

PSICO-PROSALUD: PROMOVIENDO CONDUCTAS SALUDABLES DESDE CASA.

Beatriz Iznaga Garcarena

Annia Almeyda Vázquez

Facultad de Psicología, Universidad de La Habana.

Resumen

Desde finales del 2019 se detecta en la ciudad de Wuhan, China, un nuevo coronavirus, SARS-CoV-2, que provoca la enfermedad Covid-19, causando impactos a nivel fisiológico y psicológico. El presente artículo tiene el propósito de dejar plasmadas las memorias del proyecto institucional Psico-ProSalud de la Facultad de Psicología de la Universidad de La Habana, creado para promover en la población cubana conductas protectoras de salud ante la Covid-19. Desde el cual se convoca a estudiantes de ambas modalidades de estudio a ejercer como lentes psicosociales y convertirse en gestores de cambio en sus comunidades. Utilizando vías de comunicación tradicional y alternativa se realizaron labores de prevención y promoción de salud, cumpliendo con el distanciamiento físico orientado. Psico-ProSalud permitió orientar y brindar herramientas a la población para afrontar la pandemia con mayor resiliencia. Además influyó en la formación profesional de los estudiantes en tanto los colocaba en situación de ejercicio profesional.

Palabras Claves: prevención, promoción, conductas protectoras de salud, estudiantes de psicología, extensión universitaria.

Abstract

Since the end of 2019, a new coronavirus, SARS-CoV-2, which causes the Covid-19 disease, has been detected in the city of Wuhan, China, causing physiological and psychological impacts. The purpose of this article is to record the memories of the Psico-ProSalud institutional project of the Faculty of Psychology of the University of Havana, created to promote protective health behaviors in the Cuban population against Covid-19. From it, students of both study modalities are summoned to act as psychosocial lenses and change managers in their communities. Using traditional and alternative means of communication, prevention and health promotion tasks were carried out, complying with the oriented physical distancing. Psico-ProSalud made it possible to support, guide and provide tools to the population to face the pandemic with greater resilience. It also directly influenced the professional training of students as it placed them in a situation of professional practice.

Keywords: prevention, promotion, protective health behaviors, Psychology students, college extension.

Introducción

Desde finales del pasado año (2019) se detecta desde la ciudad de Wuhan, China, una nueva cepa de coronavirus, SARS-CoV-2, muy diferente a sus dos versiones anteriores: Síndrome Respiratorio Agudo Severo (SARS, por sus siglas en inglés) (2002-2003) y el Síndrome Respiratorio de Medio Oriente (MERS) años más tarde (2012). La enfermedad, denominada Covid-19, como abreviatura de Coronavirus Disease 2019 según comenta Murueta (2020), incluye en su sintomatología fiebre, tos, fatiga, neumonía, dolor de cabeza, diarrea, hemoptisis y disnea. Para Cao, Guo, Hong *et al.*, (2020) citado por Urzúa, Vera-Villarroel, Caqueo-Urizar, & Polanco-Carrasco (2020) a pesar de la baja

gravedad de los síntomas, la Covid-19 se caracteriza por su rápida propagación, por lo que pueden llegar a colapsar los sistemas sanitarios, aún más si entre sus víctimas se encuentran adultos mayores o personas con otras enfermedades. No obstante, ha quedado demostrado durante todos estos meses que la enfermedad no discrimina por raza, etnia, creencias o edades, todos estamos expuestos de igual forma al contagio.

La realidad que vive hoy el mundo subraya a la Covid-19 como un evento vital estresante y una situación amenazante según Lorenzo Ruiz, Díaz Arcaño, & Zaldívar Pérez (2020), causando impactos a nivel fisiológico y psicológico. Los protocolos generales de actuación de la OMS (Organización Mundial de la Salud) hacen énfasis en las medidas que las autoridades sanitarias de cada país deben adoptar para mitigar y frenar la ola de contagios. Encaminadas fundamentalmente al mantenimiento del distanciamiento social, higiene personal y colectiva y la protección de las vías respiratorias y ojos, para evitar que, al toser, hablar o estornudar el intruso de diminuto tamaño capaz de reproducirse en poco tiempo se aloje en más cuerpos humanos. Pero, ello requiere necesariamente un cambio de comportamiento en los sujetos, se trata de establecer nuevos estilos de vida más saludables, aunque para ello sean necesarios algunos sacrificios.

La psicología, como ciencia que estudia el comportamiento humano, ha jugado un papel fundamental en estos tiempos de crisis. Psicólogos y psicólogas de todo el mundo han trabajado en los nuevos retos que nos impone la Covid-19 en sus diferentes fases. Para Llunch-Canut y Urzúa *et al.*, (2020, citado por Lorenzo-Ruiz, Díaz, & Zaldívar, 2020) en tiempos como estos se hace imprescindible el tránsito inmediato del modelo “caso a caso” al modo de actuación desde la telepsicología, como todo un conjunto de actividades de acompañamiento psicológico y de otras modalidades a través de la red y/o redes *online*. Estas y otras medidas según Lorenzo Ruiz *et al.*, (2020) favorecerán la mitigación del impacto psicológico con vista a potenciar la recuperación y el bienestar de la población.

La psicología cubana siempre ha vinculado su accionar a la práctica social y ha contribuido al bienestar psicológico de la sociedad que construimos. Han sido múltiples los escenarios de actuación en esta batalla en apoyo a nuestro pueblo a lo largo y ancho de toda Cuba. Diferentes instituciones del archipiélago, incluidas las universidades y en particular la Facultad de Psicología de la Universidad de La Habana, se han unido en esta contienda (Ávila Vidal, 2020).

Una de las líneas de trabajo desarrolladas por la Facultad de Psicología fue diseñar un proyecto extensionista denominado Psico-ProSalud, en el cual los estudiantes, como agentes activos, críticos y de cambio en sus comunidades, manteniendo siempre las medidas previstas por la máxima dirección del país, se encargarían de la prevención y promoción de conductas protectoras de salud ante la Covid-19. De esta forma, a pesar del aislamiento social al que estábamos convocados, lejos de las actividades docentes, los estudiantes de ambas modalidades de estudio (curso regular diurno y curso por encuentros) de la institución tendrían la oportunidad de continuar su formación profesional a través de la puesta en práctica de una de las competencias básicas de los profesionales de la psicología: prevenir, promover (Almeyda Vázquez, Proyecto. PSICO-PROSALUD. Estudiantes Facultad Psico-UH, 2020).

Castellanos Cabrera (2020) expresó: “La vida debe continuar en condiciones de preparación, pero sin perder nuestro bienestar psicológico. La salud mental, también debe ser protegida”. (p. 2)

El presente artículo tiene como objetivo construir las memorias del proyecto Psico-ProSalud, ilustrando las acciones realizadas y cuáles han sido sus principales resultados, lo cual permitirá dar cuenta de sus impactos.

Origen del proyecto Psico-ProSalud

Desde que se dieron a conocer los primeros casos infectados por el SARS-Cov-2 en Cuba, se desplegó al mismo tiempo todo un accionar desde la psicología para prevenir y contrarrestar en la población los embates del virus. Los profesionales del gremio habían enfocado todas sus fuerzas en los nuevos retos que imponía la Covid-19. Sin embargo, convocados al distanciamiento físico, lejos de las aulas y las actividades docentes, los estudiantes de la Facultad de Psicología de la

Universidad de La Habana también anhelaban poder contribuir en la batalla: *“¿qué podría hacer o cómo aportar desde mi rol de estudiante? ... ¿cómo podría apoyar este proceso si debía estar en casa y solo con unas pocas herramientas a mi alcance?”* (Testimonio de Estrella Herrera Pita, estudiante de 3er año, curso regular diurno, Facultad de Psicología de la Universidad de la Habana).

... cómo llevar las aulas a la comunidad para que nuestros alumnos desde sus casas, en cada cuadra, en cada consejo popular, pudieran beber de esa experiencia única en su formación como psicólogos, identificando las situaciones más disímiles, entre ellas la de apoyar a ganar conciencia de la percepción social de riesgo, acompañar a las familias, a las personas mayores, a las que viven solas, a las madres con niños menores y con teletrabajo y su multiplicidad de metas... (Testimonio de Sofía Sordo, vicedecana de curso por encuentros, Facultad de Psicología de la Universidad de La Habana y co-coordinadora del proyecto Psico-ProSalud).

Así llega al consejo de dirección la idea de las vicedecanas que atienden ambas modalidades de estudio de la Facultad de Psicología de la Universidad de La Habana, de poner en marcha Psico-ProSalud, proyecto institucional protagonizado por sus estudiantes y que respondiera a las necesidades actuales del país.

La doctora en ciencias Annia Almeyda Vázquez, quien además funge como vicedecana docente del curso regular diurno de la facultad fue quien dio cuerpo al proyecto y hoy es su coordinadora principal: *“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. 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”*.

Psico-ProSalud es un proyecto institucional y extensionista, cuyo principal objetivo es promover en la población conductas protectoras de salud ante la Covid-19. Los estudiantes de ambas modalidades de estudio de la Facultad de Psicología de la Universidad de La Habana (curso regular diurno y curso por encuentro) voluntariamente de acuerdo a sus posibilidades, tendrían la posibilidad a través de este proyecto no solo de ser útiles para la sociedad sino de continuar desarrollando sus competencias como futuros profesionales. Las acciones a realizar guardaban relación con una de las competencias básicas de la formación en psicología: prevenir, promover. Esta implica el desarrollo de acciones dirigidas a favorecer el bienestar a través de identificar, evitar, o minimizar factores de riesgo, así como la aprehensión por parte de las personas de estilos de vida saludables. Los estudiantes funcionarían 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 (Almeyda Vázquez, Proyecto. PSICO-PROSALUD. Estudiantes Facultad Psico-UH, 2020).

El proyecto cuenta para su implementación con la orientación de la máxima dirección de la Facultad, en el que tiene un papel fundamental la FEU y la UJC, así como el acompañamiento de los profesores de los equipos educativos de ambas modalidades de estudio, quienes trabajarían en la integración de la información de los reportes a nivel de año, del curso por encuentros y la integración de toda la información en un reporte semanal. Los recursos necesarios para participar son tener teléfono fijo (vía para comunicarse con las personas de la comunidad) y conexión a internet para WhatsApp (vía para recibir orientaciones y hacer la entrega del reporte semanal) (Almeyda Vázquez, Proyecto. PSICO-PROSALUD. Estudiantes Facultad Psico-UH, 2020), lo cual está en total concordancia con el distanciamiento social al que hemos sido convocados. Además, para realizar las acciones de prevención-promoción en el barrio, entendido como el radio de acción más cercano, el estudiante puede apoyarse 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 aportar información relevante para la identificación de conductas o situaciones que ponen en riesgo la salud de todos.

Con todos los voluntarios a participar se creó el 24 de abril de 2020 un grupo de WhatsApp titulado PSICO-PROSALUD, administrado por las coordinadoras del proyecto. A través de este grupo de trabajo se enviarían diferentes materiales complementarios y orientaciones que servirían de referencia para el desarrollo de la tarea. También por esta misma vía los estudiantes debían reportar las acciones realizadas y sus resultados con una frecuencia semanal: viernes 6:00 pm. Luego los equipos educativos de cada año serían los responsables de procesar la información entregada por los estudiantes en los reportes y enviarla a la dirección de la Facultad (Almeyda Vázquez, Proyecto. PSICO-PROSALUD. Estudiantes Facultad Psico-UH, 2020). Quien, a su vez, la utilizaría para ofrecer recomendaciones y sugerencias al gobierno de nuestro país para la toma de decisiones en el combate a la enfermedad.

El propio curso de la evolución de la pandemia en el país llevó a que el proyecto desarrollara sus acciones en tres etapas fundamentales: la primera enfocada a la prevención, promoción; la segunda, además de contemplar tareas de la primera etapa, sumaba al quehacer otras que favorecieran la preparación de los pobladores de la comunidad para la “nueva normalidad”, a partir de la fase de recuperación en Cuba; la tercera, iniciada el 1ro de septiembre de 2020 tras el rebrote de la enfermedad acontecido inicialmente en la provincia La Habana. En esta última etapa se identificaban cuatro direcciones de trabajo encaminadas a apoyar y orientar a la población respecto a las nuevas medidas de restricción y contribuir al desarrollo exitoso del curso escolar en las condiciones actuales (Almeyda Vázquez, PSICO-PROSALUD vs. Rebrote Covid-19, 2020).

Prevención y promoción de salud ante la Covid-19.

El lunes 27 de abril de 2020 comienza oficialmente el trabajo de campo de los estudiantes partícipes del proyecto, llegando a ser alrededor de 200 entre ambas modalidades de estudio y funcionando desde 7 provincias del país: Pinar del Río, Artemisa, La Habana, Mayabeque, Matanzas, Sancti Spiritus y Santiago de Cuba.

En la preparación previa se utilizaron como fuentes fundamentales los espacios en los medios de difusión masiva habituales en nuestro país (televisión, radio y prensa), a través de los que se podía tener acceso a las indicaciones de las autoridades de la salud y a los aportes de los profesionales de la psicología que ofrecían orientaciones a la población. También era importante identificar y seguir los programas, emisiones, artículos y otras producciones donde con frecuencia participaban algunos profesores de la facultad y otros profesionales de nuestra ciencia, además de las páginas oficiales en Facebook de la Sociedad Cubana de Psicología, el Centro de orientación y atención psicológica “Alfonso Bernal del Riesgo” y el de la propia Facultad de Psicología (Almeyda Vázquez, Proyecto. PSICO-PROSALUD. Estudiantes Facultad Psico-UH, 2020).

Utilizando como método la observación, cada uno de los voluntarios, desde balcones, portales o ventanas, se adentraban en el reto de convertirse en lentes psicosociales en función de la prevención y promoción de salud de su comunidad:

he detectado comportamientos positivos como la solidaridad, el apoyo en las necesidades alimenticias de los vecinos de la tercera edad; también he percibido irregularidades conductuales que atentan contra la salud y bienestar psicológico de mis convecinos: personas que no usan nasobuco, que no respetan el límite de distanciamiento físico recomendado, o que tienen comportamientos disociales en colas y aglutinaciones innecesarias (Testimonio de Lizbeth Labañino Palmeiro, estudiante de 5to año, curso regular diurno, Facultad de Psicología de la Universidad de La Habana).

En el transcurso de los días eran cada vez más las interrogantes ante las nuevas situaciones que se presentaban y mejor aún la disposición y apoyo del grupo de trabajo que venía creciendo: *“un proyecto donde los estudiantes crecen juntos, en conocimientos, en valores, todos con un objetivo común que es apoyar el combate contra la Covid-19”* (Testimonio de Dianne Mendía González, estudiante de 2do año, curso regular diurno, Facultad de Psicología de la Universidad de La Habana). Los estudiantes fueron capaces no solo de identificar conductas de riesgo sino de brindar ayuda a

sus convecinos y dar soluciones viables ante las preocupaciones generadas a partir del aislamiento social.

Las principales acciones realizadas durante esta etapa contemplaban llamados de atención sobre el no cumplimiento de las medidas sanitarias y de distanciamiento físico, recomendaciones de conductas protectoras de salud desde la psicología. También, se brindaba información oportuna sobre medios de comunicación donde las personas podían encontrar temas de interés con respecto a la Covid-19: *Noticiero Nacional de Televisión* en sus diferentes transmisiones; Canal Caribe; Conferencia de prensa del MINSAP; prensa tradicional; así se evitaba la “infodemia” en tiempos de cuarentena. Se divulgaban los espacios y 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*, programa *Vale la pena*, 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 6:00 pm, conducido por el periodista Lázaro Manuel Alonso y en el que participa el Dr. Manuel Calviño.

Además, aquellas personas que necesitaran de un acompañamiento profesional o estuvieran interesados en recibir orientación sobre un tema en particular, se les derivaba a los servicios de Línea Ayuda telefónica de la Facultad de Psicología de la Universidad de La Habana y a los Psico-Grupos de WhatsApp (Almeyda Vázquez, Proyecto. PSICO-PROSALUD. Estudiantes Facultad Psico-UH, 2020). Destacar la atención de los estudiantes a profesores de la propia Facultad que se encontraban en situación de mayor vulnerabilidad durante la etapa, ya sea por la presencia de comorbilidades, que viven solos y/o en edad de riesgo.

Los estudiantes actuábamos como facilitadores en el proceso de transformación, visto como, a partir de la identificación de conductas de riesgo las personas debían asumir nuevos estilos de vida más saludables. Sin embargo, era la propia comunidad quien buscaba y diseñaba estrategias para enfrentar la situación a partir de las recomendaciones que se les hacían. Vale destacar en este punto que, nosotros mismos éramos parte de las comunidades en que se trabajaba, por lo cual era clave nuestra participación y apoyo.

Transcurrido poco menos de un mes de trabajo el proyecto necesitaba crecer en cuanto al alcance que tenía en el sentido visual, para lo cual teníamos un nuevo reto: crear un grupo de comunicación que se encargara de la imagen y visualización del proyecto en otros espacios y medios. De ahí que emergieran del grupo primario nuevos roles y personas en rol, siendo esto significativo para la tarea grupal.

Estrategias de comunicación

Teniendo como premisas ¿Quiénes somos? ¿Qué hacemos? ¿Dónde estamos?, comienza el 16 de mayo de 2020 a través de un grupo de WhatsApp el trabajo del Grupo de Comunicación del Proyecto Psico-ProSalud de la Facultad de Psicología de la Universidad de La Habana y la primera gran tarea fue trabajar en la identidad del proyecto, crear una imagen que pudiéramos socializar y que nos permitiera darnos a conocer ante un mayor número de personas.

El trabajo en equipo y el respeto mutuo hizo posible el logro de materiales iniciales que sirvieran como complemento en la entrevista realizada a Lizbeth Labañino Palmeiro (estudiante de 5to año del Curso Regular Diurno de la Facultad de Psicología de la Universidad de La Habana y participante del proyecto) en la revista *Buenos Días* del 26 de mayo de 2020, hecho que marcó un antes y un después en el desarrollo del proyecto y del grupo de comunicación de este. A partir de entonces aumentaban nuestros retos y metas.

Almeyda Vázquez (2020) en artículo publicado en Resumen Latinoamericano expresó: *La percepción social de riesgo está condicionada por muchos 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. (p.)

Teniendo en cuenta las informaciones recogidas cada semana en los reportes se trabajó en el diseño y realización de infografías, carteles y otros recursos visuales dirigidos a varios sectores de la población como la prevención de conductas de riesgo en niños y niñas durante esta etapa de confinamiento. Se confeccionaron otras en las que se hacían recomendaciones a las familias acerca de las posibles acciones a realizar en casa con los infantes para ayudar a mantener su normal desarrollo físico y emocional. Se trabajó el mal comportamiento identificado en algunos adolescentes y jóvenes, el incumplimiento de las medidas dispuestas por el gobierno y el desacato a las autoridades, como resultado de la baja percepción del riesgo y de la falsa creencia de invulnerabilidad, presente también en otros grupos poblacionales. Además, se tuvo en cuenta la presencia en las comunidades de hogares unipersonales, los adultos que por cuestiones de salud han quedado interrumpidos y las aglomeraciones por largas jornadas en las instituciones dedicadas a la venta de productos de primera necesidad (tiendas, farmacias).

De acuerdo a los objetivos que se perseguían con las infografías y el público al que iban dirigidas, como medio masivo de comunicación, se conjugaron de forma armónica la utilización de textos, imágenes y fondos adecuados para obtener una influencia mayor del mensaje. Todos estos materiales fueron colocados de acuerdo a las posibilidades de cada estudiante en lugares públicos a los que acceden gran parte de los vecinos del barrio, además de publicarlos en las redes sociales.

El próximo paso fue hacer presente al proyecto en otros medios de alcance local y nacional, la radio en primer lugar. A través de una convocatoria que involucraba a todos los participantes de Psico-ProSalud, quienes a través de grabaciones de audios contarían sus experiencias en el proyecto, el Grupo de Comunicación se proponía crear un spot radiofónico, con guion de Miguel Alejandro Bravo García (estudiante de 6to año de curso por encuentros de la Facultad de Humanidades de la Universidad “José Martí” de Sancti Spiritus y participante del proyecto) que saldría inicialmente en radio Sancti Spiritus. El 12 de junio de 2020 junto a la entrevista realizada a Beatriz Iznaga Garcarena (estudiante de 5to año del curso regular diurno de la Facultad de Psicología de la Universidad de La Habana y participante del proyecto) salió al aire también en Radio Habana Cuba el resultado de esta interesante propuesta.

Apenas transcurridos unos días, el 17 de junio de 2020, todo el país tenía la posibilidad de visualizar a través del *Noticiero Estelar de la Televisión Cubana* el proyecto, algunos de sus miembros y principales resultados hasta el momento. En entrevista realizada para la ocasión a los estudiantes Greter Haydée Morales Sosa (5to año, curso regular diurno) y Héctor Ulises Díaz Hernández (5to año, curso por encuentros) ambos participantes activos del proyecto, se pudo constatar el empeño y dedicación de este grupo de jóvenes, la responsabilidad que estaban asumiendo y el compromiso que significaba velar y contribuir al mantenimiento del bienestar psicológico de la población. También fueron entrevistados el doctor en ciencias Adalberto Ávila Vidal, decano de la Facultad de Psicología de la Universidad de La Habana y la doctora en Ciencias Annia Almeyda Vázquez, vicedecana docente y coordinadora principal del proyecto, quienes muestran orgullo y satisfacción de los jóvenes que se están formando en la institución.

Ávila Vidal (2020) expresó:

Han sido meses de mucha tensión, preocupaciones, angustias para nuestro pueblo; pero los psicólogos y psicólogas hemos estado acompañándolo en el proceso ... También nos preparamos para un mañana, ya cercano, cuando todo esto acabe y volvamos a la “normalidad”, en un mundo que habrá cambiado, esperando que para mejor ... Saldremos a compartir con ustedes nuestras experiencias, estudiantes y profesores, y a aprender juntos como adaptarnos a la realidad que nos deje el coronavirus. (p. 6)

“Nueva normalidad”

Desescalada, “nueva normalidad”, etapa post Covid-19, por citar solo algunas, eran palabras que se mencionaban una y otra vez en los medios. Luego de tantos meses de confinamiento, de hábitos impuestos, de cambios en los estilos de vida, se hacía inminente el regreso a la normalidad. Pero, a qué llamar normalidad, si los tiempos, las circunstancias, las personas, nosotros hemos cambiado. Regresar a la normalidad no significa que todo será igual que antes. Los retos que impuso a la humanidad la Covid-19 no han terminado.

Esta nueva etapa requiere de todos, un nivel mayor de responsabilidad, al decir adiós al confinamiento debemos aprender a convivir con el virus, manteniendo las medidas necesarias para evitar los contagios y un rebrote de la enfermedad. Las mascarillas, el distanciamiento físico y la desinfección constante de las manos y objetos pasaron a formar parte de nuestra vida diaria. Adiós también a los besos y abrazos a los que estamos acostumbrados los cubanos cuando vemos a alguien cercano. Era necesario entonces enfocarse en el acompañamiento a la población a afrontar esta nueva normalidad.

Las acciones a realizar requerían: ofrecer información a la población sobre las medidas que han sido diseñadas para las diferentes fases de la etapa de recuperación de la pandemia. Contribuir a la comprensión de la pertinencia de estas medidas con argumentos que faciliten su asimilación por parte de las personas. Además, favorecer la toma de conciencia de los inevitables cambios en la vida cotidiana en varias esferas de la actividad humana (laboral, educativa, social, económica) a nivel nacional e internacional. Todas eran recogidas y entregadas semanalmente en un reporte (Almeyda Vázquez, Nueva Fase de Trabajo. PSICO-PROSALUD, 2020).

El 3 de julio de 2020 la provincia La Habana, que acoge a la mayor cantidad de participantes en el proyecto, finalmente arriba a fase 1 de recuperación. También para el proyecto esto suponía un mayor esfuerzo en las acciones que se realizaban en aras de mantener lo logrado hasta el momento.

Psico-ProSalud vs. Rebrote de Covid-19.

Teniendo en cuenta la compleja situación que enfrentaba la capital como epicentro de la pandemia en Cuba y la necesidad de implementación de medidas más severas para lograr el control del rebrote, se decide reactivar el 1ro de septiembre de 2020 las acciones del proyecto Psico-ProSalud, que había recesado ante la coincidencia del período vacacional y la declaración de la fase de recuperación (Almeyda Vázquez, PSICO-PROSALUD vs. Rebrote Covid-19, 2020).

Con la disposición de todos sus participantes y conscientes de que la batalla aún no estaba ganada, el proyecto pretendía, en esta nueva fase, dirigir sus acciones en cuatro direcciones fundamentales. Cada una de estas tareas se podía cubrir total o parcialmente por un mismo estudiante, en dependencia de la disponibilidad que tuviera. Además, cada acción tendría un modelo de reporte a entregar cada viernes a las 6:00 pm (Almeyda Vázquez, PSICO-PROSALUD vs. Rebrote Covid-19, 2020).

1. Apoyar la implementación de las medidas orientadas por el consejo de defensa provincial a partir del 1ro de septiembre: los estudiantes debían trabajar en multiplicar la información relativa a las nuevas medidas a acatar, haciendo énfasis en el sentido de estas para favorecer la asimilación por parte de la población. También era necesaria la elaboración de mensajes e infografías para divulgar en las redes y en espacios comunitarios.

2. Compartir mensajes y contenidos generados por nuestro gremio para orientar a la población en el enfrentamiento a la pandemia: con el objetivo de ayudar a la población a afrontar y mitigar los efectos negativos de este nuevo período de aislamiento social los estudiantes debían realizar una campaña para socializar infografías, videos o artículos a través de sus redes sociales para llegar a la mayor cantidad de personas posibles, evaluando las reacciones que provocaban, las veces que se compartían, los comentarios que generaban, así como las respuestas recibidas u ofrecidas por los estudiantes. Para ello se seguirían las publicaciones de las páginas oficiales en las que se estaba trabajando durante la etapa y que ya fueron mencionadas con anterioridad en este artículo.

3. Apoyar a los grupos de trabajo comunitarios creados para el afrontamiento de la situación actual: explorar qué aportes podía realizar cada uno en su comunidad y compartirlo con el grupo con el fin de buscar estrategias colectivas. Para ello los estudiantes podían apoyarse en los factores de su comunidad que pudieran facilitar la identificación de necesidades relacionadas con la situación actual y así proyectar un plan de acción para satisfacerla.

4. Contribuir al desarrollo exitoso del curso escolar en las condiciones actuales: Psico-ProSalud se proponía apoyar a las familias que tienen el reto de enseñar a los niños en casa y no cuentan con todas las habilidades para ello, así como de apoyar la reinserción escolar. Se podía realizar un acompañamiento a través de las redes sociales o uno más cercano, en el que se brinden herramientas útiles para la organización del tiempo y de estudio, creación de condiciones mínimas necesarias para ello, estrategias y técnicas de aprendizaje, así como aclaración de dudas de materias específicas.

Principales resultados

Luego de tres meses de trabajo y aprendizajes constantes el equipo de coordinación del proyecto Psico-ProSalud decide tomar un receso. Al término de la segunda etapa de trabajo se decide hacer un sondeo entre los estudiantes con el fin de conocer su parecer sobre el desempeño del proyecto en sentido general y los aportes que ha hecho a la batalla contra la Covid-19.

Mediante la aplicación de una encuesta que abordaba la utilidad del proyecto, el cumplimiento de sus objetivos, principales resultados durante la etapa, además el sentido de pertenencia hacia este y la influencia que tuvo en la formación profesional según la valoración de los estudiantes, se pudo constatar que:

1. Psico-ProSalud es un proyecto de gran utilidad en la batalla contra la Covid-19, pues teniendo en cuenta que se desarrolla en un campo de acción comunitario, permite el acercamiento del trabajo estudiantil a la comunidad, elevando el nivel de instrucción con respecto a la pandemia y con ello la prevención, especialmente de conductas no deseables. Las acciones realizadas permitieron brindar desde la psicología apoyo, orientación, información y herramientas a la población, las cuales daban posibilidad de afrontar los embates de la pandemia con mayor resiliencia. Al mismo tiempo pretendía que los individuos de la comunidad concientizaran el peligro y vulnerabilidad ante el nuevo coronavirus, para elevar la percepción de riesgo y poder volver lo antes posible a la nueva normalidad.

2. Ha cumplido el objetivo inicial por el que fue creado: promover en la población conductas protectoras de salud ante la Covid-19 mediante la acción participativa de estudiantes que se convirtieron en agentes de cambio en sus comunidades. A pesar de lo novedoso de la situación el proyecto ha desplegado una rápida actuación abarcando diversidad de aristas. Sin embargo, aún existe un gran número de personas con falta de conciencia social y de percepción de riesgo real. Nunca será suficiente el esfuerzo realizado en tanto queden personas a las que no se ha podido llegar.

3. Uno de los principales logros del proyecto ha sido involucrar un gran número de estudiantes de ambas modalidades de estudio de la Facultad de Psicología de la Universidad de La Habana. Llevar mensajes a diferentes grupos etarios que favorezcan una mejor comprensión de la situación. Detectar factores de riesgo en la población y realizar la oportuna intervención de los profesionales de la psicología, logrando mejorar las posibilidades de resolución de problemas de los grupos a los que tuvo alcance el proyecto.

4. Ha sido un orgullo y satisfacción para los estudiantes ser partícipes de Psico-ProSalud, les ha permitido crecerse desde lo personal y profesional. 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 generosos y solidarios ha sido una gran oportunidad. También el ser capaces de observar y analizar la realidad que viven desde otra perspectiva más crítica. 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.

5. Tiene gran influencia en la formación profesional de los estudiantes en tanto los coloca en situación de ejercicio profesional. Los estudiantes para el desempeño de la labor no sólo han tenido que recurrir a apuntes de clases, sino que ha desarrollado en ellos habilidades investigativas para poder responder a las necesidades del medio. Les ha mostrado nuevas formas de hacer psicología más allá del modelo tradicional cara a cara. Los ha fortalecido y preparado para una futura inserción en la vida laboral.

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, generando nuevas formas de hacer psicología, teniendo en cuenta el efecto en la población y motivación de los estudiantes.

La Facultad de Psicología de la Universidad de La Habana debe tener en cuenta que las labores realizadas por el proyecto se pueden articular de manera coherente con los objetivos de las materias que cada estudiante debe vencer en la carrera, haciendo de esto una oportunidad y no una amenaza.

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 post Covid-19, ya que sus objetivos pueden trascender en el tiempo y ser aplicados a múltiples situaciones.

Involucrar a las diferentes estructuras de la Facultad: FEU, UJC, equipos educativos, comisión de prevención y comisión de comunicación en el desarrollo del proyecto, ya que puede formar parte de la estrategia educativa de la carrera.

Referencias bibliográficas

Almeyda Vázquez, A. (2020). *Nueva Fase de Trabajo. PSICO-PROSALUD*. Facultad de Psicología de la Universidad de La Habana.

_____ (2020). *Proyecto. PSICO-PROSALUD. Estudiantes Facultad Psico-UH*. Facultad de Psicología de la Universidad de La Habana.

_____ (2020). *PSICO-PROSALUD vs. Rebrote Covid-19*. Facultad de Psicología de la Universidad de La Habana.

_____ (18 de abril de 2020). *Resumen Latinoamericano*. Recuperado el 28 de septiembre de 2020, de <https://www.resumenlatinoamericano.org/2020/04/18/cuba-percepcion-social-del-riesgo-ante-covid-19-que-tiene-que-decir-la-psicologia/>

Ávila Vidal, A. (18 de Junio de 2020). *Cubadebate*. Recuperado el 30 de Julio de 2020, de Cubadebate: <https://url2.cl/l3Xt6>

Castellanos Cabrera, R. (17 de marzo de 2020). *siicologiasinp.com*. Recuperado el 5 de agosto de 2020, de [sicologiasinp.com: https://www.sicologiasinp.com/psicologia-clinica/ante-el-coronavirus-prevenir-sin-excesos-de-ansiedad](https://www.sicologiasinp.com/psicologia-clinica/ante-el-coronavirus-prevenir-sin-excesos-de-ansiedad)

Castellanos Cabrera, R. (17 de marzo de 2020). *siicologiasinp.com*. Recuperado el 5 de agosto de 2020, de sicologiasinp.com: <https://www.sicologiasinp.com/psicologia-clinica/ante-el-coronavirus-prevenir-sin-excesos-de-ansiedad>

Infobae. (18 de marzo de 2020). Recuperado el 6 de agosto de 2020, de Infobae: <https://www.infobae.com>

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* , 10 (2).

Lorenzo-Ruiz, A., Díaz, K., & Zaldívar, D. (2020). La psicología como ciencia y profesión en el afrontamiento del COVID-19. *Revista Caribeña de Psicología* , 4 (2), 153-165.

Murueta, M. E. (2020). La salud psicológica en tiempos del coronavirus 19. *Integración Académica en Psicología* , 8 (23), 11-21.

Urzúa, A., Vera-Villarroel, P., Caqueo-Úrizar, A., & Polanco-Carrasco, R. (2020). La Psicología en la prevención y manejo del COVID-19. Aportes desde la evidencia inicial. *Terapia Psicológica* , 38 (1), 103-118.