 2. Consumo de videos publicitarios por medio (Villafranca, 2019)

No es forzado concluir, que la televisión sigue siendo, entre los dispositivos, el multiplicador de mensajes por excelencia, de informaciones, ideas, orientaciones, etcétera.

Es, de suyo, el medio que acapara la capacidad de producir el “efecto agenda”.

La televisión y los retos de una pandemia

El sistema cubano de televisión y radio (ICRT), ha tenido una participación fundamental en las operaciones nacionales de lucha contra la pandemia de la COVID 19. Desde la producción de programas especiales (exclusivamente hechos con este propósito), contando con los espacios informativos, empeñados en la epopeya sanitaria, pasando por la utilización de sus espacios habituales como agentes de trabajo en la batalla contra la reproducción y el contagio de la enfermedad, hasta la inclusión de segmentos especiales en diversos programas, cápsulas, mensajes, etcétera.

Informar, comunicar, educar, han sido acciones claves en las manos de comunicadores, periodistas, conductores, locutores, guionistas, directoras y directores de espacios, en fin, todos y todas las trabajadoras del universo audiovisual televisivo.

Como se señala en *Cubadebate*:

La COVID-19 acaparó en los momentos más álgidos el 70% y más de los contenidos de la prensa escrita (impresa y digital) y se realizaron 2.1 millones de trabajos en todos los géneros periodísticos y plataformas de la radio y la TV cubanas, dirigidos a la prevención y enfrentamiento al nuevo coronavirus y al ahorro de recursos, según estadísticas del Centro de Información para la Prensa (CIP) y el ICRT (Alonso, 2020).

Los estudios de opinión que realiza el Centro de Investigaciones Sociales del ICRT mostraron un crecimiento en las audiencias de los espacios informativos televisivos. La televisión, y la radio han sido pilares fundamentales de la lucha contra la Covid 19.

La psicología ha tenido una presencia importante en los trabajos del ICRT, tanto como los espacios del ICRT han sido fundamentales para vehicular el trabajo de los profesionales de la psicología en la orientación a la población.

Un registro básico de la presencia de los profesores de la Facultad de Psicología y otros profesionales de la disciplina, en programas de televisión y radio, con fines en lo fundamental orientadores, aunque también algunos informativos, da cuenta de la frecuencia de esta presencia. La Tabla 1, elaborada sobre la base de un registro documental inédito (Almeyda, s/e), testimonia, hasta el 6 de noviembre de 2020, un total de 280 intervenciones –223 en televisión, 57 en la radio (Ver Tabla 1). En una aritmética básica, considerando hasta la fecha 36 semanas de enfrentamiento a la Covid 19, estamos hablando de prácticamente 8 intervenciones por semana. Una frecuencia incomparable con la presencia habitual.

Espacio	fr.	Espacio	fr.
Noticiero nacional de televisión	5	Un momento con Patricia	3
De tarde en casa	5	Caminos	1
Hola Habana	4	Cuba por la salud	31
Revista Buenos días	25	Vale la pena	34
El triángulo de la confianza	3	Mediodía en TV. Psicología con Cuba	106
En buen cubano	1	Mesa redonda	2
Libre acceso	1	Radio Habana Cuba	4
Tengo algo que decirte	2	Radio Rebelde	53

Tabla 1. Programas de televisión y radio con presencia de profesores de la Facultad.
Elaboración propia en base a Almeyda s/e

En el presente texto, nos detendremos solo en la presentación de la experiencia #PsicologíaConCuba, cuyos materiales audiovisuales fueron transmitidos de continuo en el canal Cubavisión, de alcance nacional, en el programa *Mediodía en TV*, con salida al aire entre las 12 del mediodía y la 1 de la tarde. Los materiales se transmitieron diariamente (de lunes a sábado).

Desarrollo

¿Qué es #PsicologíaConCuba?

Psicología con Cuba es un proyecto de producción audiovisual y textual de mensajes de orientación psicológica a la población. Nos referimos al proyecto en presente porque si bien no está saliendo al aire en este momento, como concepto es un proyecto en acción que se visualiza en función de las situaciones que se presenten en el país, o en algunos de sus territorios.

En el período al que haremos referencia, de abril a octubre de 2020, el proyecto se activó por la situación sanitaria pandémica asociada a la Covid 19. Y tuvo como soporte fundamental la producción de mensajes audiovisuales televisivos.

En este sentido el proyecto se diferencia claramente de otros tipos de intervenciones que hacen los profesionales de la psicología en televisión, radio y prensa plana, digital.

Con el proyecto, nos propusimos:

1. Socializar mensajes de orientación psicológica a la población que facilitaran una adecuada percepción de riesgo en las condiciones de pandemia.
2. Dar apoyo a la reflexión personal de la población, sobre el momento por el que se atravesaba.
3. Brindar modelos y estructuras de comportamiento familiar en condiciones de aislamiento doméstico.
4. Transmitir mensajes que pudieran ser utilizados como elementos de análisis en la toma de decisión de comportamientos a realizar.
5. Favorecer la generación de un universo simbólico en el que por medio de la psicología se reforzara la comprensión del autocuidado, la responsabilidad personal.
6. Apoyar la disciplina en el cumplimiento de los protocolos establecidos en el país, y las normas de protección e higiene.

El enfoque general del proyecto es de comunicación de bien público, anclado a la utilización de los recursos publicitarios con el fin de persuadir el consumo de ciertas ideas. Una suerte de marketing social (Calviño 1999), que intenta “vender” un producto (idea de bien social, de bien público), es decir posicionar en el mercado de ideas, y favorecer su “consumo” (aceptación, adopción, etcétera).

No hay como no recordar a Kotler, quien defendió la idea de que el marketing social, tiene que ver con los esfuerzos por cambiar el comportamiento público por otro que la sociedad estime deseable, su objetivo es transformar hábitos de pensamiento, actitudes y comportamientos utilizando los avances de las tecnologías de las comunicaciones (Kotler, Zaltman 1971).

Según la afirmación de Degrado:

En el año 1978 la UNESCO, órgano creado por la ONU para fomentar el conocimiento mutuo entre los pueblos y promover la cultura en el mundo,

expresa que la publicidad es esencialmente una actividad de comunicación, que forma parte del proceso y del sistema de comunicación y que apunta a promover la venta de un artículo, producto o servicio; a fomentar una idea o a lograr cualquier otro efecto que desee conseguir el anunciante (Degrado, 2005).

La producción del material a publicar

Se hicieron un total de 106 productos audiovisuales (mensajes), divididos en dos temporadas: la primera desde el inicio de la pandemia, hasta le mes julio, aproximadamente; la segunda a partir del rebrote, y hasta la segunda quincena de octubre.

Un reto difícil de sortear fue el de la producción del material audiovisual a transmitir. Todos los productos comunicativos fueron hechos en condiciones de pandemia, por lo que era imposible pensar en una grabación de estudio, con las condiciones adecuadas para garantizar la calidad deseada. De modo que optamos por una grabación doméstica, realizada por cada uno de los participantes en su casa, con su teléfono.

Esto significaba, de hecho, la constante presencia de todo tipo de ruidos (desde los ruidos de ciudad, hasta otros más rurales), un usual déficit de iluminación, y fondos variables, no siempre adecuados para insertar pequeños textos que reforzaran el mensaje.

Los participantes grababan sus textos generalmente en tres fragmentos para no solo facilitar su memorización, sino también la edición de estos, en la que se buscaba, sin salir de los planos medios, mover un poco la imagen en función de poder adicionar los textos reforzadores.

La edición de la versión final, se hacía con un programa básico, no profesional (Power director 16), con salida en un solo formato (.avi) En el proceso de edición, se agregaban elementos que potenciaran el mensaje (sobre todo textos, imágenes, ocasionalmente música).

El grupo de comunicadores

Participaron un total de 87 profesionales de la psicología, de diferentes regiones de residencia (La Habana, Pinar del Río, Matanzas, Villa Clara, Ciego de Ávila, Camagüey, Sancti Spíritus, Santiago de Cuba, Holguín, Guantánamo). La mayoría mujeres (74).

A los especialistas se les daba un encuadre de grabación (posición del teléfono-cámara, plano, distancia de bordes, iluminación, distancia del objetivo, etcétera) que no siempre se logró, dadas las condiciones en las que se grababa.

Una dificultad a vencer se asocia al hecho de que algunos de los profesionales invitados se resistían a hacer los textos escritos por otros (como se señala más adelante forma parte de la metodología de trabajo). No entendían la necesidad de tal esquema de trabajo, y preferían hacer los textos como ellos entendían. Fueron apenas tres, y no se incluyen en el análisis de este trabajo. Otros, no aceptaron la invitación.

Estructura de las cápsulas

Tratándose de mensajes cortos, de una duración aproximada de 1 minuto, con 20 segundos, se optó por trabajar básicamente con una estructura A-B-C: situación motivadora;

argumentación; mensaje. Al finalizar siempre se hacía una insinuación asertiva a manera de eslogan, que se extiende hasta el testimonio de origen y compromiso.

El eslogan es fundamental en un mensaje pensado como una estrategia publicitaria. Cuando se trabaja en publicidad, es difícil no concordar con la idea de que el eslogan se ha convertido en un elemento esencial en el universo publicitario. Por eso siempre es recomendable su presencia. (Díez de Castro y Martín Armario, 1993). Bassat afirma que el eslogan es a la comunicación publicitaria como el aria es a la ópera. No se concibe una buena comunicación de enfoque publicitario sin un eslogan. Corto, de fácil memorización, profundo y brillante, simple y único, al tiempo que retador, impactante, perdurable, creíble y relevante. (Bassat, 1993).

Entonces, al finalizar cada texto, el comunicador decía el eslogan: **¡Tú puedes! Psicología Con Cuba.**

Contenido de las cápsulas

Todas las cápsulas, con independencia relativa del/la comunicador/a-psicólogo/a seleccionado/a, fueron escritas y revisadas por un equipo de trabajo que además hacía las propuestas de quién podría decir el texto. La independencia relativa, antes señalada, se refiere precisamente a que se intentaba que la persona seleccionada, además de ser profesional de la psicología, tuviera algún vínculo de trabajo con la temática tratada en el texto. Esto facilitaba la asimilación personalizada, lo que a su vez repercutía en la calidad de la intervención desde el punto de vista comunicacional.

Los mensajes debían cumplir con los siguientes requisitos:

- Pertinencia, lo que significa que debe tener contenido y significado asociado al problema sobre el que se trabaja, por lo tanto, se seleccionan cuidadosamente las palabras, gráficas o los símbolos que lo componen.
- Sencillez, claridad, evitar palabras confusas.
- Organización y estructura. Como intervención planificada, el mensaje debe tener una estructura clara, organizada, respondiente a la lógica del análisis.
- Repetición-insistencia: Los puntos principales del mensaje es bueno que se repitan, que se insista en ellos al menos dos veces.
- Enfoque, lo que llama la atención sobre el hecho de que el mensaje debe ser claro, se debe prescindir de los detalles innecesarios.
- Persuasión: Aunque el tono de los mensajes podía variar en función de su contenido, la indicación básica fue trabajar con un sentido persuasivo.
- Tono emocional positivo, incluso por momentos lúdico y humorístico.

Mensajes de #PsicologíaConCuba

Todos los videos del programa pueden ser encontrados en el Canal de Telegram “Psicología con Cuba”, en t.me/psicologiaconcuba de la Sección de orientación psicológica de la Sociedad cubana de psicología.

A continuación, se presenta un grupo de los mensajes que fueron elaborados por el programa. Todos salieron al aire. Todos fueron hechos por profesionales de la psicología.

Mensaje

Quedándote en casa, manteniendo la distancia social, cumpliendo con las medidas de protección, estás demostrando el respeto y el afecto que sientes por las demás personas. No son solamente normas. Son conductas que expresan tus valores.

La vida de todos depende de la vida de cada uno.

Todos vivimos la misma situación. Juntos la superaremos.

Por eso Cuídate cuidando a los demás.

¡Tú puedes!

Psicología Con Cuba

Mensaje

Mantenerse en aislamiento es la mejor forma de obstaculizar el contagio. Hoy resulta imprescindible que te mantengas en casa. Si lo ves como encerramiento, la ansiedad y el malestar te harán sus víctimas. Si lo ves como posibilidad, entonces dale rienda suelta a la imaginación, dedícale tiempo a compartir. Disfruta con los tuyos. Un estado de ánimo favorable, es un factor protector contra el contagio del virus.

Cuida tu salud psicológica, y estarás protegiéndote de la enfermedad.

¡Tú puedes!

Psicología Con Cuba

Mensaje

Para lograr un afrontamiento efectivo de las situaciones que estamos viviendo con esta pandemia, estar bien informados estar actualizados, SUMA. Tener conocimiento de las formas de actuar adecuadas, SUMA. Construir el hábito del uso de los medios de protección y mantener la distancia social correcta SUMA. Asumir con disciplina el necesario aislamiento SUMA. Pero lo que definitivamente hace la diferencia, lo que MULTIPLICA, es TU ACTITUD.

Una actitud positiva, responsable, humanista, comprometida, y optimista, es no solo un escudo protector para hoy, sino también un puente al futuro que queremos.

¡Tú puedes!

Psicología Con Cuba

Mensaje

El Centro histórico de La Habana, ese lugar que seguramente tanto te gusta y admiras, hace unos años atrás era un área extremadamente deteriorada. Edificaciones en muy mal estado, derrumbes, calles intransitables.

Aún queda mucho por hacer. Pero la diferencia es abismal.

Y esa diferencia entre esa Habana de ayer, y la de hoy, no la ha hecho el tiempo. La ha hecho el ser humano. El amor, el empeño, la dedicación, y el trabajo de muchas personas, que asumieron la decisión de hacerla vivir de nuevo.

Ningún golpe es definitivamente demoledor, frente a quienes tienen la decisión de superarlo. No hay secreto: quererlo mucho, sacrificio, esfuerzo, dedicación, optimismo.

No hay obstáculo que se resista.

¡Tú puedes!

Psicología Con Cuba.

Mensaje

Una pandemia, provocada por un virus silencioso, que no se deja ver, y que tiene una muy alta capacidad de contagio es algo demasiado insano, como para no prestarle el máximo de atención.

Pero la mente humana, en ocasiones es víctima de su propio funcionamiento.

Cuando algo le resulta muy impactante, tiende a “desconectarse” como un modo de defenderse de lo que le produce malestar.

Hay quienes sin darse cuenta funcionan así.

Es como si restándole importancia a las cosas, inconscientemente, pretendieran librarse de los impactos negativos.

“Si no le hago caso, no me hace nada”: Una lógica totalmente equívoca, y muy peligrosa.

Al final vendrán las lamentaciones, y el darse cuenta, demasiado tarde, del error cometido.

No esperes a que lo malo suceda, para decidirte a hacer las cosas bien.

No corras riesgos con un virus, que ha logrado enfermar a millones de personas en el mundo.

Tienes que darte cuenta de que cumplir con las medidas de protección, no es solo lo correcto. Es lo imprescindible. Lo que salva.

¡Tú puedes!

Psicología Con Cuba

Mensaje

La pandemia del coronavirus, la Covid 19, ha obstaculizado seguir adelante con varias cosas de tu vida. Algunas han quedado aplazadas. Otras, necesitan ser cambiadas, reconstruidas en base a las nuevas circunstancias.

Por eso tienes que confiar en ti mismo, en tus posibilidades. Tienes que hacer muy fuerte tu resistencia ante los embates negativos de la situación, y decidirte a llevar adelante comportamientos positivos a pesar de las circunstancias.

Tienes que defender tu camino, tus proyectos, tus sueños. Ellos son tu vida anticipada en la esperanza de que los realizarás.

Defiende la esperanza. Defiende tu vida.

¡Tú puedes!

Psicología Con Cuba

Mensaje

Cada comportamiento tuyo, influye sobre tus hijos. Ellos, incluso sin saberlo, te observan y reproducen tus conductas. Casi nada pasa inadvertido.

Sus “neuronas espejo” tienen una capacidad de reproducción muy grande.

Así como nosotros, los adultos, los padres, nos mostremos ante los más pequeños, así ellos tendrán referencias para construir su camino cuando llegue el momento.

Se educa más con el ejemplo, que con la palabra. Se educa más con el ejemplo que con el castigo.

Amor con amor se paga. Bondad con bondad se paga.

Afronta las situaciones difíciles con entereza, y estarás enseñando a tus hijos a hacerlo.

¡Tú puedes!

Psicología con Cuba

Mensaje

Separación no es sinónimo de desinterés. Lejanía no es sinónimo de ausencia.

Que no vivas bajo el mismo techo que tus hijos, no significa que tú vida y la de ellos estén desconectadas.

Tus sentimientos auténticos de padre, los que llevas siempre contigo, viven donde quiera que estén tus hijos y tus hijas. Ellos viven más seguros, más saludables, más felices y mejor, si tu amor de padre lo siente incluso en la distancia.

Ahora, saliendo progresivamente de la pandemia, un tiempo difícil, tus hijos necesitarán mucho tu apoyo, tu palabra orientadora y educativa. La presencia de tus mejores sentimientos.

Necesitarán aprender junto a ti, nuevas formas de estar juntos en cualquier circunstancia.

La felicidad de ellos, como la tuya, se construye día a día con los aciertos de las relaciones que sepas construir con toda la familia, sea o no la familia con quien convives.

Tus hijos, tus hijas, aprenden tanto de ti, como tú puedes aprender de ellos.

El amor de padre, el compromiso, la responsabilidad, no tienen momento ni lugar. Están presente siempre.

Ser padre, no es una casualidad.

Ser padre es una decisión.

¡Tú puedes!

Psicología Con Cuba

Mensaje

Las crisis lejos de ocultar los temas sensibles de un país, los sacan a flote. En muchos países, la muerte por Covid 19 tiene color de la piel, origen migratorio, nivel económico de vida, género, incluso edad, más allá de las conocidas vulnerabilidades de salud de los adultos mayores.

También sucede con los modelos de relación de géneros.

La injustificada pero todavía existente sobrecarga de la mujer con las tareas domésticas, no parece haber mejorado con el aislamiento sanitario. Algunas referencias hacen pensar que en algunos hogares ha aumentado.

La inequidad que subsiste en las relaciones familiares, es un acto de profunda injusticia, que pesa sobre los hombros de las mujeres, quienes al mismo nivel que todos ocupan un lugar destacado en la primera línea de batalla contra la pandemia.

No podemos permitir que los impactos negativos de la Covid graviten con más intensidad sobre las mujeres.

Una distribución justa y equitativa de los esfuerzos y acciones no es solo algo que nos merecemos. Es un derecho por el que luchamos y el que defendemos.

Cada una de nosotras debe velar porque no haya disimulos ni ceguerras.

Cada cubano que se respete, debe acompañarnos en nuestro empeño.

¡Tú puedes!

Psicología con Cuba

Mensaje

Si eres de los que tienen acceso a internet, tienes un buen instrumento de apoyo para afrontar el aislamiento. Puedes contactar con otras personas, puedes leer tus páginas preferidas o también asistir a un buen concierto casero de música. Hasta encuentras especialistas de la psicología en línea, que te pueden ayudar.

Pero también puedes tropezarte con falsas historias, con ideas catastróficas acerca de lo que pasa, y de lo que pasará.

Te quieren secuestrar la esperanza. Te quieren arrebatar el optimismo, la confianza.

No te dejes caer en la trampa. Distingue entre lo bueno y lo malo. Lo real y lo falso.

¡Tú puedes!

Psicología Con Cuba

Mensaje

Hace muchos años acompaño profesionalmente a personas alcohólicas que se proponen dejar el alcohol, “dejar de beber”, como usualmente dicen.

A muchos, la mayoría, los he visto ganarle la batalla al alcohol. Y es muy reconfortante ver cómo cambia su vida, para bien.

Otros han rodado cuesta abajo, y su desenlace ha sido fatal y triste. Una vida que se pierde sin sentido.

Admito que la condición de aislamiento, para algunos, se convirtió en una invitación al consumo de alcohol, al consumo excesivo, desmesurado, escudándose en que “no hay otra cosa que hacer”.

Pero eso es falso. Hay muchas cosas que hacer.

Comparte con tu familia. Mejora tu condición física. Aprende a navegar por las redes sociales. Ayuda en la casa con las tareas. Enriquece tu vida con lecturas. La lista de cosas para hacer es larga.

Deja al alcohol fuera de la batalla. Él es también el enemigo.

¡Tú puedes!

Psicología con Cuba

Mensaje

Es común escuchar a algunas personas decir “con probar no se pierde nada”.

Pero que sea común, no quiere decir que es siempre un buen principio. Muy por el contrario.

Hay cosas que probarlas, apenas probarlas, te van a hacer perder mucho. Incluso perder todo.

Llevo muchos años trabajando con personas que consumen drogas, y te puedo asegurar que hasta vivir se les vuelve desagradable, un verdadero sufrimiento. Y muchos empezaron con apenas probar.

La adicción a la droga, comienza con un primer encuentro, generalmente fortuito, inesperado, que te toma de sorpresa. Un amigo que invita, un pequeño grupo que presiona mientras se divierte.

Y sientes que no tienes porque no hacerlo. Qué más da, te dices a ti mismo. Es solo probar.

Los momentos difíciles de la vida, para algunos pueden favorecer un acercarse al consumo de la droga. Y fíjate que los que la comercializan, los que viven del sufrimiento del consumidor, muchas veces provocan ese “es solo probar” y lo hacen para “sembrar un adicto”.

Mientras más consiente estés de la vida, más puedes disfrutarla.

Mientras más sano sea ese disfrute, más tiempo podrás tenerlo.

La droga te aleja de la vida. Te pone en el camino de tu autodestrucción.

Para qué probar lo que otros han probado, y hoy reniegan de haberlo hecho.

Dejar la droga bien lejos de ti, es poner la felicidad a tu lado.

¡Tú puedes!

Psicología Con Cuba.

Mensaje

La incorporación paulatina al trabajo seguramente será de las primeras acciones que realizarás después del cierre de la condición pandémica.

Es una necesidad para poder enfrentar los nuevos retos que tendremos por delante.

Por eso tienes que prepararte para garantizar tu protección y la de tus compañeros una vez que vuelvas al trabajo. La pandemia habrá sido superada. Pero la enfermedad subsiste aún.

Probablemente retomar algunas de las actividades te lleve a pensar que “ya todo comienza a ser como antes”.

No caigas en esa trampa. Las cosas no serán como antes.

Tendrás que hacer cosas que antes no hacías.

Tendrás que dejar de hacer cosas que antes hacías.

Tu comportamiento en el trabajo tendrá que modificarse. El comportamiento de todas y todos, tendrá que modificarse para el bien común.

Multiplica tu capacidad de comprender la nueva situación.

Multiplica tu responsabilidad, tu capacidad de decisión.

Multiplica tu compromiso.

Tú eres tu propio instrumento de mejoramiento.

¡Tú puedes!

Psicología con Cuba.

Mensaje

Nuestros hijos, bueno la mayoría de los niños y las niñas, vuelven a la escuela.

Pero esta no es una vuelta a la escuela como la que tienen todos los años después de las vacaciones.

Esta vuelta está marcada por la pandemia de la Covid, y todo lo que ella trajo consigo. Marcada por los meses de aislamiento... Han estado más de cinco meses sin ir a la escuela.

Por si esto fuera poco, regresan a una escuela distinta. Con distanciamiento físico, con horarios de receso escalonado, con nasobuco.

Con cuidados higiénicos especiales, con lavado frecuente de manos, con uso del hipoclorito.

Una escuela preparada para preservar la salud de los escolares. Una escuela que exigirá el autocuidado y el cuidado de todas y todos.

Es muy importante que los padres, los familiares, los maestros, tengamos cuidado y evitemos imponerles a los pequeños un ritmo de regreso demasiado acelerado.

Esto podría causar su rechazo.

Para la vuelta a la escuela las y los pequeños necesitan un proceso de readaptación. Y tenemos que hacerlo junto a ellos. Poco a poco, a su ritmo.

Sin permisividad, pero sin sobre exigencia.

¡Tú puedes!

Psicología Con Cuba

Conclusiones

A manera de cierre

¿Habrá causado algún impacto positivo el programa sobre el destinatario final?

Ciertamente no es posible hablar de “impactos” sobre los destinatarios, porque estudios de impactos no fueron hechos. Cuando la emergencia ante situaciones de crisis llama al ejercicio profesional, no hay tiempo para hacer lo secundario, solo se hace lo necesario, lo que se fundamenta en la experiencia de las ciencias, de las disciplinas implicadas.

Al mismo tiempo, el simple hecho de haberse mantenido al aire durante cerca de 22 semanas, en un horario y programa de alto consumo por la población, es un indicador al menos de la satisfacción de la televisión con el trabajo realizado, y en alguna medida de la penetración del este en los televidentes.

Más allá de sus posibles efectos en la “población meta”, Psicología Con Cuba juntó en un solo proyecto a psicólogas y psicólogos de diferentes generaciones, con especialidades diferentes, residentes en diferentes regiones geográficas del país, con institucionalidades diversas. Pero todos asumieron el compromiso con el bienestar y la felicidad de los cubanos y cubanas, en una situación extremadamente difícil.

En todo caso, nos complace pensar que los públicos reaccionaron y lo agradecieron. Eso fue lo que quedó reflejado en una publicación de *Cubadebate*, en la que el profesor Nestor del Prado afirmó:

Con una estructura única, con un estilo comunicacional coherente, con videos domésticos hechos con el recurso mayor de estos tiempos, el teléfono, los videos pueden ser vistos generalmente en la primera mitad del programa, y de lunes a viernes. Un mensaje orientador. Una idea que debemos hacer nuestra. Y un acompañamiento positivo, convencido de lo que todos somos capaces: Tú puedes. Porque, nosotros somos los gestores principales de nuestra vida. No somos accionistas. Somos dueños. No

somos simples pasajeros, somos en alguna medida y tiempo determinado, pilotos.

#Psicología con Cuba, nos acompaña y nos orienta (del Prado, 2020).

A fin de cuentas, lo realizado tiene como base e intención, como referente y como instituyente, como epistemología, una concepción de la psicología que quedó expresada en el último mensaje con el que fue cerrada la segunda temporada:

Una pandemia es razón sobrada para que las psicólogas y psicólogos en todo el país movilizen todo su saber y su hacer profesional.

La psicología en nuestro país, es vocación de ayuda y servicio, sensibilidad humana, y ejercicio científico profesional para todas y todos.

Hemos estado presentes en todos los frentes de enfrentamiento a la pandemia. Profesionales y estudiantes haciendo.

Psicología junto Cuba.

La psicología en nuestro país, es compromiso con la salud psicológica y el bienestar de todas y todos.

Psicólogos y psicólogas somos luchadores y defensores del bienestar y la felicidad de los y las cubanas.

No miramos a dónde está la mejor condición, sino a dónde está el deber.

Por eso, en cualquier circunstancia hacemos

Psicología en Cuba.

Pero la psicología, no la sentimos como un bien privativo de los que somos profesionales de la disciplina.

La psicología la queremos como un bien compartido, un componente de la cultura espiritual, de las prácticas cotidianas en nuestro país.

Todo lo que sirva al mejoramiento humano, ha de estar en manos de todos los seres humanos.

Por eso hacemos

Psicología para Cuba.

Un pueblo que cultiva sus mejores sentimientos y valores, es un pueblo fuerte.

Un pueblo que ejercita los saberes profesionales y científicos, es un pueblo capaz.

Un pueblo que defiende su derecho a la felicidad, es un pueblo digno.

En un pueblo como ese, por un pueblo como ese...

Para las cubanas y cubanos, hacemos

Psicología con Cuba.

Referencias bibliográficas

- Almeyda A. (s/e). Presencia de la Psicología en los medios de difusión masiva (13 de marzo al 17 de octubre 2020) Documento de trabajo inédito.
- Alonso R. (2020). El mundo digital y los medios de comunicación en tiempos de pandemia: Cuba y *Cubadebate* en medio de ese océano (Parte Final) Disponible en:
<http://www.cubadebate.cu/especiales/2020/07/09/el-mundo-digital-y-lo-medios-de-comunicacion-en-tiempos-de-pandemia-cuba-y-cubadebate-en-medio-de-ese-oceano-parte-final/#.X6YbHRZOIEY>
- Bassat, L. (1993). *El libro rojo de la publicidad (Ideas que mueven montañas)*, Barcelona: Folio.
- Calviño. M. (1999). *Psicología y marketing. Apuntes para el posicionamiento de la psicología*. La Habana: Política.
- Degrado Godoy, M.D. (2005). Televisión, publicidad y comunicación. *Comunicar*. 2005; (25).[fecha de Consulta 6 de noviembre de 2020]. ISSN: 1134-3478. Disponible en:
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=158/15825078>
- Del Prado Arza, N. (2020) La psicología en tiempos de Covid-19, merece reconocimiento y agradecimiento. *Cubadebate*. Disponible en: <http://www.cubadebate.cu/opinion/2020/06/02/la-psicologia-en-tiempos-de-covid-19-merece-reconocimiento-y-agradecimiento/>
- Diez de Castro, E. y Martín, E. (1993). *Planificación publicitaria*. Madrid: Pirámide.
- Kotler P, Zaltman G. (1971). "Social Marketing: an approach to planned social change". *Journal of Marketing*, v.35 (3): 3-12.
- Moras, P. E., Linares, C., Mendoza, Y., y Rivero, Y. (2011). *Consumo cultural y adolescencia en Cuba. Reflexiones a partir de una encuesta nacional*. La Habana: Instituto Cubano de Investigación Cultural "Juan Marinello".
- Villafranca, V.G. (2019). La televisión, el dispositivo que ofrece la mayor eficacia publicitaria, también en digital. *El Publicista Artículos*. Disponible en:
<https://www.elpublicista.es/articulos/television-dispositivo-ofrece-mayor-eficacia-publicitaria>