

## “CipSi”, una cercanía sindical en tiempos de COVID-19

Ana Yadira Díaz León, Odalys González Collazo, Laura Elena Almora Andarco

Ejecutivo Sindical, Centro de Investigaciones Psicológicas y Sociológicas (CIPS) – CITMA, Cuba

Correo electrónico: [sindicato@cips.cu](mailto:sindicato@cips.cu)

### Introducción

“CipSi” es un vocablo formado por las iniciales de CIPS y Sindicato, el cual ha dado nombre a una serie de seis boletines informativos<sup>1</sup> en formato digital y con frecuencia quincenal; que fueron creados con carácter emergente, en aras de compartir las actividades sindicales y mantener vinculad@s a l@s trabajador@s del CIPS durante el período de confinamiento por la COVID-19.

Los materiales son sencillos pero dotados de informaciones, conmemoraciones, reflexiones y propuestas que encierran en sí el espíritu de l@s trabajador@s desde la modalidad del teletrabajo, matizado por la convivencia en familia.

Todo “CipSi” lleva un cariño personalizado para el trabajador y la trabajadora que está de cumpleaños, un ejercicio mnemotécnico con las efemérides, el listado de los días internacionales, la invitación a repensar un tema polémico a través de la *Palabra Sindi* y propuestas de iniciativas para el cuidado y autocuidado en tiempos de pandemia. También se registran otras ideas como acontecimientos de la institución, resultados de trabajo de los grupos y procedimientos de las actividades sindicales.

La entrega de cada boletín inicia el camino hacia las tareas sindicales y el posterior intercambio vía telefónica y electrónica.

Este ha sido un proceso acompañado de críticas favorables, a través de lo cual los “CipSi” proyectan criterios y parte de la subjetividad de l@s trabajador@s y factores del CIPS, desde las premisas por las que aboga el Ejecutivo Sindical: “Colaborar a que todos y todas tengamos una útil y larga vida”, pues “estamos lejos, pero cerca”.

---

<sup>1</sup> Boletines CipSi consta de seis ediciones que se comparten en este documento.

## **Palabra Sindi**

Estamos viviendo un insólito período, pero, te proponemos sentirnos más cerca a través de **CipSi**.

La readaptación internacional tras la llegada del COVID-19 es versátil y vital. En Cuba se libran constantes desafíos, que descubren cada día más nuestro decoro nacional. ¿Estás cercan@ a esos comportamientos?

Los aplausos de agradecimiento de las 9:00 p.m. son una buena oportunidad. Pero como Organización, debemos dar más. Quizás aún no se define claramente nuestro rol social en tiempos de emergencia, eso sucede. Sin embargo, construyamos juntos espacios de ayuda psicosocial.

Esta edición contiene varias secciones, así como un listado de actividades antiestresantes para realizar en casa.

Todas nuestras ideas pueden contribuir a la seguridad personal y colectiva, a hacer lo necesario en cada momento. ¡Colabora a que tod@s tengamos una útil y larga vida!

Estamos en WhatsApp [5 368 6752](https://www.whatsapp.com/channel/00299163686752), a lo cubano, tal y como la próxima sección.

## **Al día**

Este es un espacio de *Fidelidad Patria*, donde se nos invita a desempolvar nuestra memoria con actividades de completamiento para trabajar con las efemérides<sup>2</sup> del mes. Para ello, se envía una propuesta con la información incompleta sobre determinadas efemérides para que cada trabajador complete las efemérides presentadas.

4 de 1961. Se constituye la Unión de Pioneros de Cuba.

1962. Constitución de la Unión de Jóvenes Comunistas.

7 de 1930. Nace en Santiago de Cuba la Heroína de la Revolución Cubana Vilma Spin Guillois.

7 de 1892. Bajo la dirección de José Martí, se constituye el Partido Revolucionario Cubano (PRC).

11 de 1895. José Martí y Máximo Gómez desembarcan por Playitas de Cajobabo.

13 de 1849. Nació Enrique José Varona en la entonces villa de Santa María del Puerto Príncipe, actualmente nombrada Camagüey.

13 de 1961. Sabotaje en la tienda "El Encanto", donde muere Fe del Valle.

## **Día Nacional de la Psicología**

Este día se celebra cada 13 de abril, en homenaje a Enrique José Varona. Por ello, invitamos a tod@s a contribuir especialmente a la Psicología como ciencia y como profesión,

---

<sup>2</sup> Recuperadas de [www.radiorebelde.cu](http://www.radiorebelde.cu)

compartiendo formas de hacer y de pensar. Todo es válido. Nosotr@s compartiremos una sorpresa en esta fecha, ¿Y tú? ¿Y los factores del Cips?

El ejecutivo sindical quiso extender las felicitaciones y reconocimientos a las psicólogas y los psicólogos cubanos en su día y en especial a tod@s aquell@s que trabajan en el CIPS. Nos place compartir con ustedes esta iniciativa la cual es una entrevista de 13 preguntas, realizada a 12 psicólog@s de diferentes grupos de trabajo del Centro.

Fueron entrevistados para esta ocasión Juan Paulo de Armas Victores, Aurora Aguilar Núñez, Ovidio D'Angelo Hernández, Patricia Arenas Bautista, Mario Rodríguez-Mena García, Laura Esquivel Cabezas, Vivian López González, Yanel Manreza Paret, Sandra Gener Serralta, Ana Danay Rodríguez Moya, Guadalupe "Lupe" Alarcó Estévez y Odalys González Collazo. En el Anexo 1 les compartimos estas entrevistas. ¡Esperamos que las disfruten!

### **"La suma de los factorCips... mejora el producto"**

Está sección nos acerca a la unidad entre los factores, siempre, a favor de tod@s nosotr@s. A continuación, algunas opiniones y expectativas:

*"Me preocupa el cumplimiento de las tareas del centro, sin embargo; estoy centrando en la salud y el bienestar de nuestr@s trabajador@s"* (Jorge Carlos Bernal Tabares, Director).

*"Mis expectativas con el sindicato es que levante el ánimo de l@s trabajador@s y que los defienda"* (Pedro Álvarez Sifontes, Secretario del PCC).

*"Este período es una oportunidad para avanzar en las tareas"* (Enrique Javier Gómez Cabezas, Subdirector Científico).

Con el apoyo de ellos, elegimos algunas informaciones para ti.

### **NotiCips**

- En el Cips no tenemos trabajador@s interrupt@s y tod@s l@s del área investigativa están en la modalidad A distancia.
- La compra en la tienda de estímulos queda pospuesta hasta nuevo aviso.
- Para l@s trabajador@s que no poseen tarjeta magnética, éstas ya deben estar listas en el Banco Metropolitano de Línea y Paseo (aunque como Ejecutivo Sindical le recomendamos que lo piense y si no es vital, quédese en casa).
- Los asesores de la Canec S.A. nos reafirman que la gestión de la estimulación sólo puede comenzarse tras el cobro del mes que cierra.
- Prevención y especial atención merecen nuestr@s colegas que exceden los 60 años de edad. Mostremos interés por Xiomara Lucinda Leyva Romero, Aurora Aguilar Núñez, Milagros de la Caridad Samón Quiala, Sonia Jiménez Berrios, Benita Aida "Nelly" Expósito Álvarez, Patricia Arenas Bautista, Felicitas Regla López Sotolongo, María del Rosario "Charo" Monet Carballeira, Carmen María Lago Palacio, María Isabel Domínguez García, Ovidio D'Angelo Hernández, Chávez, Jorge Carlos Bernal Tabares, Juan Carlos Campos Carrera y Constantino Amador Piedra Valdés. Much@s nos han sorprendido, pues lucen muy jóvenes. ¡Qué bien! La culpa de esta indiscreción no es nuestra; sino del mal llamado Coronavirus; pues como dice una amiga, corona tienen los reyes y esto terrible, se asemeja más a una bomba de minas.

## CumpleCips

Para los cumpleaños de Guadalupe "Lupe" Alarcó Estévez (8/04) y Julia María Martínez Kindelán (26/04), fueron dedicados los siguientes versos:

**G**uarda la tarde **u**na ninfa. Surge **a**morosa con fe. Que **d**ádiva nos da **l**a vida, con nuestra **L**upe, lo sé. **V**irtuosa asume los retos, espléndida **p**one de pie a todo un jardín de **e**ncantos, es nuestra Lupe, lo sé.

Ayer **j**ugué a ser creativo. Hoy me **u**nté de mantequilla, así es **l**o que más reluce en esta **i**nquieta Julita. **M**adre de nuevo, **a**dorada, joya **p**reciada del grupo; que **a**nima cualquier jornada con **a**udacia y exhabruptos.

Ambas deben celebrar, pero... en casa; igual que nosotr@s, que ya cumplimos varios días de calor hogareño.

Pensando en ayudar a que tu familia disfrute de tu compañía, elaboramos una serie de actividades que puedes realizar sin salir de casa.

### Actividades sencillas y antiestresantes que puedes realizar sin salir de casa

Les estamos proponiendo un listado de tareas que hicimos pensando en usted y su familia. Nuestro objetivo es contribuir al conocimiento, la comunicación, la confianza, la empatía y el amor entre tod@s los miembros de su familia. El reto consiste en transitar con su familia de la Zona de Confort hacia la Zona de Aprendizaje. Ello requiere respetar a tod@s en el hogar. ¿Estaremos list@s para este reto?

Lo primero es invitar a tod@s a participar, luego, establezcamos Reglas de Trabajo Familiar. Cada familia tendrá las suyas. A continuación, les sugerimos algunas:

- Oír y respetar todos los puntos de vista.
- Desarrollar sólo las actividades que tod@s aprueben.
- Cero violencia y agresiones de cualquier índole.
- Disfrutar de las actividades.
- Permitir el liderazgo a tod@s.

### Las actividades son las siguientes:

- Lee un buen libro.
- Dosifica y trata de eliminar los films violentos, fundamentalmente en este período.
- Llama por teléfono a amig@s que hace tiempo no contactas.
- Comienza una rutina sencilla de ejercicios.
- Busca recetas de cocina y practícalas.
- Redecora cualquier habitación de tu hogar.
- Aprovecha el tiempo para adentrarte en el mundo de tus hijos.
- Cuenten historias familiares que no conocen o de las que hablan poco.
- Hagan junt@s el Árbol Genealógico Familiar.

- Prueba crear poemas, décimas, cuentos...
- Practica nuevos peinados, combinaciones de ropa y estilos.
- Transforma tu ropa antigua en nuevas prendas o útiles para el hogar.
- Dese un baño de espuma.
- Salte la cuerda.
- Ponga música y baile.
- Haga un karaoke familiar.
- Invite a todos a una limpieza familiar.
- Organice sus closets y armarios.
- Haga una fiesta íntima, sólo para usted y su pareja.
- Disfrute de buenos programas radiales.
- Cree su blog en Internet.
- Envíe mensajes que ayuden a las otras personas.
- Haga una lista de las cosas que usted hace bien.
- Disfrute de una puesta de Sol.
- Cuente las estrellas.
- No lo evada más y discúlpese con esa persona que lo merece.
- Haga una obra de teatro con su familia.
- Tome lápices, temperas, crayolas... y pinte.
- Propóngase nuevas metas.
- Aprenda algo que siempre deseó.
- Haga un cuadro o un collage de imágenes de fotos de revistas.
- Juegue a las películas con su familia.
- Dígale a alguien "Te quiero mucho".
- Disfruten de un juego de mesa.
- Disfruten juntos de ver fotos antiguas.
- Rememoren canciones antiguas.
- Cocinen dulces en familia.
- Dele un masaje a su pareja.
- Practique un nuevo maquillaje.
- Arregle algo que esté roto.
- Permítase un gustazo, sin ponerse en riesgo de COVID-19.
- Hagan un desfile de modas familiar.
- Disfrute de sus plantas.

- Organice, lave y planche ropas antiguas.
- Lleve a sus familiares el café o el desayuno a la cama.
- Use su mejor perfume.
- Despierte a su familia cantándole “Las mañanitas” o “Amanecer feliz”.
- Haga algo original para su(s) mascota(s).
- Haga un sistema hogareño de ahorro de agua, energía... (todo tipo de recursos).
- Escribáanse e intercámbiense cartas de amor.
- Hágase una sesión de fotos con diferentes poses y prendas de vestir y/o lugares de la casa.
- Hagan una fiesta de disfraces.
- Disfruten un intercambio de regalos espirituales.
- Preparen varias bebidas sin alcohol.
- Participen en una “acampada” en el patio, jardín...
- Aprendan y practiquen bailes nuevos.
- Un equipo de la familia serán cociner@s y camarer@s, servirán a los otros que serán clientes. Al otro día, se invierten los roles.
- Tome su bisutería antigua y cree nuevas prendas.
- Escriba y haga ideas creativas.
- Diseñe nuevos accesorios para sus electrodomésticos, muebles...

Tenemos unas máximas:

1. Las personas que actualmente están a tu lado es porque son significativas en tu vida y puedes mostrarles ahora mismo lo mejor de ti.
2. Todo lo que hagas debe generar en ti y en los que te acompañan salud física y mental.
3. Proteger a los más vulnerables es vital y protegerte a ti mismo es tu primera responsabilidad.
4. No hay recetas idóneas en estas propuestas, cada familia tiene sus propias respuestas.
5. Mientras todas las personas y países no superen esta pandemia, seguimos en riesgo. La seguridad es para tod@s.

## **Palabra Sindi**

Sigue **CipSi**, desde el mundo de lo insólito. Período que amenaza con extenderse, hasta tanto se descubra una vacuna contra el COVID-19 y tod@s podamos acceder a ella.

Categorícamente les compartimos esta idea, pues cada vez es más constatable la Teoría de Homeostasis del Riesgo del Dr. Gerald Wilde. Ella destaca que, ante cualquier actividad, cada persona hace cálculos aproximados de la magnitud del riesgo al que se va a exponer, luego la compara con la magnitud de riesgo que está dispuesta a correr para obtener el beneficio que desea. Trata de reducir esta diferencia a cero. Sólo cuando perciba mayor peligro que el que está dispuesta a tolerar, toma más precaución o no ejecuta la acción.

Así, por ejemplo, se comprende por qué las personas (en plenitud de sus facultades y conociendo las consecuencias de estos actos), tienen sexo con desconocid@s sin usar condón, o conducen un vehículo en estado de embriaguez o no usan los medios de protección que evitarían la muerte por un accidente de trabajo.

Los esfuerzos hechos en el mundo y en nuestro país, serán insuficientes para afrontar tal pandemia si no vamos un paso adelante de la misma; no sólo atendiendo al comportamiento epidemiológico, sino enfocándonos en la subjetividad humana.

Que no nos tome por sorpresa ver extenderse el período de pandemia, la segmentación de los resultados, el límite de las acciones psicosociales actuales, la sofisticación de conductas temerarias, la ansiedad ganando terreno, la sensación de impotencia, el desgaste de nuestros profesionales, la necesidad de ampliar zonas de intervención psicosocial a áreas insospechadas, etc.

Pudieran parecer palabras baldías, desalentadoras o arrogantes, sin embargo, proyectan toda la esperanza del mundo, ¿Por qué no ir más rápido que el COVID-19?

Sabemos lo que sucederá ante un COVID-19 que ataca a tod@s por igual, no discrimina, pero si refleja las desigualdades en **estructuras**, políticas sociales y el **trabajo**, generando el **cambio humano** a través de la **creatividad**, legando importantes tareas sociales a la **juventud**, transformando estilos de vida de la **familia** allí donde la seguridad, la **salud**, el deporte, la cultura, la **religión...**, nos regalan el **aprendizaje** más notorio de esta etapa: la unidad social.

Está muy cerca el día en que se unan en un mismo proyecto un representante de cada grupo del Cips. ¿Quién sabe si el COVID-19 pudiera ser el móvil?

Tal y como fue la motivación para dar vida a estas preciadas intervenciones.

## **Aplausos de vida**

- **Ciencias Sociales ante el COVID-19**

El Cips forma parte de este Consejo Superior de Ciencias Sociales y Humanísticas, que tiene la misión de desarrollar un plan de acción para este período. Este grupo de trabajo del CITMA trabaja en estrecho vínculo con la ministra.

¡Palmas para nuestro representante: Mario Rodríguez-Mena García<sup>3</sup>!

- **Psicogrupos WhatsApp**

Consiste en brindar Orientación Psicológica a distancia. Se atiende a personas de diferentes grupos poblacionales (jóvenes, adultos medios y mayores; familias con niños; adolescentes; personal de la salud, de los servicios sociales, con vínculos migratorios y con personas en vigilancia epidemiológica). Participan más de 30 psicólog@s de diversas instituciones: CIPS, Facultad de Psicología de la UH, instituciones de salud pública, CEDEM, Biblioteca Nacional.

¡Palmas para Bárbara Zas Ros<sup>4</sup>, Sandra Gener Serralta<sup>5</sup> y la alumna de práctica Rosa Rivera!

- **Documento Laboral COVID-19**

El Grupo de Estudios Sociales del Trabajo elabora un documento general sobre la temática del Trabajo ante el enfrentamiento al COVID-19.

¡Palmas para Mirlena Rojas Piedrahita y Jusmary Gómez Arencibia!

- **Servicio “Acompáñame”**

El Grupo de Estudios sobre Familia brinda este servicio, que responde al Programa de Atención al Trabajo de Cuidados. Es un proyecto solidario, informativo y de orientación, destinado a brindar apoyo afectivo a las personas mayores de 65 años que viven solas o que no cuentan con el apoyo familiar necesario. Ofrece teleasistencia alternativa personalizada, tiene un carácter preventivo y se desarrolla sobre la base de redes comunitarias. Esta iniciativa surge a partir de una demanda de la Casa de Abuelos “Celia Sánchez Manduley”, del Consejo Popular “El Carmelo” que, además de ser una de las comunidades en situación de aislamiento reforzado por la pandemia, es la de más concentración de personas mayores en Plaza de la Revolución, el segundo municipio más envejecido en el país. Para más información, contactar a través del correo electrónico: [saberes25@gmail.com](mailto:saberes25@gmail.com)

¡Palmas para Rosa Campoalegre Septien, Felicitas Regla López Sotolongo, Milagros de la Caridad Samón Quiala, Ernesto Chávez Negrín, Yanel Manreza Paret, Yudelsy Barriel Díaz, Odalys González Collazo y la colaboradora Lorena Ávila Interián!<sup>6</sup>

- **Cips vs. COVID-19: Redes Sociales Informáticas**

Prácticamente todos los grupos de trabajo, se han organizado en grupos de WhatsApp donde se comparte información laboral, pero también sobre el COVID-19.

Espacios como Instagram, Facebook y la Página Web del Cips, actualizan sobre nuestro quehacer y promueven acciones para el enfrentamiento a la pandemia.

¡Palmas para Tatiana Capote Thondike<sup>7</sup>, Ariel Armas Ramos<sup>8</sup> y Carolina García Salas<sup>9</sup>, siempre con la asesoría de la Subdirección Científica!

---

<sup>3</sup> Coordinador del Grupo Aprendizaje para el Cambio del CIPS.

<sup>4</sup> Coordinadora del Grupo de Estudios Psicosociales de la Salud del CIPS y de los Psicogrupos WhatsApp.

<sup>5</sup> Miembro del Grupo de Estudios Psicosociales de la Salud del CIPS.

<sup>6</sup> Grupo de profesionales que ofrecen el Servicio Acompáñame, integrado por miembros del Grupo de Estudios sobre Familia del Centro de Investigaciones Psicológicas y Sociológicas (CIPS) y colaboradora.

<sup>7</sup> Especialista en el área del Centro de Documentación del CIPS.

<sup>8</sup> Informático del Departamento de Informática y Desarrollo del CIPS.

<sup>9</sup> Investigadora del Grupo de Estudios sobre Juventudes del CIPS.



Relacionamos otro concepto de la Wikipedia y algo de nostalgia de un día de celebración científica del Cips: los martes de debate.

### **¿Raza humana con aislamiento social?**

En el CipSi 1 quedó clara nuestra determinación de llamar a las cosas por su nombre, por ello preferimos COVID-19, a coronar a un asesino.

Ahora tratamos de recuperarnos de otro flechazo auditivo; pues en todas partes del mundo resuenan una y otra vez dos palabras: *aislamiento social*.

¿Cómo siendo tan próspero el lenguaje, aceptamos tales límites?

Eso, sin contar que –como dicen las abuelas– los nombretes son feos y se quedan y peor aún, especialmente éste proceso va a influir y determinar en el posterior desarrollo de las ciencias a nivel mundial.

Para algo que nos involucra a tod@s, veamos posiblemente la definición más accesible a tod@s.

Según la Wikipedia, *el aislamiento social (en inglés «social withdrawal») se presenta cuando una persona se aleja totalmente de su entorno de manera involuntaria, aunque pueda pensarse lo contrario. También es intentar o impulsar a la propia persona a que se aleje o se margine, afirmando cosas malas de ella, criticando sus actitudes o su aspecto, y/o deshonrando, calumniando, agraviando, o incluso vilipendiando a ella misma o a sus seres queridos, etc.*

Posiblemente, los especialistas utilizaron esta acepción guiados por la complejidad del momento, o por el sano juicio de no crear innecesariamente nuevos conceptos, entre otras razones.

Casualmente accedí a una nota emitida por un gurú de los Martes de Debate, el Dr. Ovidio D'Ángelo Hernández:

*“Debemos observar que se está produciendo, dentro de lo terrible de la pandemia, una reorganización social de la que se pueden tomar varios aprendizajes para la política de autoorganización comunitaria - relaciones institucionales. Se ha mantenido un vínculo entre las decisiones –consensuadas– nacionales y provinciales, con los consejos populares y movilizado a diversos actores comunitarios (delegados, actores de la salud, trabajadores sociales, nuevas formas de empleo y autoayuda, atención priorizada a sectores vulnerables, distribución de alimentos descentralizada, control delictivo más específico, normas de responsabilidad social, etc.) que pueden servir para una propuesta de sociedad desde abajo, más participativa y autoorganizada, en sinergia con el contexto institucional del país, con mejores posibilidades después de la pandemia, frente a la centralización y la inercia y abulia comunitaria frecuentes. Algo a tener en cuenta para las propuestas de política social futura. Todavía se puede profundizar más en eso... con Autonomía Integradora”.*

Coincidiendo con este abordaje del doctor, sobre la manifestación del proceso en Cuba, miremos también la situación global, pues se han desbordado muchos clichés científicos y populares.

Esta etapa ha requerido de grandes niveles de cooperación internacional, independientemente de los diferentes sistemas sociales.

Casi al unísono, la mayoría de las personas han experimentado una comunidad de procesos cognitivos y afectivos. Similares emociones en los más diversos contextos, atención selectiva a una simultaneidad de informaciones del mismo fenómeno en diversas regiones, pensamientos generacionales en función de una meta compartida, cooperación ante la aparición de patologías, entre otros sabores de ayuda, abnegación, interdisciplinas en la búsqueda de soluciones, equipos laborales internacionales, donaciones por aire, tierra, mar, temores y sueños comprendidos tras un idioma de señas, redes sociales informáticas sin fronteras, medicamentos y vacunas de autoría grupal, Grupos de ayuda vs. COVID-19. En medio de toda la diversidad, cada quien, a su manera, con diferentes niveles de actuación, pero vivimos una unidad social dialéctica. Entonces, no se admite una mirada reduccionista; en espacios de interacción interpersonal, matizados por el compartir un proceso sociopsicológico superior de la raza humana: la empatía.

Por ello, términos como *distanciamiento espacial*, *distanciamiento físico*, *distanciamiento corporal*... pudieran reflejar más certeramente lo que hoy acontece.

Defender la magnitud del componente *social*, compete a este Cips nuestro. Donde por ahora están vedados los Martes de Debate, situación insignificante para la creatividad humana, que con palabras y sin magia, transforma esa tarea en Días Reflexivos, llenos de algo que ni el COVID-19 puede anular, el intercambio social.

Y para intercambiar cariño, demos un beso de *Felicidades*.

## CumpleCips

Para los cumpleaños de Yusimí Fernández Martínez (18/04), Milagros de la Caridad Samón Quiala (22/04) y Greter González González Álvarez (26/04), fueron dedicados los siguientes versos:

**Yo** soy **Yusi**, más con menos, **integral** y con **mil** roles, imaginen como **innovo** y me crezco cada noche.

**Somos** la luz, **bailo** soles y si **hablan** de familia vengo **a** traerles la paz a **gente** de buena pinta que hace sonar sus maracas para un buen té **saborear**.

Hansel y **Greter** por un bosque, si de **reserva** se trata, Greter **es** toda una planta de **talentos** y de sonos, que lee **ensueños** en las voces de algunos **seres** del alma.

Deseamos que hayan celebrado su buena salud y la de su familia, con buena voluntad como también celebraremos este 1<sup>ro</sup> de mayo.

## 1<sup>ro</sup> de mayo

Nos corresponde hacer las coordinaciones pertinentes para la ocasión. Teniendo en cuenta que será especial, así mismo será la participación de tod@s.

Además de las orientaciones de los medios de comunicación, desarrollaremos tres tareas:

### Tarea 1

#### **Orgullo de ser Ciper@**

Narrarás una experiencia laboral que has desarrollado en el Cips, de la cual te sientas personalmente orgullo@s. Lo harás en un párrafo con un máximo de 100 palabras.

### Tarea 2

## **Unidad Cips**

Llamarás o enviarás un mensaje a cinco trabajadores del Cips como mínimo. Básicamente dirás: Mi familia y yo estamos bien, nuestro aprendizaje para vencer este período ha sido... (Puedes usar telefonía fija, celular, e-mail, WhatsApp, Messenger).

### Tarea 3

#### **Desfile virtual**

Enviarás una foto o video sol@ o con la familia (foto trabajando en casa, si pueden con un cartel, creativa...).

El trabajador/@ debe informarnos sobre estas tres tareas para considerar que hemos tenido un 1<sup>ro</sup> de mayo participativo y a la altura de las circunstancias.

Deben comenzar a desarrollar las tres tareas hasta el 30 de abril para que el 1<sup>ro</sup> de mayo podamos disfrutar del video del Cips, que realizarán los informáticos.

La información debe ser enviada a la dirección electrónica [arielarmas@cips.cu](mailto:arielarmas@cips.cu) o al contacto WhatsApp [5 385 6421](tel:53856421)

Antes, durante y después del 1<sup>ro</sup> de mayo, seguimos pensando en ti.

#### **Actividades sencillas y antiestresantes que puedes realizar sin salir de casa**

Recuerda que nuestro objetivo es contribuir al conocimiento, la comunicación, la confianza, empatía y el amor entre tod@s los miembros de su familia. El reto consiste en transitar con su familia de la Zona de Confort hacia la Zona de Aprendizaje. Ello requiere respetar a tod@s en el hogar. ¿Estaremos list@s para este reto?

Lo primero es invitar a tod@s a participar, luego, establezcamos Reglas de Trabajo Familiar. Cada familia tendrá las suyas. A continuación, les sugerimos algunas:

- Oír y respetar todos los puntos de vista.
- Desarrollar sólo las actividades que tod@s aprueben.
- Cero violencias ni agresiones de cualquier índole.
- Disfrutar de las actividades.
- Permitir el liderazgo a tod@s.

#### **Las actividades son las siguientes:**

- Descubra nuevos programas de televisión y radio.
- Encuaderne sus libros favoritos.
- Aprenda manualidades (tejido, bordado,...)
- Organice la información contenida en su computadora.
- Haga un móvil para una esquina de su casa que lo requiera.
- Entregue invitaciones para una "Cena familiar con velas".
- Haga una lista de sus principales valores.
- Disfruten de una Competencia de refranes.

- Participen en una "Pijamada familiar".
- Filmen un video familiar.
- En equipos jueguen a los "Retos" si estos no implican riesgo de contagio.
- Vivan el día de "A libre demanda", o sea, sin horarios. Excepto las necesidades de l@s bebés y abuelit@s.
- Escuchen noticias sólo de la TV Nacional.
- Conversen sobre virtudes y cosas positivas que admiran de sus colegas, trabajos, amistades...
- Hagan un Mural familiar con sesiones de Cultura, Deporte, Recreación, Historia...
- Tracen estrategias para las próximas vacaciones.
- Creen juntos un Cómic.
- Por equipos hagan un Encuentro de Conocimientos sobre temas específicos o variados de su elección.
- Elijan una canción y preparen un coro con ella.
- Resuelvan Sudokus, Crucigramas...
- Con sus propias manos, confeccione un regalo para sus seres queridos.
- Si todos conocen otro idioma, disfruten una tarde, comunicándose sólo con él.
- Degustando un té o café, conversen sobre el héroe o heroína favorit@ de cada un@ y el porqué de esa elección.
- Elijan un horario para el silencio y la meditación.
- Los mayores enseñarán estilos, costumbres, juegos... que hacían antes, como el Juego de la Botella.
- Disfruten juntos de los videos y stickers recibidos por las redes informáticas.
- Convivan una situación imaginaria, en la que cada un@ tiene (por turno) gran poder material y espiritual. ¿Qué haría? ¿Qué más le pediría cada familiar que hiciera?
- Tome un té o leche caliente, relájese y duerma a pierna suelta.
- Hagan un ritual espiritual o religioso, personal y sencillo.
- Comience nuevas rutinas para su autocuidado.
- Decida, planifique y organice hacer algo que le genere beneficios materiales y/o espirituales.
- Comience un diario.
- Realice ejercicios de relajación. Sugerencia: Inhalar contando hasta 4 y luego exhalar contando hasta 8 (más despacio) y repetir esto hasta el bostezo.

Ahora proponemos otras diez tareas que requieren habilidades sociales y psicológicas, por el tratamiento a variables y situaciones emergentes. No obstante, si usted considera estar preparado para ellas, pueden otorgar gran beneficio a usted, su pareja, su familia e incluso a otras personas.

- Hagan una especie de Noticiero familiar con múltiples sesiones, fílmelo y disfrútenlo.
- Apaguen todos los celulares y conversen sinceramente sobre cualquier tema.

- Piensen como equipo en ayudar a alguien necesitado y elaboren una estrategia para ello.
- Aproveche estos días para conversar consigo mismo, decidir y reajustar conductas que desearía cambiar y reforzar aquellas que le enorgullecen.
- En equipo elaboren una matriz DAFO de su familia, con estrategias para su crecimiento.
- Hagan una Revista familiar digital, con fotos, noticias, entrevistas, consejos, chistes, recetas de cocina, crucigramas...
- Dediquen cada día a un miembro del equipo. Ese día no trabaja, rememorarán sus anécdotas, obtendrá elogios y recompensas, oírán lo mucho que le quieren, de maneras muy creativas. Todos tendrán su propio día.
- En equipo desarrollar la Estrategia Familiar COVID-19 y la Post COVID-19. Se refiere a dos planes diferentes, que implican el presente y un escenario futuro con una economía mundial deteriorada, ausencia o restricción de productos importados de primera necesidad como los alimenticios, entre otros.

Sólo lea estas ideas, pero, desarrolle las más idóneas según su situación, las suyas y las que sugieran l@s otr@s miembros del equipo. Al hablar de equipo nos referimos a la pareja, cualquier tipo de familia...todas las personas que actualmente comparten con usted el espacio físico del hogar.

Tenemos unas máximas:

1. Las personas que actualmente están a tu lado es porque son significativas en tu vida y puedes mostrarles ahora mismo lo mejor de ti.
2. Todo lo que hagas debe generar en ti y en los que te acompañan salud física y mental.
3. Proteger a los más vulnerables es vital y protegerte a ti mismo es tu primera responsabilidad.
4. No hay recetas idóneas en estas propuestas, cada familia tiene sus propias respuestas.
5. Mientras todas las personas y países no superen esta pandemia, seguimos en riesgo. La seguridad es para tod@s.

Esto es todo por ahora, espera el CipSi 3 que estará dedicado a l@s niñ@s en casa.

Y recuerda,

¡Colabora a que tod@s tengamos una útil y larga vida!

## **Palabra Sindi**

Estamos conectados por tercera vez y en una interacción especial por este 1ero de mayo. Y como el Sindicato somos todos, hoy Palabra Sindi es toda vuestra.

### **Orgullo de ser Ciper@**

Una experiencia laboral que he desarrollado en el Cips, de la cual me siento personalmente orgullos@:

- “Una experiencia de transformación con adolescentes del barrio Los Sitios, en el municipio Centro Habana, cambió profunda y definitivamente mi perspectiva profesional y de vida. Cada una de las vivencias compartidas en aquel entonces resultaron un apreciado intento por demostrar(nos) que sí es posible desde las ciencias sociales contribuir a cambios que, aun con aciertos y desaciertos, permitan construir(nos) escenarios más favorables. Ello y todo un conjunto de experiencias, resultados y aprendizajes me hacen sentir orgullosa de ser y formarme ciper@ todos los días. Es bueno contar con este espacio cercano que te sostenga en las tormentas de la vida y que cuente contigo para construir el camino hacia adelante” (Celia Elizabeth Cadaval Alfonso, Investigadora del Grupo de Aprendizaje para el Cambio).
- “En el año 2018, Yusimí Fernández Martínez, Katia Suárez Torres y yo realizamos en el TTIB o Casa del niño y la niña, de Centro Habana, varios talleres con jóvenes del Tecnológico Turcios Lima. Un centro escolar que creó una nueva posibilidad a los mismos de formarse en oficios, para luego ejercer el empleo por cuenta propia. En estos encuentros conocimos las principales motivaciones y proyectos de vida de estos jóvenes que, con la mirada en el futuro, se apropiaban de las experiencias que compartimos. Las disímiles técnicas aplicadas crearon un clima de confort, en el cual, ellos visibilizaron su futuro e incentivaron el trabajo grupal. Desde el punto de vista humano para todos los integrantes de este equipo, fue una experiencia enriquecedora en cuanto a formación de valores, responsabilidad social y visión de futuro de nuestros jóvenes de ahora” (Daimy Abelló Cordovés, especialista del Grupo Creatividad para la Transformación Social).
- “Cuando atendía Información Científica, la Dra. María Isabel Domínguez García, directora del Cips, me solicitó el libro de mi autoría "Contigo van los pueblos Che Guevara", editado en España. Esto me impactó porque era para presentarlo en un encuentro científico en Argentina, tierra natal de Che Guevara, lo cual constituyó un alto honor personal. Este libro propició que los niños y niñas se apropiaran –desde la edad preescolar– del siguiente poema:

Dos goticas de agua  
cayeron sobre mis pies  
y las montañas lloraban  
porque mataron al Ché”

(Xiomara Lucinda Leyva Romero,  
Seguridad y Protección  
y colaboradora en el Grupo de Estudios sobre Familia).

- “Recuerdo con especial cariño mi participación en la re-edición de la Revista *La Hendija* (2011-2012). Hacía poco se habían reconstituido las BTJ-CIPS y esta era una de las tareas. Éramos un equipo muy joven y llevábamos poco tiempo en el CIPS (Mirennis, Taimí, Zulema, Denisse, Mirlena), casi no nos conocíamos y este tiempo permitió cambiar eso. El proceso fue largo, lleno de desafíos, reuniones y complicidad. Después de unos cuantos números exitosos *La Hendija* no se había editado más. Su renacer tenía que estar a la altura de su legado y a la vez replantearse a la luz de los nuevos tiempos. ¡Creo que lo logramos!” (Jusmary Gómez Arencibia, investigadora del Grupo de Estudios Sociales del Trabajo).
- “En el CIPS muchas son las tareas de las que me siento orgullosa: mi granito de arena en la formación de coordinadores de procesos comunitarios participativos en la Comunidad de aprendizaje MADIBA, su concreción en los dos resultados, la elaboración de los dos libros y su posterior utilización en la docencia de postgrado en Cuba y Ecuador, la colaboración –desde el Grupo Aprendizaje para el Cambio– con el grupo de Estudios Psicosociales de la Salud en los talleres de Pinar del Río, que me hizo enamorar de este proyecto y hasta la coordinación del Simposio Nacional en 2018. Sin embargo, es el acompañamiento que he realizado a los jóvenes en su adiestramiento lo que más he disfrutado. Las largas sesiones de trabajo, de discusión seria y la admiración que desarrollé por las altas potencialidades de Wilfredo “Wilfre” Pomares Angel y Lucía Labaut Peñalver<sup>11</sup> hicieron del trabajo una “peña” como lo calificó Wilfre a donde se quiere ir a disfrutar; interminables en tiempo y espacio pues el disfrute intelectual del pensar provoca que se trabaje hasta los fines de semana. Otras tutorías como la de Otmara Pérez Marrero (colaboradora externa del Grupo Aprendizaje para el Cambio) y Claudia Ortega Alfonso (investigadora de la Subdirección Científica y colaboradora del Grupo Aprendizaje para el Cambio), así como deleitarme con el hacer de otros jóvenes talentosos que tiene el CIPS, es lo que más me enorgullece en este Centro” (Carmen Luz López Miari, investigadora del Grupo de Estudios Psicosociales de la Salud).

## Unidad Cips

Compartamos algo de aprendizaje familiar para vencer este período:

- “Mi familia está bien, hemos aprendido a estar todos juntos y compartir en la cuarentena” (Aurora Aguilar Núñez, especialista del Departamento de Estudios Sociorreligiosos).
- “Este tiempo ha sido todo un aprendizaje pues entre el teletrabajo y los quehaceres hogareños, hemos organizado nuestra dinámica familiar. Cada quien realiza sus actividades y compartimos otras. En fin, la vida familiar ha sido la protagonista en tiempos de la COVID-19” (Tatiana Capote Thondike, especialista en el área del Centro de Documentación).
- “Nuestra enseñanza está en mantenernos dentro del hogar y cumplir las indicaciones de los principales dirigentes del país, que diariamente se preocupan y ocupan. Los trabajadores sociales siempre nos visitan” (Xiomara Lucinda Leyva Romero, Seguridad y Protección).

---

<sup>11</sup> Antiguos miembros del Grupo Aprendizaje para el Cambio del CIPS.

- “Nuestro aprendizaje para vencer este período ha sido: ser creativos, ayudar a los otros, mantenernos informados y crecernos espiritualmente” (Celia Elizabeth Cadaval Alfonso, investigadora del Grupo Aprendizaje para el Cambio).
- “Mi familia está bien, pero en dos provincias, pensamos en otras muchas personas; para relajarnos, nos llamamos frecuentemente, cuidamos más las plantas y descubrimos los documentales de Rusia Today” (Ana Yadira Díaz León, investigadora del Grupo Creatividad para la Transformación Social y Secretaria General del Ejecutivo Sindical).

¡Colabora a que tod@s tengamos una útil y larga vida!

Estamos en WhatsApp [5 368 6752](https://www.whatsapp.com/joinable/53686752)

### **Al día**

Este es un espacio de Fidelidad Patria, donde se nos invita a desempolvar nuestra memoria. Recordemos algunas Efemérides de este mes.

- 1<sup>ro</sup> de 1961    Nacionalización de las escuelas privadas.
- 3 de 1960    Llegan a la Sierra Maestra los primeros maestros voluntarios.
- 5 de 1895    Se reúnen en la Mejorana Martí, Gómez y Maceo.
- 8 de 1935    Asesinan a en el Morrillo, Matanzas, Antonio Guiteras Holmes.
- 10 de 1869    Incendio de Guáimaro.
- 11 de 1873    Muere el general Ignacio Agramonte, en los campos de Jimaguayú.
- 15 de 1955    Salen de Isla de Pinos, Fidel y sus compañeros del asalto al Cuartel Moncada.
- 17 de 1959    Se promulga en "La Plata", Sierra Maestra, la Ley de Reforma Agraria.
- 19 de 1895    Muere en Dos Ríos, el apóstol José Martí.

### **1<sup>ro</sup> de mayo**

El 1<sup>ro</sup> de mayo de cada año se conmemora el Día Internacional de los Trabajadores en homenaje a los “Mártires de Chicago”, así denominado un grupo de sindicalistas anarquistas que fueron ejecutados en 1886 en Estados Unidos por realizar un reclamo laboral.

En Cuba, cada 1<sup>ro</sup> de mayo, durante el desfile, es tradición desfilar y compartir con l@s compañer@s de trabajo. Esta vez no merece menos.

Felicidades a tod@s l@s participantes en las labores relativas a la celebración:

- Gestión e implementación de actividades
- Desfile virtual
- Visibilización del Cips a través de la divulgación
- Aportes artísticos

 <p><b>CiPS</b> Centro de Investigaciones Psicológicas y Sociológicas</p>	<p><b>Jorge Carlos Bernal</b> <b>Raquel Atencio</b> <b>Iván Thondike</b> <b>Sarahí Rojas</b> <b>Nureya González</b></p>	
<p><b>Ana Danay Rodríguez</b> <b>Celia E Cadaval</b> <b>Carmen Luz López</b> <b>Daymí Abello</b> <b>Aurora Aguilar</b> <b>Xiomara Leiva</b></p>	<p><b>Ovidio D Angelo</b> <b>Patricia Arenas</b> <b>Rosa Campoalegre</b> <b>Yanel Manreza</b> <b>Jusmary Gómez</b> <b>Ileana Hodge</b></p>	<p><b>Ariel Armas</b> <b>Lorraine Ramos</b> <b>Yahiris Albistur</b> <b>Yorni García</b> <b>Vilma Mederos</b> <b>Luis A Valero</b></p>
<p><b>Mario Rguez-Mena</b> <b>Mirlena Rojas</b> <b>Claudia Ortega</b> <b>Claudia Soler</b> <b>Tatiana Capote</b></p>	<p><b>Laura E Almora</b> <b>Odalys González</b> <b>Hypatia Regalado</b> <b>Enrique J Gómez</b> <b>Ana Yadira Díaz</b></p>	<p><b>Bono CIPS</b> <b>1ro de mayo</b> <b>2020</b> <b>desde CASA</b></p>

La primera trabajadora en colaborar y con mucho entusiasmo familiar fue Aurora Aguilar Núñez. Puede que participaras de alguna manera y no estés registrad@ acá; eso ocurre, por favor; contacta con nosotras, mereces tu bono.

### NotiCips

El director narra lo que acontece en el Cips. Nos parece interesante, (el reto que mantienen en esta etapa) la búsqueda de una cooperativa de construcción que oferte calidad y precios adecuados. ¡Podemos ayudar!

### Quiero, puedo y sé

Estamos en una sección de intelecto colectivo.

Tiene el propósito de compartir situaciones que, para su resolución, requieren ideas viables y creativas. Pensamos que unidos las podemos abordar más eficientemente.

Por ejemplo, hoy asisten al centro muchas más personas que las que nos gustarían, por las actividades de: informática, recursos humanos, economía, logística y mantenimiento. Para trabajar, ellas caminan grandes distancias, arriesgando su salud y la de su familia.

- ¿Cómo pudiéramos disminuir los peligros delictivos en nuestro centro laboral? ¿Cómo dar la sensación de que está atendido, custodiado, aunque no haya nadie?
- Se acerca el período de lluvias. ¿Se moja tu área? ¿En tu departamento hay algún riesgo que podamos resolver?

- ¿Alguna idea para facilitar las gestiones del pago? ¿Ideas respecto al transporte, banco, cheques, reportes...?
- Además del reconocimiento a través del aplauso, hay una solicitud de textos para apoyar a nuestros médicos por las redes sociales. De hecho, esperamos cualquier tipo de propuestas con el mismo fin. Por favor envíanos tu aporte por esta vía.
- También deseamos hacer una Red Infantil Cips para nuestr@s niñ@s, sus padres y demás familiares. ¿Cómo podríamos implementarla?
- ¿Alguna idea para que los cumpleaños sean sanamente celebrados?
- ¿Cualquier otra sugerencia para este especial período?

## CumpleCips

Este mayo han estado celebrando: Sandra Gener Serralta (3/05), Benita “Nelly” Expósito Álvarez (6/05), Sonia Jiménez Berrios (7/05), Ernesto Chávez Negrín (8/05) y Ana María Piedra Medina (10/05). Son personas muy queridas. ¡Felicidades a tod@s!

As de baileS populares, un hada si es anfitrión, dando pasos de cariño y dadivosa pasión, pinareña es de alma, latina de corazón.

Para Nelly no hay un no, siempre es libre y muy sensible, de andar pleno y comprensible.

Al son de Sonia dos vidas, otra persona a su cargo, risa vital y rutina, de ser querida en su espacio.

Tener con nosotros a Chávez es halago para el Cips, así como suena vivo, hace entrega tal de sí, que parece un zunzuncito, gracias por estar aquí.

Andar rápido y certero, busca nadando una flor, arma mensajes y notas, cuenta con ella una empresa, silba con ella una voz.

Luego de estas fechas, también nos compete, una muy especial,

### **15 de mayo, Día Internacional de la familia: vivámosla con Autocuidado desde casa**

Algo de buen humor es una asertiva manera para convivir en familia, durante este período. Disfruta esta descripción de una cola, que te encantará contarle a l@s chic@s de tu hogar.

Me enteré por mi vecina  
 que ya hay tremendo meollo,  
 en la tienda de la esquina  
 porque van a sacar pollo.  
 Y ahora les voy a contar  
 una noticia asombrosa,  
 en la cola está Pilar  
 con sus zapatos de rosa.  
 Llegó la Caperucita  
 y como yo soy tan bobo,  
 me dejé colar al lobo  
 y también a la abuelita.

¡Qué manera de haber gente!,  
pero hay una "que apretó",  
llegó la bella durmiente  
y en la cola se durmió.  
Luego llegó el jorobado  
de Nôtre Dame, afligido,  
pa' comprar autorizado  
con su carné de impedido.  
También estaba en la cola  
Blanca Nieves dando gritos  
decía: no vengo sola,  
le marqué a siete enanitos.  
Ricitos de oro llegó  
y con mucha sutileza  
ya coló a Nene Traviesa  
y casi nadie la vio.  
Llegó Pinocho feliz  
porque había inventado un truco  
para meter la nariz  
en su extraño nasobuco.  
Cucarachita Martina  
solo tienes un centavo,  
no puedes comprar, mi china,  
ni un picadillo de pavo.  
Esta cola está muy lenta.  
¡Por favor, señores, basta!  
Ya se coló Cenicienta  
con el hada y la madrastra.  
Llegaron los tres cerditos  
a poner malo el ambiente,  
colaron a Pulgarcito  
y hasta al príncipe valiente.  
Un dálmata marcó atrás  
y a todo el mundo advirtió:  
aquí nadie se coló,

yo marqué para cien más.  
Entre gentes y mascotas  
la cola seguía aumentando  
y dijo el gato con botas:  
¡Caballero, estoy rotando!  
Y se alborotó la cola  
cuando con tremendo alarde,  
casi muerta, llegó Lola  
como a las tres de la tarde.  
Esto no avanza un comino,  
tengo un hambre que no veo,  
se coló el Patico feo  
Almendrita y Aladino.  
Llegó la pantera rosa  
y con tremenda arrogancia  
se paró y dijo: ¿Qué cosa?  
¡Hay que mantener distancia!  
Yo no pienso alcanzar ná  
entre tantos grandulones,  
porque se coló Alí Babá  
con los cuarenta ladrones.  
Sí llegan más personajes  
y continúa este rollo,  
aunque me cuele o me faje,  
¡yo no voy a alcanzar pollo!  
\*\*\*\*\*

Muy gracioso y preocupante, porque las colas están así, sin respeto del distanciamiento físico. En lo personal, puedes reconocer este riesgo y evitarlo.

También te ayudará este romance, es bueno para tod@s en casa.

### **Realidades: una historia de amor**

Albertico. Promotor Área de Infancia y Juventudes

Su amor por ella era desmedido, incondicional; su entrega era total. El sólo anhelaba estar ahí para ella y protegerle del gran peligro que le acechaba. Tan ardiente era su pasión que se adhería a ella de múltiples formas. Le cubría el rostro y sólo se dibujaba a través de su cuerpo una débil silueta de sus labios que le ocultaba la sonrisa; y su tenue movimiento armonizaba con el aliento de ella al respirar.

Ella sentía que era asfixiante, que la sumergía en el anonimato, y aunque sabía que el futuro sin él era incierto, que si no le tenía consigo quizás no podría seguir viviendo. A veces tenía que contener las ganas de gritarle que se marchara. Ella no le quería, la verdad solo le utilizaba; anhelaba con todas sus fuerzas que este peligro pasara, clamaba al cielo para que el mal se alejara y así sus caminos estarían separados para nunca jamás. ¿Cómo podía ser tan cruel?, ¿es que acaso no se puede comprender tal devoción?, ¿sabía él lo que ella sentía y aun así persistía?, ¿se acabará este amor?

Él, ardiente pasión,  
Ella, resignación y desasosiego.  
Él, escudo y estandarte,  
Ella, vulnerable y fría.  
Ella era una simple mortal y él,  
Él solo quería ayudar.  
Ella era toda su razón de ser,  
Él era su albatros, su protector, su NASOBUCO.

\*\*\*\*\*

Y a propósito del tema, un ejercicio de autocuidado.

### **¿Es seguro tu nasobuco?**

Dos maneras muy fáciles para comprobar la eficacia de los nasobucos de tela:

- Una es soplar con el nasobuco puesto, tratando de apagar un fósforo encendido. Si al soplar apagas el fósforo... pues, de nada te sirve.
- La otra es sin ponerse el nasobuco, con un spray. Pulverizas el spray desde dentro y pones la mano de la parte de afuera para comprobar si permite el paso del líquido. Si es así... de nada te sirve.

Por ello, el nasobuco no es absoluta garantía. En los trabajos laborales de riesgo, hablamos de una distancia de seguridad. O sea, aunque tod@s usemos nasobuco, guarda una distancia de seguridad de dos metros.

Recuerda, **Cuida mejor quien sabe cuidarse.**

Cerramos con una colaboración de la trabajadora Xiomara Lucinda Leyva Romero:

“Por el mundo el Ejército de las batas blancas va dando el ejemplo de Cuba, mi patria.

Hoy es tiempo de estar en la casa, la COVID-19 evitando,  
aunque pienses que el tiempo no pasa, la salud ante todo cuidando.

Y... ¿usted que está haciendo parado en la esquina que no está cumpliendo con la disciplina?

De Martí y de Fidel heredamos practicar la solidaridad,  
convocados por Díaz Canel, presidente de la humanidad,  
recordamos los cubanos que Patria es Humanidad.”

**Palabra Sindi**

En esta oportunidad queremos tomarnos una libertad muy especial, aprovechando que ya tenemos más confianza y hasta buenas críticas.

Vamos a compartir una inquietud muy antigua y altamente escurridiza.

¿Por qué no existe en Cuba el Día Nacional de la Sociología?

Vari@s colegas en sus respuestas citan razones comprensibles. Comprendidas..., pero..., el orgullo Cips nos alienta, ¿Quién mejor que nuestro centro para gestar semejante reto? Tenemos gran parte de los sociólogos más prestigiosos del país, entonces, ¿Qué mejor período que estos meses de reflexión, de internet y de solución de asuntos pendientes?

Aquell@s que no somos de esa especialidad, vemos a la Sociología como una ciencia viva que renace constantemente en nuestras aulas, sus estudiosos hacen incuestionables aportes a la investigación científica, es una profesión digna, gallarda, que combina con la totalidad de las ciencias existentes y las realza. Motivos estos sencillos para que aún "l@s no erudit@s" del tema nos sintamos en deuda.

Para nada somos el medio, ni las personas más indicadas, ni mucho menos queremos juzgar, ni ensalzar. Es solo que una especialidad nos habla al oído y (aunque no es lo más común) nos ha encantado iluminarla. Esta es una ciencia, que en Cuba, afortunadamente si tiene voz, miles de voces activas. A éstas va nuestra mirada y voluntad de acompañarles.

Verdad que son solo 24 horas de reconocimiento..., sin embargo; muchas veces un solo día, puede ser y hacer una gran diferencia.

**Al día**

Cómo estos otros días que recordamos en mayo. ¿Completas correctamente la información<sup>12</sup>?

15 de 1955. Salen de Isla de Pinos, Fidel y sus compañeros del asalto al cuartel Moncada.

16 de 1961. Constitución de la Asociación Nacional de Agricultores Pequeños (ANAP).

17 de 1959. Se promulga en "La Plata", Sierra Maestra, la Ley de Reforma Agraria.

19 de 1895. Muere en Dos Ríos, el apóstol José Martí.

20 de 1902. Instauración de la República mediatizada, bajo la presidencia de Estrada Palma.

28 de 1957. Batalla de El Uvero.

29 de 1934. Queda abolida la Enmienda Platt.

31 de 1898 La escuadra de Estados Unidos bombardea la ciudad de Santiago de Cuba e interviene en la guerra hispano-cubana.

**Días Internacionales**<sup>13</sup>

15 de mayo: Día Internacional de la Familia

16 de mayo: Día Internacional de la Convivencia en Paz

---

<sup>12</sup> Tomado de [www.radiorebelde.cu](http://www.radiorebelde.cu)

<sup>13</sup> Recuperadas de la Wikipedia.

16 de mayo: Día Internacional de la Luz  
17 de mayo: Día de Internet  
17 de mayo: Día Internacional contra la Homofobia, la Transfobia y la Bifobia  
17 de mayo: Día Mundial de la Hipertensión  
17 de mayo: Día Mundial de las Telecomunicaciones y la Sociedad de la Información  
17 de mayo: Día Internacional de la lucha contra la enfermedad de Lyme  
18 de mayo: Día Internacional de los Museos  
19 de mayo: Día Mundial del Médico de Familia  
20 de mayo: Día Mundial de la Metrología  
20 de mayo: Día Mundial de las Abejas  
21 de mayo: Día Internacional del Té  
21 de mayo: Día Mundial de la Diversidad Cultural para el Diálogo y el Desarrollo  
22 de mayo: Día Internacional de la Diversidad Biológica  
23 de mayo: Día Internacional para la Erradicación de la Fístula Obstétrica  
25 de mayo: Día Internacional de África  
28 de mayo: Día Internacional de Acción por la Salud de las Mujeres.  
29 de mayo: Día Internacional del Personal de Paz de las Naciones Unidas  
31 de mayo: Día Mundial Sin Tabaco  
Último miércoles en mayo: Día Mundial de la Esclerosis Múltiple

#### Semanas Internacionales

25-31 de mayo de 2020: Semana Internacional de la Educación Artística  
25-31 de mayo: Semana de Solidaridad con los Pueblos de los Territorios No Autónomos

#### **NotiCips**

En nuestra única Asamblea Sindical presencial, acordamos que dos áreas de trabajo coordinarían mensualmente las actividades.

A partir del mes de junio vamos a desarrollar esta estrategia.

Recordamos:

- Dirección y Subdirección Científica: junio
- Grupo de Estudios Sociales del Trabajo y Grupo Aprendizaje para el Cambio: julio
- Grupo de Estudios sobre Juventudes y Grupo de Estudios sobre Familia: septiembre
- Subdirección de Información y Grupo de Estudios Psicosociales de la Salud: octubre
- Grupo Estructura Social y Desigualdades y Ejecutivo Sindical: noviembre
- Departamento de Estudios Sociorreligiosos y Grupo Cambio humano: diciembre
- Subdirección Administrativa y Grupo de Creatividad para la Transformación Social: enero

Las iniciativas de los grupos y áreas de trabajo ayudarán a desarrollar actividades laborales de calidad y a mejorar la convivencia familiar durante esta etapa.

¡Colabora a que tod@s tengamos una útil y larga vida!

Estamos en WhatsApp [5 368 6752](https://www.whatsapp.com/channel/00299a61111111111111)

Accedimos a la información tan útil que envió el director y, con la ayuda de Nureya González García (especialista principal de Recursos Humanos) y Barbarita Pérez Pérez (subdirectora administrativa), la estamos personalizando para ti:

De los catorce locales que hay en el Cips, diez se encuentran cerrados.

En Lombillo permanentemente hay agentes de seguridad y protección custodiando el edificio.

En 15 y B se reportan siete trabajador@s: los informáticos: Ariel Armas Ramos y Yorni García (ambos, informáticos de la Subdirección de Informática y Desarrollo); Jacquelin Pérez Salomón (Secretaria de la Subdirección Administrativa); Raquel Atencio Ramos (Responsable de Almacén); Iván Thondike Fernández (Administrador); Luis Alberto (auxiliar general de Limpieza) y Jorge Carlos Bernal Tabares (Director).

Setenta trabajador@s laboramos desde el domicilio.

Carolina García Salas (investigadora del Grupo de Estudios sobre Juventudes) y Naile Braffo Conde (investigadora del Grupo Estructura Social y Desigualdades) están de licencia sin sueldo por superación profesional fuera de Cuba. Katia Suárez Torres (especialista del Grupo Creatividad para la Transformación Social) está de licencia de maternidad.

Rachel y Anabel García son madres con niños, que este mes se acogen al sesenta por ciento y Yaimí, madre con niño en círculo infantil.

L@s adult@s mayores con riesgo son Constantino Amador Piedra Valdés y Xiomara Lucinda Leyva Romero, pues l@s demás trabajan a distancia. Como vulnerables tenemos a la auxiliar de limpieza Tomasa Rosales Hernández (operación de oftalmología), la recepcionista Caridad Sánchez Llorente (hipertensión de alto riesgo) y nuestra recepcionista Catherine Cardin Tellez (embarazada y muy alérgica).

Catherine nos envía saludos y dice: “en cuanto todo se restablezca, me voy a trabajar con ustedes”.

Agradecemos esta actitud de una muchacha joven, que nos acompaña desde hace muy poco, pero se identifica con el Cips.

Esa también es la sensación que tenemos al saber la odisea de Nureya González García (especialista principal de Recursos Humanos) y Sarahi Rojas González (especialista en Gestión Económica) al enfrentarse prácticamente solas al sistema informático para el pago que disfrutamos. Admiramos su labor destacada, su capacidad para hacer equipo con l@s trabajador@s que las apoyan. A tod@s estas personas les agradecemos por darnos lo mejor de sí.

Otra buena noticia es la incorporación esta semana de una especialista para el área económica, que está en el período de prueba, pero deseamos que se embriague con el espíritu Cips.

Es seguro que nada volverá a ser como antes de este período, pero trabajemos para que todo sea mucho mejor.

## **Quiero, puedo y sé**

La sección de intelecto colectivo, para compartir situaciones, ideas y soluciones.

Una buena propuesta para simular que nuestro Centro se encuentra custodiado, sin asistir a él, consiste en apagar y encender las luces del mismo. Con cierta regularidad, un vecino de confianza puede desde su hogar cooperar con ello. Solo se requiere una instalación eléctrica que pueda operar desde su domicilio.

Tenemos la disposición de varias familias para intercambiar entre sí sus experiencias educativas en tiempo de COVID-19. Agradecemos especialmente a las personas que han brindado apoyo a otras, en estos momentos.

### CumpleCips

Días de lluvia, celebran Carmen Luz López Miari (29/05) y Claudia Soler Fernández (31/05). Felicidades en mayo. Estamos lejos, pero cerca de ustedes. ¡Un beso!

Acari**C**ia su sonrisa, que pinta en el aula un sol. Brinda ya su corazón, siemb**r**a una luna ahora y vuel**v**e corriendo a pedir siempre una in**v**estigación tras otra. Es gratificante la **luz** de nuestra Carmen.

**C**lama la vida un **l**ucero, llega **Cl**audia, dulce, **f**uego, que **d**errama su atención, **s**iempre ávida de sueños.

### Autocuidado

¿Conoces con quién eres sanguíneamente compatible y si ingieres agua de manera beneficiosa?

#### *Agua para la vida*

El agua potable maximiza la eficacia del cuerpo humano, pero si es ingerida en el momento adecuado.

- ☉ 1 taza de agua después de despertar, ayuda a habilitar órganos internos.
- ☉ 1 taza de agua 30 minutos antes de la comida, ayuda a la digestión.
- ☉ 1 taza de agua antes de tomar un baño, ayuda a descargar la presión arterial.
- ☉ 1 taza de agua antes de dormir, ayuda a evitar el derrame cerebral o ataque al corazón.

¿Cuál es tu grupo sanguíneo?

O- puede recibir: O-

O+ puede recibir: O+, O-

A- puede recibir: A-, O-

A+ puede recibir: A+, A-, O+, O-

B- puede recibir: B-, O-

B+ puede recibir: B+, B-, O+, O-

AB- puede recibir: AB-, B-, A-, O-

AB+ puede recibir: AB+, AB-, B+, B-, A+, A-, O+, O-

Conocer lo importante, puede salvar tu vida.

## **Palabra Sindi**

Este 5 de junio es el Día Internacional del Medio Ambiente y a ello dedicaremos nuestra palabra. Empecemos con esta historia de internet.

“Se metieron con la generación equivocada”

En la fila del supermercado, la cajera le dice a un señor mayor que debería traer su propia bolsa, ya que las bolsas de plástico no son buenas para el medio ambiente.

El señor pide disculpas y explica: Es que no había esta moda verde en mis tiempos.

La empleada le contestó: Ese es ahora nuestro problema. Su generación no puso suficiente cuidado en conservar el medio ambiente.

Tiene razón –le dice el señor– nuestra generación no tenía esa moda verde en esos tiempos:

- En aquel entonces, las botellas de leche, de refrescos y las de cerveza se devolvían en la tienda y las enviaban de nuevo al fabricante para ser lavadas y esterilizadas antes de llenarlas de nuevo, de manera que se podían usar las mismas botellas una y otra vez. Así, realmente las reciclaban.
- Subíamos las escaleras, porque no había escaleras eléctricas en cada comercio ni oficina, así se conservaba la energía eléctrica.
- Íbamos caminando a los negocios, en lugar de ir en coches de 300 caballos de fuerza, cada vez que necesitábamos recorrer una milla.
- Por entonces, lavábamos los pañales de los bebés porque no había desechables.
- Secábamos la ropa en la soga, no en secadoras que funcionan con energía eléctrica. La energía solar y la eólica secaban verdaderamente nuestra ropa.
- Entonces teníamos una televisión o radio en casa, no un televisor en cada habitación.
- En la cocina, molíamos en mortero y batíamos a mano, porque no había máquinas eléctricas que lo hiciesen por nosotros.
- Cuando empaquetábamos algo frágil para enviarlo por correo, usábamos periódicos viejos arrugados para protegerlo, no plástico de burbujas.
- En esos tiempos no usábamos podadora eléctrica para cortar el césped; usábamos una podadora que funcionaba a músculo.
- Hacíamos ejercicio trabajando, así que no necesitábamos ir a un gimnasio para correr sobre caminadoras mecánicas que funcionan con electricidad.
- Bebíamos directamente de la llave o en vaso de cristal cuando teníamos sed, en lugar de usar vasitos o botellas de plástico cada vez que teníamos que tomar agua.
- Cambiábamos las navajas de afeitar en vez de tirar a la basura todo el rastrillo sólo porque la hoja perdió su filo.
- En aquellos tiempos, los chicos iban en sus bicicletas a la escuela o caminando, en lugar de usar a su mamá o papá como taxista.

- Teníamos un enchufe en cada habitación, no varios multicontactos para alimentar una docena de artefactos.
- No necesitábamos un aparato electrónico para recibir señales desde satélites, situados a miles de kilómetros de distancia en el espacio, para encontrar la pizzería más cercana.
- Usábamos teléfonos fijos y sólo había uno cada diez casas, hoy tienen 10 por cada casa, y cuando los desechan, las baterías contaminan la tierra y miles de litros de agua.

Así que me parece lógico que la actual generación se queje continuamente, de lo irresponsables que éramos los ahora viejos, por no tener esta moda verde en nuestros tiempos.

No dejes de enviarle esto a otra persona “mayor” que esté harto de recibir lecciones de ecología de cualquier “sabelotodo” de esta nueva generación.

Así termina el relato, del cual agradecemos que defienda acciones imprescindibles y perfectamente aplicables en estos tiempos, para una relación de amor y respeto hacia el medio ambiente.

Tan cierto como vital es el discurso de este adulto mayor; sin embargo, no es la panacea.

Imaginemos cuántas exigencias hubiera podido hacerle a su generación, las cinco o seis anteriores y a estas, las anteriores y a estas... y... viceversa..., pues cada una de ellas enseñó a las otras diferentes maneras de consumo.

Es un ejercicio sencillo, con respuestas conocidas y realidades similares de reclamo hacia la creciente depredación. Y es que mientras más se agoten los recursos naturales, más indefensa estará la humanidad.

Bien expresó nuestro comandante en jefe: estamos en peligro de extinción. No por el necesario desarrollo científico técnico, sino por la evolución-involución de la satisfacción humana. Un tema clásico para las ciencias sociales, una responsabilidad común a todas las personas de todas las generaciones de la humanidad.

En fin, sentimos que el título de la historia de internet –“Se metieron con la generación equivocada”– es aplicable a todas las generaciones, según el contexto.

Los vítores sólo serán merecidos para las personas que logren mundialmente proteger a todo el ambiente y garanticen que las relaciones posteriores sean de igual carácter.

También hay esperanzas. Hace poco un documental de Rusia Today, celebraba a la Earthship Biotecture. Con graduados de más de 80 países, esta universidad tiene experiencia en capacitación de niños y jóvenes, inclusive en África. Sus investigadores, abogan por un enfoque progresista y construyen viviendas alternativas que aprovechan el viento, la lluvia y la luz del Sol.

Los cimientos de las casas son neumáticos llenos de tierra, los ladrillos son latas de refresco y botellas de cristal unidas por cemento, la red eléctrica está conformada por paneles solares y la hidráulica proviene enteramente del agua de lluvia. Hermosas estancias para el desarrollo sostenible.

A todos en el mundo nos une ese objetivo, ¡Cuida eficientemente los recursos que has heredado y legarás a la humanidad! Disfruta en nuestra página web [www.cips.cu](http://www.cips.cu) del video ecológico de niños de familias y amistades del Cips. Una idea sindical hecha realidad por los informáticos y a tu disposición para ser divulgada. Colabora a que todos tengamos una útil y larga vida.

Estamos lejos pero cerca, en WhatsApp [5 368 6752](https://www.whatsapp.com/channel/00299563686752)

## CumpleCips

En estos días, especialmente ecológicos, cumplen años en todo el mes seis personas muy queridas en el Cips; Amanda Serrano Díaz (1/06), Ovidio D'Angelo Hernández (8/06), Hypatia Margarita Regalado Suárez y Francisco Damián Morillas Valdés (10/06), Yaimí González Silva (13/06) y Yahiris Albistur Fernández (14/06). ¡Felicidades para tod@s!

**A**manda es esa princesa que todos admiran siempre, es una belleza de persona que –como Gulliver– tiene el mundo a sus pies por tener un alma excelsa.

**O**vidio es el liderazgo, la vida, alegría pura, es palabra, idea auténtica que de creativo se pasa. Recibe nuestro cariño y por favor, quédate en casa.

**H**ace muchos, muchos años voló y se perdió una flor y en un río apareció con Hypatia como imagen, tan risueña y tan ágil, de su familia el amor.

**D**icen leyendas del Sur que cerca de los gobiernos siempre hay un hombre atento, ese es Damián, el del Cips, que vuelve andante por sí y nos regala canciones que teje con mil cordones.

Un yate de inteligencia pudiera llenar Yaimí, que asombra por ser así, serenamente tranquila.

Hay energía muy china viviendo dentro de ti, que te hace linda y así nuestra es tu buena vibra.

## Al día

Otros días memorables, ¿Qué dice la Historia Patria sobre junio? Veamos algunas efemérides<sup>14</sup>:

6 de 1961. Se crea el Ministerio del Interior.

12 de 1901. Estados Unidos impone a Cuba la Enmienda Platt.

13 de 1910. Muere Fermín Valdés Domínguez, compañero de Martí.

14 de 1845. Nace el General Antonio Maceo en Santiago de Cuba y también nace este día en Argentina el Guerrillero Heroico Comandante Ernesto "Che" Guevara.

## Días Internacionales<sup>15</sup>

1 de junio: Día Mundial de la Leche

1 de junio: Día Mundial de las Madres y los Padres

3 de junio: Día Mundial de la Bicicleta

4 de junio: Día Internacional de los Niños Víctimas Inocentes de Agresión

4 de junio: Día Mundial del Ambientalista

5 de junio: Día Internacional de la Lucha contra la Pesca Ilegal, No Declarada y No Reglamentada

5 de junio: Día Mundial del Medio Ambiente

6 de junio: Día de la Lengua Rusa en las Naciones Unidas

7 de junio: Día Mundial de la Inocuidad de los Alimentos

8 de junio: Día Mundial de los Océanos

---

<sup>14</sup> Tomado de [www.radiorebelde.cu](http://www.radiorebelde.cu)

<sup>15</sup> Recuperadas de la Wikipedia.

12 de junio: Día Mundial contra el Trabajo Infantil

13 de junio: Día Internacional de Sensibilización sobre el Albinismo

14 de junio: Día Mundial del Donante de Sangre

15 de junio: Día Mundial de Toma de Conciencia de Abuso y Maltrato en la Vejez

### **Cuidado y autocuidado**

Otras veces hemos enfatizado en el cuidado y autocuidado de nuestra salud física y mental.

Esta vez, lamentablemente, los acontecimientos nos detienen en nuestro Centro. Como parte de nosotr@s mism@s, sentimos profundamente cada bien sustraído.

Tod@s l@s trabajador@s del Cips, (especialmente l@s que han sido afectad@s directamente por los robos) merecen disculpas, explicaciones y soluciones definitivas para este riesgo mantenido.

Se aguarda por el resultado de las investigaciones policiales y todos los factores del Centro muestran disposición a colaborar.

Por nuestra parte, recurrentemente hemos abordado este tema, alertado sobre situaciones y gestionado alternativas; sin embargo; ello ha sido insuficiente para garantizar lo que casi tod@s l@s cuban@s tienen al llegar a su Centro: seguridad laboral.

Como Ejecutivo Sindical pedimos disculpas a tod@s y abogamos por mantenernos unid@s, para que ningún hecho pueda quebrantar nuestro espíritu crítico y de resiliencia; parte vital de nuestra identidad como Cips.

Hoy el amor nos concilia  
cuando el mundo se conmueve  
contra la COVID-19,  
debemos estar en familia,  
dejemos atrás la envidia,  
el odio y la maldad,  
con más solidaridad  
luchemos codo con codo  
para que unidos todos  
salvemos la Humanidad.

Walfrido Almora

Empezamos de lujo, con esta décima de Walfrido Almora; padre de Laura Elena Almora Andarco. Hemos decidido cada una regalar un detalle diferente a este, nuestro CipSi de cierre.

Afortunadamente nos acercamos a un nuevo período, lleno de nuevos retos y esperanzas, como las de la proximidad de abrazos y besos en las celebraciones.

### **No CumpleCips**

Coincidiendo con la peculiaridad de este CipSi de cierre, no tenemos trabajador@s que cumplan años en esta quincena.

Sin embargo, tod@s podemos celebrar el haber sobrevivido a una etapa sui géneris de nuestra existencia.

Consideramos que el logro más significativo del CIPS en estos meses de pandemia, ha sido el no tener ni un solo caso de contagio de trabajador@s ni de sus familiares por COVID-19. Eso bien vale un canto a la vida. ¡Felicidades para tod@s!

“Colabora a que tod@s tengamos una útil y larga vida”, en este mes y en los venideros.

### **Efemérides de junio<sup>16</sup>**

15 de 1958. Son asesinadas por esbirros las hermanas Giralt.

1966. Muere el poeta Miguel Navarro Luna.

16 de 1959. Se crea la Agencia de Noticias Prensa Latina.

17 de 1905. Muere el General Máximo Gómez.

---

<sup>16</sup> Tomado de [www.radiorebelde.cu](http://www.radiorebelde.cu)

18 de 1926. Muere el pionero del movimiento marxista Carlos Baliño, el patriota que simboliza el enlace directo entre el Partido Revolucionario Cubano y el primer Partido Comunista de Cuba, de los cuales fue fundador.

21 de 1845. Termina la construcción del faro del Morro de La Habana.

22 de 1862. Muere el maestro y filósofo José de la Luz y Caballero.

23 de 1861. Se inaugura el primer tramo de ferrocarril desde La Habana a Bejucal.

1961. Al ofrecer la primera de un ciclo de conferencias para adiestrar al personal del Ministerio de Industrias en la elaboración de los planes económicos, el Comandante Ernesto "Che" Guevara señala: “Una revolución no puede consolidarse y no puede marchar hacia adelante, si no es precisamente apoyándose en sus logros económicos”.

24 de 1979. Santiago de Cuba es proclamada Monumento Nacional.

25 de 1524. Muere en Santiago de Cuba el conquistador español Diego Velázquez.

28 de 1515. Fundación de Santiago de Cuba.

29 de 1856. Ascensión en globo de Matías Pérez, llamado el "Rey de los Toldos".

29 de 1977. El Comité Ejecutivo del Consejo de Ministros crea el Centro de Estudios Martianos.

30 de 1957. Son asesinados en Santiago de Cuba los revolucionarios, Josué País, Floro Vistel y Salvador Pascual.

30 de 1974. De forma experimental para su posterior aplicación en toda Cuba, comienzan en Matanzas las elecciones a delegados a los órganos locales del Poder Popular.

### Días Internacionales<sup>17</sup>

15 de junio: Día Mundial de Toma de Conciencia de Abuso y Maltrato en la Vejez

16 de junio: Día Internacional de la Solidaridad con el Pueblo en Lucha de Sudáfrica

16 de junio: Día Internacional de las Remesas Familiares

16 de junio: Día Internacional del Niño Africano

17 de junio: Día Mundial de Lucha contra la Desertificación y la Sequía

18 de junio: Día de la Gastronomía Sostenible

18 de junio: Día del Orgullo Autista

19 de junio: Día para la Eliminación de la Violencia Sexual en los Conflictos

20 de junio: Día Mundial de los Refugiados

21 de junio: Día Internacional de la Celebración del Solsticio

21 de junio: Día Internacional del Yoga

21 de junio: Fiesta de la Música

23 de junio: Día de las Naciones Unidas para la Administración Pública

23 de junio: Día Internacional de las Viudas

23 de junio: Día Olímpico

---

<sup>17</sup> Recuperadas de la Wikipedia.

24 de junio: Día Internacional de los Maquilladores

25 de junio: Día de la Gente de Mar

26 de junio: Día Internacional en Apoyo de las Víctimas de la Tortura

26 de junio: Día Internacional de la Lucha contra el Uso Indebido y el Tráfico Ilícito de Drogas

27 de junio: Día de las Microempresas y las Pequeñas y Medianas Empresas

28 de junio: Día Internacional del Orgullo LGBT

29 de junio: Día Internacional de los Trópicos

30 de junio: Día Internacional de los Asteroides

30 de junio: Día Internacional del Parlamentarismo

Así corren los días y les estábamos debiendo el reporte mensual de las actividades que desarrollamos las sindicaleras. Aprovechemos este informe, a favor de la transparencia y el diálogo conveniado con ustedes.

### **Cips, Actividad Sindical en tiempos de COVID-19**

Durante los meses de abril, mayo y junio de 2020, al igual que en otros países, en Cuba se ha transitado por un período atípico de confinamiento en los hogares, para proteger a las personas del riesgo de contagio por COVID-19.

En esta etapa el Centro de Investigaciones Psicológicas y Sociológicas (CIPS) ha implementado importantes tareas científicas con la modalidad del trabajo a distancia.

En apoyo a esta labor, el Sindicato ha desarrollado un sistema de actividades para sus trabajador@s, con alcance en los niveles individual, familiar, organizacional y social. Compartimos las mismas:

#### **“Estamos lejos, pero cerca”**

Actividades relacionadas con fechas de conmemoración

Ha surgido una propuesta de abordar las efemérides nacionales de cada mes, como una tarea lúdica y mnemotécnica, para el período de pandemia.

La merecida celebración del Día Nacional de la Psicología, se resolvió con 13 entrevistas a 13 psicólog@s del Cips, por el 13 de abril. La información de las entrevistas también se presentó en forma creativa.

#### **Para el 1<sup>ro</sup> de mayo, l@s trabajador@s desarrollaron tres tareas:**

Orgullo de ser Ciper@ (Narrar una experiencia laboral y personal en el Cips, de la cual sienta orgullo).

Unidad Cips (Enviar un mensaje a cinco trabajador@s o más compartiendo el aprendizaje familiar para vencer el período de pandemia).

Desfile virtual (Enviar una foto o video sol@ o con la familia para el video).

#### **Día de las Madres**

Se convocó a los hombres del centro a caracterizar a las mujeres de sus grupos de trabajo, a partir de diferentes conceptos, lográndose un escrito, compartido en las redes.

## **Día de los Padres**

Se convocó a las mujeres del centro a caracterizar a los hombres de sus grupos de trabajo, a partir de una anécdota personal, lográndose un escrito, compartido en las redes.

## **Día Internacional de la Infancia y Día Mundial del Medio Ambiente**

Estas celebraciones fueron el día 1<sup>ro</sup> y 5 de junio, respectivamente. Vinculando ambas fechas, invitamos a nuestros niños y niñas a la Campaña EcoCips 2020. Inspirad@s en la Tarea Vida, l@s pequeñ@s hicieron dibujos y fotos de carácter ambientalista, para una galería virtual y el video: "Un Cips Ecológico por la Tarea Vida"

## **Actividades relacionadas con la atención y protección durante la COVID-19**

A pesar de no haberse establecido aún la etapa de confinamiento en el país, previsoramente el Ejecutivo Sindical solicitó y sensibilizó a trabajador@s y decisores la posposición de compra en la tienda de estímulos. Tod@s comprendieron y nos unimos a favor de la alerta.

El ejecutivo sindical ha identificado a l@s trabajador@s con mayor riesgo por vulnerabilidad para interesarse de su situación.

A inicios de la etapa se redactó un seriado de 101 actividades sencillas y antiestresantes que se pueden realizar en familia y sin salir de casa.

Lamentablemente el niño de 7 años de una trabajadora se accidentó en su hogar, cuando jugaba. Mantuvo buen ánimo, aunque le cogieron 13 puntos. Se solicitó el apoyo de l@s trabajador@s y sus hij@s y así fue. El chico y su familia recibieron llamadas, dibujos y fotos para apoyarlos.

La ternura en estos momentos es de vital importancia, máxime en días especiales como el del cumpleaños, por ello, además de la felicitación telefónica, cada persona recibe un poema inspirado en sus cualidades, a partir de su nombre.

Dos trabajadoras del centro se hallan en el exterior, capacitándose. Se ha contactado sólo con una, pero se sabe que afortunadamente, ambas se hallan saludables.

Ha sido placentero hacer el merecido reconocimiento moral a l@s trabajador@s de todo el CIPS que prestan ayuda psicosocial durante la COVID-19.

CipSi: Informativo Sindical para tiempos de pandemia. Con frecuencia quincenal y varias sesiones, pretende el acompañamiento sindical a l@s trabajador@s.

### **CipSi 1**

Contiene la Palabra Sindi dedicada a la readaptación personal al insólito período de confinamiento. Posee las efemérides, criterios de los factores, cumpleaños, NotiCips, listado de colegas a atender por riesgo de edad y variadas actividades antiestresantes para desarrollar en casa.

### **CipSi 2**

La Palabra Sindi alude a la Teoría del Dr. Wilde para comprender la percepción del riesgo y la relevancia de la unidad entre los diferentes grupos del Cips para el enfrentamiento al COVID-19. Las efemérides, celebraciones internacionales, cumpleaños, NotiCips, los cinco proyectos donde participan colegas de la institución, la reflexión "¿Raza humana con aislamiento social?" y actividades antiestresantes para desarrollar en casa.

### **CipSi 3**

Expone los criterios de vari@s trabajador@s a las tareas Orgullo de ser Ciperero y Unidad Cips, conformando la Palabra Sindi. Las efemérides, Días Internacionales, cumpleaños, la sección Quiero, puedo y sé, que exhorta a colaborar con ideas para atender riesgos puntuales como la seguridad del centro. Culmina con el autocuidado desde casa (Eficacia de un nasobuco de tela) y la colaboración de la trabajadora Xiomara Leiva, con un poema de su autoría, que insta a protegernos.

### **CipSi 4**

Posee las sesiones tradicionales: efemérides nacionales, días Internacionales, cumpleaños, NotiCips. Esta vez Palabra Sindi, amparada en la invitación a aprovechar el período de trabajo desde casa, propone a nuestr@s colegas una titánica tarea: La concepción del Día Nacional de la Sociología en Cuba. Prosigue la línea de autocuidado, informándose los horarios idóneos para ingerir agua, los grupos sanguíneos y su compatibilidad; así como un detallado parte del centro y sus trabajador@s.

### **CipSi 5**

Este informativo constó de la Palabra Sindi dedicada al medio ambiente, a través de un cuento popular y la enseñanza transmitida en un documental de Rusia Today. Las sesiones Cumple CIPS, Al día y Días Internacionales. El cuidado y autocuidado desde la crítica y la autocrítica por no garantizar la seguridad en nuestro centro laboral.

Opiniones abiertas a debate. Estamos en WhatsApp [5 368 6752](https://www.whatsapp.com/channel/00299563686752)

El aporte de Ana Yadira a esta 6<sup>ta</sup> edición es una invitación para repensar juntos ¿Cómo trabajar protegidos?

Los mayores riesgos del período, están en participar en reuniones, permanecer en oficinas pequeñas o cerradas por largo tiempo; incrementándose si alguna persona tiene síntomas de COVID-19, fundamentalmente tos.

Algunas opciones a considerar son el acceso a las áreas verdes o al gran pasillo del CIPS. Continuar practicando las medidas sanitarias, como el uso del nasobuco, el lavado frecuente de las manos, evitar tocarse ojos, nariz y boca, mantener dos metros de distancia con otr@s y no ocultar ningún síntoma.

Y recuerda:

- Las personas que actualmente están a tu lado en casa y en el trabajo, es porque son significativas en tu vida y puedes mostrarles ahora mismo lo mejor de ti.
- Todo lo que hagas debe generar en ti y en los que te acompañan salud física y mental.
- Proteger a los más vulnerables es vital y protegerte a ti mismo es tu primera responsabilidad.
- No hay recetas idóneas, pero si medidas sanitarias y sociales válidas para proteger en todas las etapas a cada persona, familia, comunidad, organización laboral y país.
- Mientras todas las personas de todos los países no superen esta pandemia, seguimos en riesgo. La seguridad es para tod@s.

Concluimos con este poema de *El Club del Poste*<sup>18</sup>. Esperamos que lo disfruten.

“Quererse de lejos (amor versus pandemia)”

-I-

Este virus criminal,  
muchacha, te hace lejana.  
Cercanas, tú y la mañana  
me alivian de cualquier mal.  
Te vi, y te quise frutal,  
rumorosa y decidida.  
Pero acato esta medida  
de aislarme de lo que vi,  
pues me separa de ti,  
pero nos salva la vida.  
Tu pupila en el pañuelo;  
debajo de él: tu boca;  
mi beso, que no te toca,  
se detiene ante ese velo.  
En mi desmayado anhelo  
ya te beso con mirarte.  
Sé que lograré abrazarte,  
pues venceremos al mal  
y el aislamiento social  
no me va a aislar de soñarte.  
Entre las cosas que espero,  
espero por ti, mujer,  
ahora que quiero tener  
tu olor en mi cuerpo entero.  
Todo de ti saber quiero:  
de tu azúcar, de tu sal,  
de tu miel y tu panal  
para guardar la fragancia,  
porque este abrazo a distancia  
me libra de todo mal.

---

<sup>18</sup> Grupo de poetas decimistas, integrado por Ricardo Riverón Rojas, Yamil Díaz Gómez, Jorge Luis Mederos Betancor (Veleta) y Williams Calero Calero.

-II-

No por lejos tu figura  
se me hace pequeña, hijo;  
recuerda que yo no fijo  
límites a tu estatura.

Me quedo con la ternura  
que estrecha todos los lazos,  
para unir los dos pedazos  
de nuestro abrazo visual,  
como si desde el portal  
te abrazaran veinte brazos.

Te saludo con el codo;  
tú bien sabes la razón:  
es mi codo la ilusión  
de sentirte de algún modo.

Cuando lo salvemos todo,  
sabré que salvé tu ser.

Tendré el corpóreo placer  
de entregarte día tras día,  
los besos y la alegría  
que se hicieron humo ayer.

Y entrarán en nuestro abrazo  
sin brazos, tantas personas;  
vendrán de todas las zonas  
sin titubear, paso a paso.

En el alba de este ocaso  
crecerá nuestra verdad.

Y cuando la enfermedad  
no nos contagie a ninguno,  
a ver si nos damos uno  
que abarque a la Humanidad.

-III-

Hoy que la fiebre se asoma  
con un puñal en los dientes,  
y recorre continentes

hablando su cruel idioma.  
Hoy que hasta a la piel de Roma  
llega luz desde la Habana,  
soñemos con el mañana  
más limpio del universo.  
Yo solo entrego este verso,  
y espero tras mi ventana.  
Te miro pasar, doctor,  
camino al laboratorio,  
como un ángel promisorio  
en la patria del dolor.  
Por eso aplaudo tu honor,  
tu bálsamo de piedad  
y esa firme voluntad  
de cruzar la lejanía,  
enfermo de cubanía,  
curando a la Humanidad.  
Como nos devolverás  
a la salud y al abrazo,  
la hora del cañonazo  
es la hora de la paz.  
Doctor, tú no tienes más  
fortuna que una ovación:  
por la férrea vocación  
de que siempre haces derroche,  
el pueblo, noche tras noche,  
te aplaude desde el balcón.



## Cuartel Escuela

Por: Ana Yadira Díaz León

Me atrevo a asegurar que en Santiago de Cuba todos/as miramos con orgullo al Moncada, el primero de los cuarteles convertido en escuela.

A la gente sencilla le gusta que esté pintadito y contarle a los/as visitantes que las casitas de madera de la acera del frente eran de los guardias y que las marcas de tiros de la pared no son originales. Aquellas los batistianos las taparon rapidísimo con la esperanza de quebrantar la osadía popular. Por ello, siento quijotescas las condiciones, cifras, detalles y pasiones que en 1953 invadieron esa posta tres.

Recuerdo mi molestia cuando la guía del museo dijo que eliminaron la sala que mostraba los implementos de tortura. Solo estuvo al inicio, pero varias personas gritaban y hasta se desmayaban al ver tales aberraciones. Yo misma no tendría coraje para ver, pero, un lugar secreto para que nuestros jóvenes no pongan en juego la seguridad de hoy ¿Por qué no?

Mientras más se vivencia, más se recuerda, pues no olvido cuando simulamos el asalto, en medio de "Era la mañana de la Santa Ana". Esa oportunidad es para algunos/as de los/as que estudiamos allí, pero toda persona que se halla en la ciudad se sabe invitada a disfrutar de la tradicional ceremonia. Muchas de ellas, a eso de las 4.00 am, interrumpen su festejo de carnaval, van a ver el acto y luego, regresan a la fiesta popular.

Además del museo y de la emisora televisiva Radio Rebelde, el recinto contiene seis escuelas de la enseñanza primaria. Cada una con el nombre de un asaltante lleno de sueños y el empeño de educadores; los cuales tienen las más altas expectativas de ti y a veces te recuerdan que "estudias y juegas en medio de la historia de Cuba".

Y nosotros/as..., cumpliendo la tarea, pero, concentrados/as en lo que creíamos vital: juegos y amigos/as.

Lo más digno era la alegría de cientos de voces en los recreos, el enorme patio de yerba mojada, los ventanales abiertos, el olor a leche de las 10am, los árboles celosamente podados, el proyector de la biblioteca, el orgullo de ser parte.

Y un día pasa el tiempo, eres tú el que trabajas para otros/as y en tu centro el secretario del PCC te reta a repensar el 26 de julio. Entonces, miras desde lejos y es que en verdad reconoces la valía de haber compartido tus huellas infantiles con personas honorables.

## El Moncada en imágenes







## Décimas al Moncada

*“Condenadme no importa, la historia me absolverá”*

Por: Xiomara Leiva Romero

### I

Te recordamos Fidel  
Cuando el ataque al Moncada  
Que en vibrante clarinada  
Con tu pueblo firme y fiel.  
El ensañamiento cruel  
Del asesino traidor  
Sembró en la patria el dolor  
Por los jóvenes caídos  
Que jamás fueron vencidos  
Pues lucharon con honor

### II

En un nuevo aniversario  
Que estamos conmemorando  
Los cubanos constatando  
Los éxitos alcanzados.  
Contra el COVID enfrascados,  
Venciendo cada día  
Con amor y valentía  
La brigada Henry Reeve  
Los principios de Martí  
Defiende con hidalguía.



## ANEXOS

### Anexo 1. Entrevistas por el Día de la Psicología

#### Entrevista no. 1: Ana Danay Rodríguez Moya<sup>19</sup>

##### 1. ¿Por qué usted se hizo psicólogo@?

*Recuerdo que un día, de niña, venía regresando de la escuela primaria, colgada del brazo de mi mamá y caminando le dije “cuando sea grande voy a ser psicóloga”. La verdad lo había olvidado, me lo recordó ella años después cuando supimos que me había llegado “Psicología”. Mi elección fue casi instintiva, siempre estuvo en mi interés por escuchar y observar a las personas a mi alrededor, por entenderlas y ayudar a cambiar algo en ellas y en mí. El propósito lo supe después: contribuir a traer más paz y justicia al mundo que conocía.*

##### 2. ¿Cuál es su mayor nostalgia de su época de estudiante?

*Las 3 cosas que más extraño de mis 5 años de licenciatura son:*

*- El tiempo que pasé con mis amig@s -casi todas mujeres- las conversaciones, las salidas, las sesiones de estudio...*

*- El claustro docente: tuve la suerte de contar con profesoras/es de mucha experiencia y profesionalidad, esmerad@s en preparar clases que resultaron ser experiencias de lujo.*

*- La universidad en sí misma: mi Universidad Central Marta Abreu de Las Villas, su campus, sus rutinas, su cultura, mi facultad... en fin, la vida universitaria que me llenó de sueños y preparó para luchar por ellos.*

##### 3. ¿Cuál o cuáles han sido los psicólogo@s que más ha admirado?

*Admiro a quien ejerce la psicología y se esfuerza por hacerlo dignamente, principalmente a l@s profesionales en nuestro contexto, marcado por importantes dificultades económicas. Mencionaré a Daniel Goleman a modo de sugerencia, autor del libro “inteligencia emocional”. Creo que una lectura masiva de este texto podría dejarnos en mejores condiciones para afrontar la situación actual y disminuiría considerablemente las manifestaciones de violencia.*

##### 4. ¿Cuál es su teoría psicológica favorita?

*La teoría sociocultural de Vygotsky y la teoría de género. La primera es para mí una de las más completas para comenzar a entender al ser humano como un producto social. La segunda, aunque es multidisciplinaria, resulta imprescindible para analizar cualquier tema psicológico o social si quiere hacerse de forma integral.*

---

<sup>19</sup> Máster en Sexología y Sociedad por el Centro Nacional de Educación Sexual de la Universidad de Ciencias Médicas de La Habana. Licenciada de Psicología por la Universidad Central “Marta Abreu” de las Villas. Investigadora del Grupo de Estructura Social y Desigualdades (GESD) del Centro de Investigaciones Psicológicas y Sociológicas (CIPS), desde 2014. Participa en un proyecto de investigación que propone producir una propuesta de evaluación participativa de la política social a escala local-comunitaria; aprobado por el Programa Nacional de Desarrollo Local como parte del Programa Nacional de Ciencia, Tecnología e Innovación (PNCTI). Las principales líneas temáticas que ha trabajado son: temáticas relacionadas con las desigualdades sociales, con énfasis en las desigualdades de género, las políticas sociales y la estructura social. Ha participado en eventos nacionales e internacionales. Contacto: [anadanay@ceniai.inf.cu](mailto:anadanay@ceniai.inf.cu)

## **5. Como psicólog@, ¿Qué es lo que más le ha enorgullecido?**

*Me siento orgullosa de mi crecimiento profesional y de contribuir a la visibilización y disminución de las desigualdades de género, la pobreza y la vulnerabilidad de parte de nuestra infancia, como es el caso de quienes viven en Hogares de Niños sin Amparo Familiar y en Escuelas Internas.*

## **6. ¿Qué ha representado para usted esta etapa de aislamiento?**

*Un período para reflexionar, agradecer y buscar maneras de servir mejor. No ha sido fácil permanecer separada de mis amig@s, familiares, rutinas, metas... he sufrido ansiedad y angustia, como tod@s un poco. Sin embargo, la desnudez en que las circunstancias dejan la vida, ha expuesto con más claridad qué cosas son importantes y cuales dan sentido a la existencia. He recibido valiosas muestras de amor y solo pienso en devolverlas al mundo.*

*Apunto una paradoja: he estado aislada y nunca me había sentido tan conectada con:*

- Las personas a las que quiero
- Las situaciones de las que no conozco, pero sé que necesitan ayuda
- La emoción y el dolor del mundo
- Conmigo misma

## **7. ¿Qué hará cuando cese el COVID-19?**

*Lo primero que haré será pasar un tiempo con mi familia y reunirme con mis amig@s*

## **8. ¿Cuál es una de sus metas o deseos personales?**

*Ayudar a empoderar a mujeres y niñ@s víctimas de violencia*

## **9. ¿Su hobby favorito?**

*Ver buenas películas y escribir sobre lo que me inspiran luego. Las últimas que vi, y recomiendo para este período, son “La Odisea de los Giles” y “El cuento de las comadrejas”.*

## **10. ¿Una de sus aventuras?**

*Una cola en 3<sup>a</sup> y 70 el pasado sábado 21 de marzo. Éramos mucho más de 200 personas y hubo de todo: violencia y lenguaje de adultos, pero también sororidad, estrategias de guerra, un personaje extranjero al que tuve que traducirle lo que estaba pasando, debates sobre la vida en Cuba y las relaciones entre hombres y mujeres, entre otras muchas e interesantes cosas.*

## **11. ¿Qué tema le apasionaría investigar?**

*Me gustaría contribuir a actualizar los conocimientos existentes sobre la estructura social cubana y a lograr el cambio necesario para reflejar mayores niveles de equidad.*

## **12. ¿Una sugerencia para l@s psicólog@s cuban@s?**

*Sugerencia a nosotr@s, psicólog@s cuban@s: encontrar más espacios y puntos de interacción con los demás. Nuestro trabajo debe difundirse y comunicarse con mucha más amplitud, de esta forma su utilidad y desarrollo crecerán con mayor fuerza.*

### **13. ¿Algo valioso que puede compartir con nosotr@s?**

*Le otorgo un alto valor a la espiritualidad. Ser espiritual es saber que nuestra vida tiene un sentido en el mundo y que está conectada con las otras. Este sentimiento nos hace comprender que somos parte de un todo, de algo que nos trasciende, y como tal, tenemos una importante cuota de responsabilidad con ese “todo”. Esa certeza permite percibir a la persona que mendiga, la pobre del barrio marginal, la egoísta, la violentada, etc. como un reflejo de un@ mism@, de lo que un@ decide o no hacer, de lo que cree y siente, en definitiva, como una parte de nosotr@s que debemos sanar. Es por ello que exigir y luchar por un país verdaderamente igual, con condiciones dignas y servicios eficientes para atender las necesidades de tod@s es un tema del orden de lo espiritual.*

## **Entrevista no. 2: Aurora Aguilar Núñez<sup>20</sup>**

### **1. ¿Por qué usted se hizo psicólogo@?**

*Me hice Psicólogo porque siempre fue la carrera que quise estudiar, tuve siempre dos carreras, Medicina y Psicología.*

### **2. ¿Cuál es su mayor nostalgia de su época de estudiante?**

*No tengo nostalgias de mi época de estudiantes. Quizás un poco como todo el mundo, los sueños de juventud, quizás.*

### **3. ¿Cuál o cuáles han sido los psicólogo@s que más ha admirado?**

*Siempre he admirado a los Psicoanalistas, Jung, Freud, independientemente de que han quedado atrás. Ahora admiro a Goleman con su inteligencia emocional, en fin.*

### **4. ¿Cuál es su teoría psicológica favorita?**

*La teoría del Psicoanálisis.*

### **5. Como psicólogo@, ¿Qué es lo que más le ha enorgullecido?**

*Cuando hacía asistencia, ver la evolución de los pacientes. Ahora como investigadora todo el proceso de la investigación, el trabajo de campo, la relación con los sujetos.*

### **6. ¿Qué ha representado para usted esta etapa de aislamiento?**

*Bueno, lo que más me ha golpeado es la preocupación constante por mi mamá y ahora, suspendidas las guaguas que no puedo ir a verla.*

### **7. ¿Qué hará cuando cese el COVID-19?**

*Regresar a mi vida normal y si no me contagio, y no se contagian mis seres queridos, darle gracias a la vida.*

### **8. ¿Cuál es una de sus metas o deseos personales?**

*Seguir siendo el ser humano que soy.*

### **9. ¿Su hobby favorito?**

*Leer y hacer yoga.*

### **10. ¿Una de sus aventuras?**

*Cada día es una aventura, jajaja.*

### **11. ¿Qué tema le apasionaría investigar?**

*Me encantaría investigar las motivaciones que tienen las personas que entran en las diferentes religiones.*

---

<sup>20</sup> Licenciada en Psicología, Universidad de la Habana (UH, 1985). Desde el año 1996 ha trabajado en el CIPS vinculada a los proyectos de Percepción Social del Dirigente, Ejemplaridad del Dirigente en Cuba, Vida Cotidiana y Subjetividad. Desde el 2004 hasta la fecha se desempeña en el Departamento de Estudios Sociorreligiosos (DESR) del CIPS. En estos momentos se dedica al estudio del tema de las espiritualidades de origen oriental. Contacto: [aguilar58@ceniai.inf.cu](mailto:aguilar58@ceniai.inf.cu)

**12. ¿Una sugerencia para l@s psicólog@s cuban@s?**

*La carrera nos aporta herramientas para ayudar a los demás, somos doctores del alma, que lo pongan en práctica.*

**13. ¿Algo valioso que puede compartir con nosotr@s?**

*Ya lo compartí en mi respuesta a la pregunta anterior. GRACIAS.*

## **Entrevista no. 3: Ovidio D'Angelo Hernández<sup>21</sup>**

### **1. ¿Por qué usted se hizo psicólogo@?**

*Siguiendo el curso de la vida. Me interesó primero la Economía Política y, al final, necesité comprenderme introspectivamente. El popular libro de Sorín en la época, acabó de zambullirme en esos misterios de la subjetividad.*

### **2. ¿Cuál es su mayor nostalgia de su época de estudiante?**

*Ah! El clima cultural abierto, heterodoxo, que permitió compartir con compañeros de diversas inclinaciones culturales...la apertura a la explosión cultural de la época...casi como un redescubrimiento de la adolescencia tardía y los amores.*

### **3. ¿Cuál o cuáles han sido los psicólogo@s que más ha admirado?**

*Bueno, de la época de estudiante: González Puig, Guevara,...Gordon Allport, Erich Fromm, Jung-Freud...y un largo etc., en los que incluyo al Dieguito de la época y otros coetáneos de clases.*

### **4. ¿Cuál es su teoría psicológica favorita?**

*Las que integren o presenten diversos ángulos de los misterios de las subjetividades y el comportamiento humano...un poco místico, ¿no?*

### **5. Como psicólogo@, ¿Qué es lo que más le ha enorgullecido?**

*Haber tenido la posibilidad de ubicar la Psicología como parte del conocimiento humano, la transdisciplinariedad y la complejidad del mundo.*

### **6. ¿Qué ha representado para usted esta etapa de aislamiento?**

*Una readaptación de vida, nuevas opciones para avanzar en campos relegados y una mayor concentración en los temas de investigación...menos reunionismo que podemos limitar en el futuro. Una gran nostalgia por mis seres queridos fuera de los límites de alcance...un esfuerzo de comunicación –a veces- casi imposible- con los compañeros del grupo y del Centro. Pensar en la importancia de la complejidad, la incertidumbre, lo imprevisto como atractor caótico...sacar fuerzas para mantener la vida activa.*

### **7. ¿Qué hará cuando cese el COVID-19?**

*Restablecer los vínculos con familiares, amigos y compañeros...en directo.*

---

<sup>21</sup> Doctor en Ciencias Psicológicas. Licenciado en Psicología por la Universidad de La Habana (UH, 1973). Licenciado en Sociología (UH, 1978). Investigador Titular y Profesor Titular. Desde 1979 labora en el Centro de Investigaciones Psicológicas y Sociológicas (CIPS), donde es miembro del Consejo Científico, de la Comisión Académica y es coordinador del Grupo de Creatividad para la Transformación Social (GCTS). Miembro de las ONG Oscar Arnulfo Romero y Centro Félix Varela. Miembro de la Cátedra Vygotsky, de la UH. Dirección de la Cátedra de Estudios sobre Complejidad de La Habana. Asesor del Grupo OFDP-Cuba e integra la dirección de la OFDP-Internacional, dedicada al desarrollo de la educación. Miembro Asesor de la Junta Directiva de la Sociedad Cubana de Psicología y dirige la Sección Psicología y Sociedad. Miembro de la Red Internacional de Prácticas Dialógicas: Interfas. Miembro de las redes académicas nacionales: Innovacuba (sobre cooperativismo), Estudios del Trabajo, Economía Solidaria y Responsabilidad Social Empresarial, las que promueven la aplicación de la autogestión económica y social en ámbitos comunitarios y empresariales en Cuba. Ha obtenido Premios Nacionales de Investigación Científica, otorgados por la Academia de Ciencias de Cuba por resultados investigativos destacados en el Programa PRYCREA, así como Reconocimiento Especial que otorga esa institución por los resultados en la investigación de la temática: Desarrollo Profesional y Proyectos de Vida. Contacto: [odangelocips@ceniai.inf.cu](mailto:odangelocips@ceniai.inf.cu)

**8. ¿Cuál es una de sus metas o deseos personales?**

(No respuesta)

**9. ¿Su hobby favorito?**

*La lectura, la investigación de mis temas preferidos, explorar puntos de vista novedosos sobre los temas y problemas, transitar por los campos diversos y ricos de la cultura en todas sus manifestaciones, mantener las relaciones valiosas con todos a los que quiero y estimo.*

**10. ¿Una de sus aventuras?**

*La que marcó mi vida...la "aventura de la guerra angolana", vivida in extremis, pero también un poco heminwayana y apasionada.*

**11. ¿Qué tema le apasionaría investigar?**

*La complejidad de los procesos del mundo, de las subjetividades y su relación cosmogónica.*

**12. ¿Una sugerencia para l@s psicólog@s cuban@s?**

*¡Arriba corazones!*

**13. ¿Algo valioso que puede compartir con nosotr@s?**

*La vida, el amor, la experiencia, los errores, lo imprevisible, la esperanza en el futuro humano, a pesar de sus caídas frecuentes.*

## **Entrevista no. 4: Yanel Manreza Paret<sup>22</sup>**

### **1- ¿Por qué usted se hizo psicólogo@?**

*Porque siempre tuve mayor facilidad para las asignaturas de letras y al indagar sobre algunas carreras de humanidades me fascinó conocer cómo la psicología se dedicaba al estudio de la psiquis humana; sentí curiosidad por comprender los diferentes modos en que las personas se comportaban y actuaban.*

### **2- ¿Cuál es su mayor nostalgia de su época de estudiante?**

*El vínculo con mis compañer@s de facultad, la socialización para las distintas actividades que realizábamos junt@s: estudio, fiestas, etapa del campo, etc.*

### **3- ¿Cuál o cuáles han sido los psicólogo@s que más ha admirado?**

*Reynaldo Rojas Manresa, quien fue mi tutor desde 2do año de la facultad; Patricia Ares Muzio; Manuel Calviño.*

### **4- ¿Cuál es su teoría psicológica favorita?**

*El Enfoque Histórico Cultural.*

### **5- Como psicólogo@, ¿Qué es lo que más le ha enorgullecido?**

*Poder contribuir al bienestar de las personas que necesitan ayuda. Aunque no ejerzo la clínica, algunas personas se acercan buscando orientación y/o apoyo.*

### **6- ¿Qué ha representado para usted esta etapa de aislamiento?**

*Una etapa de crecimiento personal, pues a pesar de no poder compartir como estoy acostumbrada con mi familia y amistades, no poder salir libremente a pasear con mi hijo; hemos encontrado otras maneras de ocupar el tiempo igualmente provechosas y divertidas, en casa. Muchas actividades que no realizaba antes del aislamiento por la premura del tiempo y la rutina cotidiana, ahora las estoy realizando. A pesar del distanciamiento físico interpersonal, como nombra el profesor Calviño al aislamiento social, me he sentido cerca afectivamente de tod@s porque nos comunicamos por otras vías y nos ayudamos en lo que se necesite.*

### **7- ¿Qué hará cuando cese el COVID-19?**

*Lo primero llevar a mi hijo al parque; luego visitar a los miembros de la familia con los que no convivo y retomar mis actividades cotidianas, ir al CIPS, reunirme físicamente con mi Grupo de Trabajo y seguir investigando sobre familia, llevar a cabo el trabajo de campo del nuevo proyecto del Grupo, entre otros muchos planes personales que tengo ya en una lista anotados (jjjj).*

### **8- ¿Cuál es una de sus metas o deseos personales?**

*Hacer un doctorado vinculado a la temática familiar y de género.*

---

<sup>22</sup> Máster en Género, Educación Sexual y Salud Reproductiva por la Universidad de Ciencias Pedagógicas “Enrique José Varona” (UCPEJV, 2014). Licenciada en Psicología por la Facultad de Psicología de la Universidad de La Habana (UH, 2009). Aspirante a investigadora en el Grupo de Estudios sobre Familia (GESF) del Centro de Investigaciones Psicológicas y Sociológicas (CIPS), desde 2012. Ha investigado temas vinculados a las familias en situación de vulnerabilidad social, la sexualidad, el género y los cuidados. Ha participado en diferentes eventos nacionales e internacionales. Es autora y coautora de diversos informes de investigación, artículos y libros vinculados a la temática de las familias. Contacto: [dmanreza@fisica.uh.cu](mailto:dmanreza@fisica.uh.cu)

**9- ¿Su hobby favorito?**

*Bailar.*

**10- ¿Una de sus aventuras?**

*Subir al Pico Turquino.*

**11- ¿Qué tema le apasionaría investigar?**

*Me apasiona mucho el estudio de la sexualidad en todas sus dimensiones, me gustaría vincularlo con la temática familiar que desarrollo en mi Grupo de trabajo, pero desde un enfoque psicológico.*

**12- ¿Una sugerencia para los psicólog@s cuban@s?**

*Continuar superándonos en esta profesión que es tan subjetiva y por tanto compleja. No perder nunca los valores que caracterizan a l@s cuban@s, seamos profesionales o no, de solidaridad hacia el otro/a y compromiso con la Revolución.*

**13- ¿Algo valioso que pueda compartir con nosotr@s?**

*Felicitar nuevamente al Ejecutivo Sindical por mantener activos los vínculos entre l@s trabajador@s del CIPS en las circunstancias actuales y acordarse de esta fecha importante para el gremio de psicolog@s del país. Transmitirle a l@s compañer@s de trabajo que tenga la plena seguridad que saldremos de esta situación y volveremos a reunirnos en el aula especializada del CIPS donde nos abrazaremos y besaremos celebrando el fin del COVID-19 en Cuba y el mundo.*

## **Entrevista no. 5: Juan Paulo De Armas Victores<sup>23</sup>**

### **1. ¿Por qué usted se hizo psicólogo@?**

*Llegué a la psicología de forma arbitraria. En realidad, estaba interesado en realizar una carrera militar que en la década de los 80 estaban muy bien asentadas en el imaginario social junto con la carrera de Medicina. Recuerdo que por embullo realicé las pruebas para la carrera militar de combate y en el chequeo médico descubrí que tenía un hándicap que me limitó la vida militar. Busqué otras carreras y con un grupo de amigos fui a la Facultad de Psicología donde apliqué y entré. Opté por Psicología en aquel entonces porque la veía muy cercana con la carrera de medicina que igualmente tenía gran prestigio social.*

### **2. ¿Cuál es su mayor nostalgia de su época de estudiante?**

*La Facultad de Psicología, la ceiba del patio, la cafetería, merendar y compartir con mis compañeros. Los profesores de excelencia de la facultad como Corral, Fernández Rey...*

### **3. ¿Cuál o cuáles han sido los psicólogo@s que más ha admirado?**

*Para mí ha sido estudiar las obras completas de Freud y el valor que tienen estas en la concepción de los seres humanos. Igualmente admiro a los psicólogos de las corrientes Humanista, y Existencialista.*

### **4. ¿Cuál es su teoría psicológica favorita?**

*No tengo una teoría favorita más bien tengo un sistema de ideas, de fragmentos de las mejores concepciones acerca de la vida que me permiten analizar y comprender el mundo.*

### **5. Como psicólogo@, ¿Qué es lo que más le ha enorgullecido?**

*Lo que más me ha enorgullecido es pertenecer al grupo de Creatividad y de pertenecer al CIPS. De poder aportar un poquitico con mis conocimientos a este centro.*

### **6. ¿Qué ha representado para usted esta etapa de aislamiento?**

*Terminar las cosas pendientes, terminar las lecturas obligatorias para los proyectos de investigación futuros. No veo que este sea un período de enclaustramiento sino como una etapa para seguir profundizando en el estudio, ampliar los conocimientos, repasar las cosas que se han hecho mal, analizar y ver como se concibe la actividad científica. También es un periodo para llamar a los amigos y esperar volver a verlos.*

### **7. ¿Qué hará cuando cese el COVID-19?**

*Visitar a todos mis amigos, saludarlos y abrazarlos; así como abrir las puertas a todos los que vengan.*

---

<sup>23</sup> Máster en Psicología Comunitaria por la Facultad de Psicología de la Universidad de La Habana (UH, 2001). Máster en Antropología por la Facultad de Filosofía e Historia de la UH y por la Fundación Fernando Ortiz (2007). Licenciado en Psicología (UH, 1990). Investigador Agregado del Grupo de Creatividad para la Transformación Social (GCTS) del Centro de Investigaciones Psicológicas y Sociológicas (CIPS), donde se desempeña desde 2008. Actualmente desarrolla su proyecto de investigación sobre Imaginarios sociales, subjetividad social y transformación social comunitaria. Ha impartido docencia y cursado varios Diplomas superiores, seminarios y cursos de postgrado. Miembro de las secciones Psicología y Sociedad y de Rorschach, ambas pertenecientes a la Sociedad Cubana de Psicología. Miembro de la Asociación Americana de Antropología (AAA). Contacto: paulo@cips.cu; [juanpcips@ceniai.inf.cu](mailto:juanpcips@ceniai.inf.cu)

**8. ¿Cuál es una de sus metas o deseos personales?**

*Uno de mis mayores anhelos sería ir algún día a la tumba de Freud, estar ahí con él y honrarlo por lo sus aportes a la Psicología.*

**9. ¿Su hobby favorito?**

*Soy fanático a los mangas japoneses.*

**10. ¿Una de sus aventuras?**

*Haber pertenecido por una etapa de mi vida a un grupo espeleológico y haber tenido la oportunidad de haber explorado varias cuevas y cavernas las cuales fueron experiencias límites e inolvidables.*

**11. ¿Qué tema le apasionaría investigar?**

*Me gustaría investigar acerca de la resiliencia y la capacidad de sobreponernos a las situaciones diarias. También estudiar acerca de la relación que tiene la Psicología con la política y los aportes que puede hacer a los gobernantes, dirigentes y organizaciones políticas y de masas. Entender que esta es una ciencia de los hechos que requiere estudios, entendimiento, alma y espíritu.*

**12. ¿Una sugerencia para l@s psicólog@s cuban@s?**

*Mi sugerencia sería que vieran que la psicología no es una ciencia ingenua y solamente de la mente, sino que esta es una ciencia también política, arriesgada, competente y propositiva que alerta sobre los problemas de la sociedad y hace propuestas de cambios a esa misma sociedad.*

**13. ¿Algo valioso que pueda compartir con nosotr@s?**

*Cuando termine todo esto me gustaría hacer un ritual para despedir a todas las personas que perdieron la vida en este proceso y me gustaría tener un reencuentro nuevamente con mis compañeros del CIPS y festejar todos.*

## **Entrevista no. 6: Mario Rodríguez-Mena García<sup>24</sup>**

### **1. ¿Por qué usted se hizo psicólogo@?**

*Llegué a la Psicología por mi labor como educador. Siempre quise comprender la naturaleza del aprendizaje humano para mejorar mi acción formativa. Una cosa llevó a la otra y ahora me dedico a investigar, con mis colegas del GAC en el CIPS, el aprendizaje en toda su extensión social.*

### **2. ¿Cuál es su mayor nostalgia de su época de estudiante?**

*Añoro esa grata y despreocupada sensación juvenil de creer que tengo todo el tiempo del mundo para aprender cosas nuevas y poderlas aplicar. Recuerdo con cariño las horas de estudio en equipo, con mis colegas, en el cubículo que siempre separábamos en la biblioteca.*

### **3. ¿Cuál o cuáles han sido l@s psicólogo@s que más ha admirado?**

*Mi modelo es Vygotski. A él vuelvo una y otra vez cuando necesito orientarme en lo que hago. También Dewey, Piaget, Lewin, Jung, Rogers, Pichón Riviere, Martín Baró y Dora Fried, me han inspirado y acompañado en algún momento de mi vida personal y profesional. En Cuba, son varios a los que les debo valiosas enseñanzas en mi formación: Roberto Corral, Gustavo Torroella, Diego González, Josefina López, Beatriz Díaz, Basilia Collazo, María Elena Segura, Beatriz Castellanos, Alberto Labarrere, Liliana Morenza, Patricia Arés, Mara Fuentes, Gloria Fariñas, Manuel Calviño, América González, Ovidio D'Ángelo...*

### **4. ¿Cuál es su teoría psicológica favorita?**

*El enfoque histórico - social de L. S Vygotski.*

### **5. Cómo psicólogo@, ¿Qué es lo que más le ha enorgullecido?**

*Me siento orgulloso cuando comparto con otros lo que modestamente he aprendido e investigado y las personas me devuelven su gratitud. También me enorgullece trabajar de manera colaborativa con mis colegas.*

### **6. ¿Qué ha representado para usted esta etapa de aislamiento?**

*Nunca he estado en aislamiento, para mí esto ha sido un raro periodo de distanciamiento corporal. Creo que es un error hablar de "aislamiento social", me gusta recordar a Vygotski cuando dijo que "el hombre a solas consigo mismo sigue funcionando en comunión". Por eso he tratado de mantener el vínculo emocional con las personas que me son significativas, aunque estemos separadas físicamente.*

---

<sup>24</sup> Doctor en Ciencias de la Educación (UH, 2013). Máster en Educación con mención en Psicología Educativa (UCPEJV, 1999) y Máster en Psicopedagogía (UH, 1997). Licenciado en Pedagogía-Psicología (UCPEJV, 1993). Investigador Titular y Coordinador del Grupo Aprendizaje para el Cambio (GAC) y Presidente del Consejo Científico, en el Centro de Investigaciones Psicológicas y Sociológicas (CIPS). Profesor Titular y Miembro fundador de la Cátedra Vygotsky de la UH. Miembro del Tribunal Nacional de Grado Científico de Psicología. Presidente de la Red Cubana para Diálogos Productivos, Sección de la Sociedad Cubana de Psicología. Miembro del Centro Félix Varela (CFV) y Co-coordinador de la Red Cultura de Paz. Miembro de la Red Internacional de Trabajo para Diálogos Productivos. Desde hace más de 25 años se especializa en el estudio de los procesos de aprendizaje, la formación de competencias y el desarrollo de comunidades de aprendizaje. Es autor de varios libros y artículos sobre estos temas, publicados en Cuba y en el extranjero. Contacto: [mariocips@ceniai.inf.cu](mailto:mariocips@ceniai.inf.cu)

**7. ¿Qué hará cuando cese el COVID-19?**

*Cuando podamos controlar el COVID-19 buscaré a mis nietos para abrazarlos y estar con ellos a mi lado todo el tiempo que pueda. Otra cosa que haré será quemar mis nasobucos.*

**8. ¿Cuál es una de sus metas o deseos personales?**

*Superarme más y poder publicar todo lo que he podido escribir para que sea de utilidad a otros.*

**9. ¿Su hobby favorito?**

*El cine, la lectura, caminar a la orilla del mar.*

**10. ¿Una de sus aventuras?**

*He escalado todas las pirámides aztecas que me he encontrado en mis viajes a México.*

**11. ¿Qué tema le apasionaría investigar?**

*Estudiar a fondo los procesos de aprendizaje en una organización y probar sus efectos.*

**12. ¿Una sugerencia para l@s psicólog@s cuban@s?**

*Estar siempre presente, ser proactivos y aplicar las herramientas psicológicas siempre con el propósito de contribuir al bienestar humano.*

**13. ¿Algo valioso que puede compartir con nosotr@s?**

*Creo que la Psicología cubana todavía tiene mucho que aportar y estos son tiempos privilegiados para crear colectivamente.*

## **Entrevista no. 7: Laura Esquivel Cabezas<sup>25</sup>**

### **1. ¿Por qué usted se hizo psicólogo@?**

*Psicología fue mi primera opción en la boleta y no les cuento sobre ese momento tan efímero y a la vez tan decisivo. Llena de nerviosismo opté por seguir los pasos de mi madre, en la búsqueda por conocerme a mí misma, empoderarme y desde ahí poder acompañar a otras personas a hacer lo mismo.*

### **2. ¿Cuál es su mayor nostalgia de su época de estudiante?**

*A pesar del poco tiempo que ha pasado de mi salida de la universidad (solo unos meses nada más), parece como si hubieran pasado años. De esos tiempos extraño sobre todo la ingenuidad de ser estudiante, de poder hacer tanto al mismo tiempo y la eufórica capacidad de intentar cambiar lo que considerábamos que estaba incorrecto. Los amigos que hice allí, (a mi camarilla: mis chicas ☐♀☐ y a mi chico... de cariño), y las pequeñas y grandes cosas que hicimos juntos.*

### **3. ¿Cuál o cuáles han sido l@s psicólog@s que más ha admirado?**

*No tengo a ninguna persona en específico, solo a aquellos profesionales que día a día hacen que el mundo y las personas que viven en él sean cada vez mejores.*

### **4. ¿Cuál es su teoría psicológica favorita?**

*El Humanismo. “La verdadera felicidad está en aceptarse uno mismo y entrar en contacto con uno mismo”. El autoconocimiento como base para el bienestar psicológico y la autorregulación.*

### **5. Como psicólogo@, ¿Qué es lo que más le ha enorgullecido?**

*Desde mi corta experiencia, el poder investigar un fragmento de la realidad (en toda la carrera, sobre todo en la tesis).*

### **6. ¿Qué ha representado para usted esta etapa de aislamiento?**

*Un momento de conexión continua con mi familia, de reflexión, de orgullo por aquellos profesionales en la línea de fuego.*

### **7. ¿Qué hará cuando cese el COVID-19?**

*¡¡¡Agradecer!!!*

### **8. ¿Cuál es una de sus metas o deseos personales?**

*Conocer diferentes lugares y comidas.*

### **9. ¿Su hobby favorito?**

*Leer y pasar el tiempo con mi perra (su nombre es Chanel).*

---

<sup>25</sup> Licenciada en Psicología con “Título de Oro”, por la Facultad de Psicología de la Universidad de La Habana (UH, 2019). Reserva científica en el Grupo de Estudios Sociales del Trabajo (GEST) del Centro de Investigaciones Psicológicas y Sociológicas (CIPS). Ha colaborado con diversas instituciones como el Centro de Orientación y Atención Psicológica a la Población (COAP), el Hospital Clínico Quirúrgico “Hermanos Ameijeiras”, la Empresa Importadora y Exportadora de Medicamentos (MediCuba S.A.) y las escuelas secundaria y primaria “Bartolomé Masó” y “José Martí”, respectivamente. Colaboradora del Departamento de Familia de la Facultad de Psicología de la UH, desde 2015. Trabaja el tema del funcionamiento familiar de familias biculturales. Contacto: [lauraesquivelcabezas@gmail.com](mailto:lauraesquivelcabezas@gmail.com)

**10. ¿Una de sus aventuras?**

*Ir a escalar una montaña con mi esposo, fue todo un momento de adrenalina pura, las manos congeladas, aguantada por una correa de perro (no, no la de Chanel... eso era lo único que teníamos a mano) porque mi esposo le preocupaba que me cayera. Y cuando llegamos a la cima él se propone y yo le digo toda cansada y con falta de aire... ¡Sí!*

**11. ¿Qué tema le apasionaría investigar?**

*El tema sobre el que realicé mi tesis: ¡familias biculturales!*

**12. ¿Una sugerencia para los psicólog@s cuban@s?**

*Creo que en estos momentos de Coronavirus y aislamiento, intentar bajar nuestros estados de ansiedad para poder ayudar a otros.*

**13. ¿Algo valioso que pueda compartir con nosotr@s?**

*Ahora mismo ¡quédense en casa! No sucumba ante el pánico ni la histeria, preocúpese y ocúpese.*

## **Entrevista no. 8: Patricia Arenas Bautista<sup>26</sup>**

### **1. ¿Por qué usted se hizo psicólogo@?**

*Quería ser ingeniera, física o matemática, pero al salir del preuniversitario me eligieron en un programa de la Revolución para cumplir otras tareas. Por mi condición de trabajadora, entonces consideré que Psicología era una carrera más idónea.*

### **2. ¿Cuál es su mayor nostalgia de su época de estudiante?**

*Nunca he tenido ninguna nostalgia de esa época.*

### **3. ¿Cuál o cuáles han sido l@s psicólog@s que más ha admirado?**

*Rafael Alvisa, mi profesor de Introducción a la Psicología, el mejor profesor de mi vida. Luego de graduada, me di cuenta que era todo un científico.*

*Fernando González Rey, para mí, el mayor representante de la Psicología en Cuba hasta la actualidad. Ha estudiado y llevado el nombre de la Psicología Cubana a otras partes del mundo.*

*También admiro a Liliana Morenaza, Ángela Casañas, Mara Fuentes, Roberto Corral, Gloria Fariñas, Guillermo, Manuel Calviño, Carolina de la Torre y Patricia Arés.*

### **4. ¿Cuál es su teoría psicológica favorita?**

*Creo que todas las teorías aportan. No tengo favoritas, pero como cuerpo de conocimientos, la Psicología Soviética es fundamental, porque dan una comprensión del mundo trascendente.*

### **5. Cómo psicólogo@, ¿Qué es lo que más le ha enorgullecido?**

*El papel jugado para el aumento de la Psicología y del desarrollo organizacional.*

### **6. ¿Qué ha representado para usted esta etapa de aislamiento?**

*Un oasis para cerrar un conjunto de trabajos que tenía atrasados; más allá de la preocupación de lo que representa para el país y el mundo.*

---

<sup>26</sup> Doctora en Psicología por el Instituto Psicología, Academia de Ciencias de la entonces Unión Soviética (1986). Profesora del Instituto Superior de Relaciones Internacionales (ISRI) (1977-1991). Investigadora en el Centro de Investigaciones Psicológicas y Sociológicas (CIPS) (1986-2007) y coordinadora del Grupo Cambio Humano (GCH) (2002-2006). Fue jubilada en el año 2007 y continuó su trabajo como colaboradora del GCH. En enero de 2018 es recontractada en el CIPS como coordinadora del GCH, donde dirige el proyecto PNAP "Empoderamiento, Comunicación y Cambio Organizacional". Ha desarrollado cursos y talleres sobre la Psicología y el Desarrollo Organizacional tanto en Cuba como en el extranjero. Investigadora, Consultora, Coach y Facilitadora de Procesos en Psicología y Desarrollo Organizacional en empresas y otras organizaciones laborales cubanas. Co-coordinadora de la Comunidad de Aprendizaje sobre Cambio Humano. Fundadora y coordinadora de la Sección de Psicología y Desarrollo Organizacional de la Sociedad Cubana de Psicología. Miembro del Instituto Taos (EEUU) y de la Red Latinoamericana de Diálogos Productivos. Miembro de Organization Development Network (ODNetwork) y recibió en EEUU el Premio "Outstanding Global Work Award" de dicha organización (octubre, 2010). Ha colaborado con el Centro Félix Varela, el Centro Nacional de Educación Sexual (CENESEX) y el Centro Nacional de Prevención del VIH-Sida e ITS. Ha participado en conferencias y eventos nacionales e internacionales. Cuenta con varias publicaciones y ha sido editora de algunos libros. En noviembre de 2018, recibió el premio de la Sociedad Cubana de Psicología "Por la obra de la vida". Contacto: [arenas@infomed.sld.cu](mailto:arenas@infomed.sld.cu)

**7. ¿Qué hará cuando cese el COVID-19?**

*Continuar trabajando, pero con una estrategia de acortamiento de etapas, o sea, ser más precisa, con menos vueltas.*

**8. ¿Cuál es una de sus metas o deseos personales?**

*Seguir contribuyendo al bienestar de la mayoría, hasta mis últimos momentos.*

**9. ¿Su hobby favorito?**

*Hay muchas cosas que me interesan, pero, no tengo tiempo para los hobbies.*

**10. ¿Una de sus aventuras?**

*Subir a un paracaídas y dar vueltas a una bahía sobre él.*

**11. ¿Qué tema le apasionaría investigar?**

*El que hago, cambio humano.*

**12. ¿Una sugerencia para l@s psicólog@s cuban@s?**

*Enmarcar siempre a la Psicología dentro del mejoramiento y la justicia social.*

**13. ¿Algo valioso que puede compartir con nosotr@s?**

*El orgullo de ser cubana y ciudadana del mundo.*

## **Entrevista no. 9: Guadalupe Alarcó Estévez<sup>27</sup>**

### **1. ¿Por qué usted se hizo psicólog@?**

*El perfil de la carrera llamó mi atención. Durante el proceso de elección profesional no tenía muy claro lo que quería estudiar lo único que estaba segura es que quería que fuera algo de Ciencias y Humanidades, leí sobre todas las carreras de la Universidad de La Habana a fines a esta área, su contenido y la labor como profesional, escuché la opinión de familiares, amigos, y simplemente decidí poner Psicología como mi primera opción. Hoy considero que está entre una de las mejores decisiones que he tomado, amo mi profesión.*

### **2. ¿Cuál es su mayor nostalgia de su época de estudiante?**

*Lo extraño todo... el ambiente universitario, a mis amigos particularmente “mi camarilla”, las excelentes conferencias de mis profesores, especialmente las que contaban anécdotas y casos de estudio. Extraño hasta el estrés y los nervios de las pruebas, los trabajos y de los seminarios, las reuniones de estudio en cualquier esquina, los intensos debates, las celebraciones y las madrugadas de trabajo. Es una época de constantes aprendizajes, adquieres los conocimientos como profesional pero también creces como persona.*

### **3. ¿Cuál o cuáles han sido l@s psicólog@s que más ha admirado?**

*Podría mencionar varios, algunos de ellos fueron mis profesores, otro sobre los que he leído, pero no quiero restar mérito o significación a ningun@, no tengo como tal un referente, admiro a todo profesional de la psicología que de una manera u otra aporta o ha aportado a nuestra ciencia e intento aprender de tod@s.*

### **4. ¿Cuál es su teoría psicológica favorita?**

*Por los presupuestos teóricos que están de base y la concepción del ser humano, el Enfoque Histórico-Cultural pero no niego los aportes de otras teorías como el Humanismo y el Conductismo, que son también muy útiles en determinados espacios.*

### **5. Cómo psicólog@, ¿Qué es lo que más le ha enorgullecido?**

*Bueno hasta el momento, me siento orgullosa de la ayuda que he brindado a otros en algunas situaciones, haciendo uso de los conocimientos que hasta ahora poseo y que por pequeña que haya podido ser la han valorado mucho. También me siento orgullosa del trabajo que realizo, del empeño y responsabilidad que ello conlleva y me complace saber que los resultados del mismo constituyen un aporte significativo a la sociedad particularmente en el tratamiento de la adolescencia y las juventudes en nuestro país.*

### **6. ¿Qué ha representado para usted esta etapa de aislamiento?**

*Creo que como para una gran mayoría, ha implicado una reestructuración de la vida diaria, un cambio de rutinas y un intento por aprovechar de manera efectiva el mayor tiempo libre del que se dispone. Ha significado también un momento de reflexión en lo personal y en lo profesional, de marcar ciertas prioridades, metas, tareas, aporte social, de valorar los buenos momentos, de extrañar a familiares y amigos, de ayudar a mantener la estabilidad y*

---

<sup>27</sup> Licenciada en Psicología por la Facultad de Psicología de la Universidad de La Habana (UH, 2018). Miembro del Grupo de Estudios sobre Juventudes (GEJ) del Centro de Investigaciones Psicológicas y Sociológicas (CIPS). Trabaja los temas de Autocuidado y Juventudes en el ámbito sociolaboral cubano. Actualmente, cursa el Diplomado en Sociedad Cubana del CIPS. Contacto: [lupita950408@gmail.com](mailto:lupita950408@gmail.com)

*tranquilidad familiar en estos momentos de pandemia, con la esperanza y la seguridad que saldremos de esto.*

**7. ¿Qué hará cuando cese el COVID-19?**

*Lo primero, que ya está acordado, reunirme con mis amigas de la universidad. Desde que nos graduamos siempre ha existido un momento, aunque sea corto, para vernos o pasarlo juntas de la manera que sea, pero no tuvimos tiempo de hacerlo esta vez, así que está pendiente reencontrarnos nuevamente todas.*

**8. ¿Cuál es una de sus metas o deseos personales?**

*Como muchos jóvenes hoy, superarme profesionalmente y una mayor estabilidad en la esfera económica, familiar y de pareja.*

**9. ¿Su hobby favorito?**

*Me encanta ver muchas series, películas, algún documental, novelas.*

**10. ¿Una de sus aventuras?**

*Aventura... bueno no sé si cuenta como tal, pero, durante la carrera a principios de años 2<sup>do</sup> o 3<sup>ro</sup>, como trabajo de una asignatura elegimos hacer estudios de caso con personas alcohólicas porque había que ir a Mazorra, existía una alianza entre los profesores y las instituciones, y ninguna del equipo había ido nunca ahí entonces queríamos aprovechar y vivir la experiencia. La primera vez que llegamos al centro íbamos todas con un poco de tensión, nervios, pequeños percances, pero todo resultó positivo. Tuvimos la oportunidad de observar personas con patologías diversas que durante la carrera las estudias, pero es muy difícil ver el caso en la práctica. Fue una buena experiencia en el lugar y un trabajo muy bueno el que vivenciamos con los pacientes de la sala de alcoholismo.*

**11. ¿Qué tema le apasionaría investigar?**

*Me llaman la atención y me gustaría en algún momento, estudiar temas que tuvieran que ver con las emociones, el bienestar subjetivo, etc. cuestiones relacionadas con la Psicología Positiva.*

**12. ¿Una sugerencia para l@s psicólog@s cuban@s?**

*Sugerencias... ganar en espacios de actuación, reconocer otras labores que puede desarrollar un(a) psicólog@ en diferentes ámbitos, más allá de las derivadas de la investigación, en las escuelas, las organizaciones, etc. Realizar mayores investigaciones orientadas a la intervención, que no queden solo en el diagnóstico y las propuestas o recomendaciones; así como una mayor sistematicidad y continuidad de procesos y experiencias transformadoras. Una real y mayor interdisciplinariedad y multidisciplinariedad entre ciencias para elaborar propuestas más holísticas en respuesta a las necesidades del país. Entrenarse y ganarse el ámbito tecnológico: “las nuevas tecnologías aplicadas a la psicología”, como herramienta útil para diagnosticar, orientar, guiar, intervenir... más con estos tiempos que lo han demostrado como un reto.*

**13. ¿Algo valioso que puede compartir con nosotr@s?**

*Nada más.*

## **Entrevista no. 10: Vivian López González<sup>28</sup>**

### **1. ¿Por qué usted se hizo psicólogo@?**

*Me hice psicóloga porque me gusta ayudar a las demás personas, reflexionar sobre las cosas que acontecen, conocer el comportamiento humano.*

### **2. ¿Cuál es su mayor nostalgia de su época de estudiante?**

*Mi mayor nostalgia de mi época de estudiante son las noches en la Casa de la FEU y, en especial, en el Bodegón de Teodoro, jajajaja.*

### **3. ¿Cuál o cuáles han sido l@s psicólog@s que más ha admirado?**

*Uno de los psicólogos que más he admirado es a Miguel Ángel Álvarez, quien fue mi tutor tanto en la tesis de licenciatura, como en la de la maestría.*

### **4. ¿Cuál es su teoría psicológica favorita?**

*Mi teoría psicológica favorita es el humanismo.*

### **5. Cómo psicólogo@, ¿Qué es lo que más le ha enorgullecido?**

*Lo que más me ha enorgullecido como psicóloga es que mi hija también se haya enamorado de la Psicología.*

### **6. ¿Qué ha representado para usted esta etapa de aislamiento?**

*Esta etapa de distanciamiento es un gran desafío. Añoro pasar tiempo con mi familia, mis amistades, mis compañeros de trabajo; ir al teatro, a tomar helado; entre tantas cosas que me gusta hacer. Siento temor. Me entristece tanta pérdida humana. Pero, intento enfocarme más en el reto que en los temores, reducir en lo posible los riesgos y los pensamientos pesimistas, centrarme en el día a día. Me mantengo ocupada trabajando; busco noticias, estadísticas sobre el comportamiento de la pandemia en otros países; me comunico con personas que son importantes en mi vida; trato de sacar lo mejor de mí, reírme, jaranear; apoyar a los demás.*

### **7. ¿Qué hará cuando cese el COVID-19?**

*Cuando cese la pandemia voy a seguir disfrutando cada instante de felicidad. Probablemente siga haciendo las cosas que venía haciendo hasta ahora. Pero, sobre todo, voy intentar seguir mejorando como persona, hacer un mejor uso de mi tiempo, no preocuparme por cosas menores. Tal vez escriba sobre mis vivencias.*

### **8. ¿Cuál es una de sus metas o deseos personales?**

*Uno de mis deseos es organizar una consultoría.*

---

<sup>28</sup> Máster en Psicología de la Salud (1998). Licenciada en Psicología por la Universidad de La Habana (UH, 1986). Profesora Auxiliar de la Facultad de Psicología de la UH (2002-2011). Investigadora Auxiliar (2015). Investigadora en el Centro de Investigaciones Psicológicas y Sociológicas (CIPS), desde 1993. Entre los principales temas de investigación en los que ha trabajado se encuentran: estrés y afrontamiento; determinantes psicológicos y sociales en la aparición y curso del vitiligo; terapias alternativas (yoga, musicoterapia); calidad de vida, tanto desde su dimensión objetiva como subjetiva; clima y satisfacción laboral; deporte para el desarrollo; orientación comunitaria; y formación de multiplicadores para la transformación psicosocial. Ha participado en eventos y publicado en libros y revistas, tanto nacionales como internacionales. Ha impartido docencia de pregrado y postgrado. Miembro de la Sociedad Cubana de Psicología, del Consejo Científico del CIPS y del Comité Académico del Diplomado Sociedad Cubana. Contacto: [viviancips@ceniai.inf.cu](mailto:viviancips@ceniai.inf.cu)

**9. ¿Su hobby favorito?**

*Uno de mis hobbies favorito es ver series televisivas.*

**10. ¿Una de sus aventuras?**

*Una de mis aventuras, o más bien mis sueños, es ir a Machu Picchu.*

**11. ¿Qué tema le apasionaría investigar?**

*Me apasiona investigar, de ahí que cualquier tema me puede seducir.*

**12. ¿Una sugerencia para l@s psicólog@s cuban@s?**

*Sugiero a psicólogas y psicólogos cubanos reflexionar sobre sus prácticas profesionales, ser coherentes, asertivos, éticos, humanistas.*

**13. ¿Algo valioso que puede compartir con nosotr@s?**

*Algo valioso a compartir: ¡esperanza, amor, resiliencia!*

## **Entrevista no. 11: Sandra Gener Serralta<sup>29</sup>**

### **1. ¿Por qué usted se hizo psicólog@?**

*Creo que primero me llamó la atención el nombre cuando lo vi, a esa edad no tenía clara visión de lo que podría ser. Después cuando comencé me motivó más y encontré que tenía mucho que ver conmigo, y con lo que podía ofrecer a otros.*

### **2. ¿Cuál es su mayor nostalgia de su época de estudiante?**

*Lo divertido y confortable de sentirme en grupo y el frescor de la libertad y sencillez con que asumíamos nuestro tiempo.*

### **3. ¿Cuál o cuáles han sido l@s psicólog@s que más ha admirado?**

*Son muchos, implica un riesgo y se me quedarán algunos, pero si hay que mencionar: cubanos: Patricia Arés, Carolina de la Torre, Miguel Rojo, Manolo Calviño, Reinaldo Rojas, Cristina Cunill, Sara Mateo, Martha Martín, Leonel González; foráneos José Ptöf, Betty Miranda, Christina Saunders; autores: Pichon Riviere, Fiorini, Bleger, Milton Erickson, Mark Beyback, entre otros... es larga la lista..*

### **4. ¿Cuál es su teoría psicológica favorita?**

*Todas me son útiles, pero si tuviera que decantarme, la Psicodinámica me aporta bastante comprensión y la TBCS, estructuración y efectividad en el dispositivo terapéutico.*

### **5. Cómo psicólog@, ¿Qué es lo que más le ha enorgullecido?**

*Ver el efecto de mejoramiento en la vida de las personas derivado de mi labor.*

### **6. ¿Qué ha representado para usted esta etapa de aislamiento?**

*Una oportunidad para crecer, un reto para nuevos aprendizajes.*

### **7. ¿Qué hará cuando cese el COVID-19?**

*Disfrutar más de las bondades que me ofrece el Universo y preservar la felicidad y el privilegio de haber quedado viva, de llegar a suceder así.*

### **8. ¿Cuál es una de sus metas o deseos personales?**

*Cultivar mi sabiduría.*

### **9. ¿Su hobby favorito?**

*Favorito no tengo, son varios, pero si debo elegir, bailar y cantar.*

### **10. ¿Una de sus aventuras?**

*Siendo aún estudiante, fui a Paso del Medio, un pueblecito cercano a Matanzas y un chivo al que quise acercarme por la ternura que me inspiraba, saltó, torció su cabeza y me golpeó con los cuernos.*

---

<sup>29</sup> Licenciada en Psicología por la Universidad de la Habana (UH, 1995). Aspirante a Investigador en el Grupo de Estudios Psicosociales de la Salud (GEPS) del Centro de Investigaciones Psicológicas y Sociológicas (CIPS). Trabaja los temas de investigación sobre prevención y autocuidado en adolescentes y jóvenes. Ha participado en eventos nacionales e internacionales. Contacto: [sgserralta@ceniai.inf.cu](mailto:sgserralta@ceniai.inf.cu)

**11. ¿Qué tema le apasionaría investigar?**

*Efectos de la mirada apreciativa de padres hacia hijos, relaciones humanas en general.*

**12. ¿Una sugerencia para l@s psicólog@s cuban@s?**

*Más alegría, espontaneidad y humildad.*

**13. ¿Algo valioso que puede compartir con nosotr@s?**

*Mi alegría de vivir y mi tiempo para colaborar: es lo más valioso que cualquier ser humano tiene.*

## **Entrevista no. 12: Odalys González Collazo<sup>30</sup>**

### **1- ¿Por qué usted se hizo psicólogo@?**

*Cuando estudiaba en el pre tenía inclinación por las carreras de letras. Me debatía entre la Historia y Estudios socioculturales hasta que llegó la opción de la carrera Psicología Mención Salud que era una variante nueva que se iniciaba en esos momentos en el país por una necesidad que había en esos momentos de psicólogo@s en el área de Salud Pública. Me sentí atraída dese el primer momento por esta por el plan de estudios que proponía así que opté por ella.*

### **2- ¿Cuál es su mayor nostalgia de su época de estudiante?**

*Estar con mis compañer@s de clases, mis amigas, los profesores, cuando estudiábamos en grupo para algún examen.*

### **3- ¿Cuál o cuáles han sido los psicólogo@s que más ha admirado?**

*Mi profesora la Dra. Alina Julia Ortega.*

### **4- ¿Cuál es su teoría psicológica favorita?**

*Considero que la integración de todos los enfoques y teorías psicológicas tienen algo que brindar y aportar. Sin embargo, por mi formación el Enfoque Histórico Cultural es el que más me atrae.*

### **5- Como psicólogo@, ¿Qué es lo que más le ha enorgullecido?**

*En la etapa que realizaba clínica me enorgullecía ayudar y acompañar a mis pacientes, además de que fue una etapa que gracias a mi profesora y su apoyo me superé mucho profesionalmente. En estos momentos me enorgullece pertenecer a un centro de gran referencia nacional e internacional para la psicología y sociología cubana y poder contribuir con mi granito de arena a este.*

### **6- ¿Qué ha representado para usted esta etapa de aislamiento?**

*Para mí ha sido una etapa de reordenamiento, de establecimiento de prioridades, de vencer la vagancia y apatía. De un mayor acercamiento con mi familia, de establecimiento de nuevos proyectos y de retomar lecturas que había dejado hace ya un tiempo.*

### **7. ¿Qué hará cuando cese el COVID-19?**

*Lo primero será visitar a mis ahijados que los extraño mucho. Visitar a mis amig@s y familiares. Salir y caminar por La Habana Vieja (que es mi zona) y compartir unos tragos pendientes que tengo con varias amistades (jjj).*

### **8. ¿Cuál es una de sus metas o deseos personales?**

*Estar junto a mi hermana cuando exponga su tesis de maestría.*

---

<sup>30</sup> Máster en Prevención del uso indebido de drogas (2017) y Licenciada en Psicología (2011) por la Universidad de Ciencias Médicas de La Habana. Especialista de Primer Grado en Psicología de la Salud (2015). Diplomada en Atención integral a las adicciones (2016). Investigadora agregada del Grupo de Estudios sobre Familia (GESF) del Centro de Investigaciones Psicológicas y Sociológicas (CIPS), desde 2017. Su línea de investigación se centra en los estudios de las adicciones y el cuidado en el ámbito familiar. Ha participado en eventos nacionales e internacionales. Miembro de la Sociedad Cubana de Psicología y de la Sociedad Cubana de Psicología de la Salud. Contacto: [odage@gmail.com](mailto:odage@gmail.com)

**9. ¿Su hobby favorito?**

*Escuchar música.*

**10. ¿Una de sus aventuras?**

*En mi etapa de estudiante haber recorrido casi todo el país.*

**11. ¿Qué tema le apasionaría investigar?**

*Me gustaría adentrarme más en el estudio de los temas de género, “raza” y racialidad, la historia de las personas negras en Cuba, y las teorías feministas.*

**12. ¿Una sugerencia para los psicólog@s cuban@s?**

*Amar siempre nuestra profesión y estar siempre conscientes del valor que tiene la psicología en todos los aspectos de la vida.*

**13. ¿Algo valioso que pueda compartir con nosotr@s?**

*Que por favor tomen todas las medidas necesarias, que se mantengan lo más posible en casa y que se cuiden mucho.*

## **Anexo 2. Dedicatoria por el Día de las Madres**

Si *Anabel* fuese una canción sería “De qué callada manera”, por su mesura.

Si *Mirlena* fuese un planeta sería Venus, por su sensualidad.

Si *Jusmary* fuese una flor sería una margarita, por ser tan natural.

Si *Hypatia* fuese un poema sería “No desistas”, por su perseverancia.

Si *Celia* fuese un animal sería una leona, por ser tan luchadora.

Si *Ana María* fuese una frase sería “Amo, luego existo”, por su dedicación a los demás.

Si *Susett* fuese un día sería el lunes, porque siempre está delante.

Si *Carmen Lago* fuese un programa de TV sería “Entre tú y yo”, por su discreción.

Si *Rosa* fuera una fragancia sería la de las rosas, porque impregna y estimula a todo el grupo.

Si *Milagros* fuera una ley sería el Código de Familia, porque se mantiene vigente.

Si *Felicitas* fuera una obra de arte sería la Efigie de Egipto por la gran sabiduría que atesora.

Si *Yanel* fuera un país sería Chile por su belleza y riqueza natural.

Si *Yudelsy* fuera un personaje histórico sería Ana Fidelia Quirot por su capacidad de hacerlo todo rápido y bien.

Si *Odalys* fuera una cultura sería la afrocubana por su representación y reconocimiento.

Si *María del Rosario (Charo)* fuera un sentimiento sería el amor, porque es sentimental, hermosa, trabajadora, solidaria, educada, exigente, afable, temperamental, independiente, fraterna.

Si *Ana Belkis* fuera una escultura sería una en madera preciosa de inspiración afrocaribeña, porque es esbelta, interesante, sacrificada, respetuosa, humana, estricta, despierta, familiar, cortés, considerada.

Si *Sarahí* fuera “un sueño” sería uno en que se quedara como trabajadora en el CIPS, porque es jovial, agraciada, abnegada, disciplinada, respetuosa, equilibrada, maternal, arriesgada, despierta, soñadora.

Si *Ileana* fuera un evento sería el de Religión, porque convoca, motiva y participa para el bien de todos.

Si *Laura* fuera una pintura sería la Monalisa, porque es una obra adquirida, arte y creación con sus mapas.

Si *Susana* fuera una obra de teatro sería Farándula, porque de ella se espera en cualquier acto o escenas actuaciones teatrales.

Si *Nelly* fuera una bebida sería el vino Fortín, porque añejada con el tiempo, calidad del presente.

Si *Aurora* fuera un regalo sería el de navidad, porque sorprende desde lo inesperado con los análisis estadísticos.

Si *Sonia* fuera un elemento de la naturaleza sería la tormenta del Siglo, porque es objetiva, transparente y transformadora de la realidad.

Si *Gabriela* fuera un mes del año sería diciembre, porque se espera con el tiempo lo mejor de ella cada día.

Si *Raquel* fuera un postre sería el pay de limón, porque relevo poco en cantidad y mucho en calidad humana.

Si *Ianela* fuera una parte del cuerpo serían los ojos, porque suele tener profunda su mirada como su pensamiento.

Si *Patricia* fuera un olor sería el sándalo, porque deja su huella en todo el que la conoce.

Si *Anita* fuera un libro sería el de los Abrazos, porque al igual que este título, procura ayudar a todo el que se le acerca.

Si *Greter* fuera una experiencia sería como un viaje, donde siempre se espera encontrar algo útil e interesante.

Si *Claudia Fe* fuera una fábula sería como la de los copos de nieve, porque siempre aporta y se suma como una voz más a la investigación.

Si *Nureya* fuera un personaje famoso sería la Madre Teresa de Calcuta, siempre preocupada por todos, con amor maternal.

Si *Tomasa* fuera un helado sería chocolate, porque siempre está presente, es agradable, cercana y servicial.

Si *Analay* fuera un planeta sería la Tierra, en constante evolución, repartiendo afecto a todos.

Si *Katerine* fuera una flor, sería un clavel, por tierna, sensible y amable.

*Xiomara* es como un verso, es eterna maestra y guía de generaciones.

*Raquel* es como un mar, por su gran fuerza y belleza.

Si *Jaqueline* fuera un sabor, sería vainilla, dulce y agradable a todos.

*Barbarita* es como el cielo, inmensa en el amor a su hijo y amigos.

Si *Daimy* fuera una película sería La bella de la Alhambra, porque es linda, fuerte y emprendedora.

Si *Ana Yadira* fuera una artista, sería una pintora famosa, porque es muy creativa.

Si *Yusimí* fuera una serie, sería Anatomía de Grey, porque es interesante, inteligente y versátil.

Si *Julia* fuera una novela sería Una Mujer llamada Malú, porque es independiente, bella y con muy buen humor.

Si *Katia* fuera una ciudad sería París, por artística, interesante y elegante.

Si *María Isabel* fuera un trabajo sería el de hacer ciencia, pues le viene como anillo al dedo.

*Claudia*, sería una historia de amor, porque es dulce, decidida y sensual.

Si *Idania* fuera una época sería una donde existieron muchas revoluciones, porque es activa y audaz.

Si *Lupe* fuera un regalo sería un botón de rosa a punto de abrir, esa es Lupe.

Si *Barbarita* fuera una heroína, sería Candelaria Figueredo, abanderada de la Psicología en los Psico Grupos WhatsApp.

Si *Dalia* fuera un momento, sería el de amanecer tomando una taza de café por alentador y placentero.

Si *Sandra* fuera una moda, sería la de ir a bailar casino, porque lo lleva en el alma.

Si *Yadira* fuera paisaje, fuera como una ola: siempre batiente y pujante.

Si *Mercy* fuera una flor, fuera una mariposa: sencilla y transparente.

Si *Vilma* fuera paisaje, fuera un rabo de nubes, que se lleva lo feo.

Si *Anita* fuera paisaje, fuera un manantial, siempre brotando.

Si *Amanda* fuera paisaje, fuera un oasis: lugar seguro y amable en el desierto.

Si *Claudia Soler* fuera paisaje, sería un río: a veces arroyuelo, otras torrente, pero siempre donde corre el agua.

Si *Claudia Ortega* fuera paisaje, fuera una cascada, siempre precipitándose.

Si *Vivian* fuera una prenda, fuera un rubí rojo encendido: su luz es roja y persistente.

Si *Tatiana* fuera un secreto, sería el de la Ley de la atracción, por su buena energía.

Si *Rachel* fuera un instrumento musical sería una guitarra, tiene un lindo cuerpo y habla con melodía.

Si *Carmen Luz* fuera una palabra sería luz. Nos ilumina cada día

Si *Naile* fuera una fruta sería un mamey, bello, pulposo y tropical.

Si *Zulema* fuera un color sería diferentes tonos de verde: color sedativo, de esperanza y natural.

Si *Carolina* fuera una tendencia, sería el diálogo hacia el futuro.

Si *Anabel* fuera un consejo sería “Trabaja mucho” por su dedicación y entrega en todo lo que hace.

Si *Yahiris* fuera un árbol sería la ceiba por su grandeza y espiritualidad.

Si *Lorraine* fuera un elemento sería el fuego por su calidez.

Si *Yaimí* fuera un sonido sería el de la lluvia al caer, porque trae frescura y tranquilidad.

Si *Regla* fuera un deporte sería el atletismo por su resistencia.

Si *Caridad* fuera un idioma sería el español por su riqueza y variedad cultural.

### **Anexo 3. Dedicatoria por el Día de las Padres**

**“¡El héroe del día!”**



#### **Enrique**

Hay que ser muy profesional para que a la vez, más de 30 profesionales sientan un concepto en su piel, lo debatan y concuerdan en la esencia del mismo. Eso lo logró Enrique aquella mañana en el Diplomado Sociedad Cubana del CIPS. Con una técnica de ubicación espacial nos reveló otra arista de las desigualdades sociales, provocándonos el sentir de diferentes actores sociales. Fue muy original, divertido y preocupante. Era el héroe del día enseñándonos que toda la gloria del mundo cabe en un grano de maíz.

#### **Yuniel**

Liderazgo y seriedad fueron las dos características principales que definieron a Yuniel la noche del 16 de diciembre de 2019 en el Santuario Nacional de San Lázaro. A pesar de su corta edad fue el líder de los jóvenes que esa noche estábamos allí. Siempre preocupado por nosotros, pendiente de nuestras necesidades y sin descuidar su labor, se convirtió en nuestro héroe de la noche.

#### **Pedro**

Una tarde del pasado mes de mayo, me encontraba trabajando en el informe final de un resultado de investigación, cuando me percaté que necesitaba escribir un epígrafe sobre fundamentalismo religioso, tema en el cual aún requiero preparación. Fue entonces cuando a pesar de la distancia que nos impone la pandemia me comuniqué con Pedro y él sin ninguna objeción me mandó la información necesaria para concluir mi trabajo y se convirtió en mi héroe del día.

## **Osvaldo**

Durante la preparación del XI Encuentro Internacional de Estudios Sociorreligiosos todo en el departamento era una locura. Estábamos muy presionados por el tiempo cuando nos percatamos que faltaba una información clave sobre los coauspiciadores del evento. Recuerdo nuestra desesperación, al parecer nadie la había guardado. Entonces Osvaldo abrió la computadora y después de unos minutos nos facilitó toda la información que necesitábamos. Ese día gracias a su responsabilidad y organización se convirtió nuestro héroe.

## **Maykel**

La tarde previa a la inauguración del XI Encuentro Internacional de Estudios Sociorreligiosos los compañeros del departamento nos dirigimos al lugar que sería sede nuestro evento para limpiarlo y organizarlo. Aquella tarea aparentemente fácil nos tomó más tiempo del pensado. Cuando el calor nos afectaba y el cansancio comenzaba a sentirse, Maykel, sin decir nada salió en busca de alimentos para sus compañeros. Fue su preocupación por nosotros la que lo convirtió en el héroe del día.

## **Jorge Carlos Bernal**

Ya me consideraba una persona atenta y servicial con mis compañeros de trabajo y con las personas que llamaban por teléfono cuando la secretaria no estaba porque así me lo hacían saber: “Usted es muy atenta, Ud. ha sido muy amable”; pero siempre hay quien lo supera a uno y este es el caso de Jorge Carlos Bernal el director del CIPS. En estos casi 2 años trabajando cerca de él han sido muchas las lecciones de ética amabilidad y altruismo que me ha impartido desde su ejemplo personal. En una ocasión en que nos visitó la Vice Ministra Bárbara Calcedo y la administración solo podía apoyar esta visita con agua lo vi traer desde su casa un termo de café y comprar unos pasteles en la esquina para recibir a los visitantes como merecían. Para la próxima visita yo me sumé a su iniciativa y dividí los gastos. Me enseñó que debemos tratar a los demás como queremos ser tratados nosotros mismos. Pienso que Bernal no es el héroe del día, sino el héroe de todos los días.

## **Jorge Timoneda**

La historia que les voy a contar es de un compañero, un padre. Aunque no trabaja en el CIPS en los últimos tiempos ha brindado su apoyo desinteresado con su vehículo personal (que incluye gastos de combustible y de piezas), como si fuera un trabajador más de nosotros y este es el caso de Jorge Timoneda, el esposo de Vilma Mederos que ante el pedido de Bernal de trasladarme de Marianao hasta el Vedado no dudó decir sí viviendo ellos en Playa. Pero la historia no termina aquí, más bien comienza. Un día Vilma terminó más temprano que yo y él la llevó para la casa, luego regresó a buscarme a pesar de que corría riesgo de llegar tarde a una reunión. Cuando supe esto le dije que me dejara cerca de Marianao que el otro tramo yo lo hacía a pie y me dijo: “Compañera, Ud. tranquila que yo la dejo donde la recogí”. Sin dudas, Jorge con su actuar tan generoso fue el héroe del día.

## **Piedra**

Piedra ha sido la escuela de todos nosotros en la subdirección administrativa. Es “el decano de la subdirección”. Es una persona seria, amable y con gran experiencia que nos ha sabido guiar en todos los años que lleva en el centro. Hubo un año que hubo un ciclón en el país y él junto al custodio de turno pasaron este evento meteorológico solos en el CIPS. Ese día fueron capaces de evacuar y proteger la instalación. En definitiva, fue el héroe del día.

## **Thorndike**

Thorndike es una persona muy trabajadora, sacrificada y responsable con su trabajo. Antes de la pandemia ya se demostraba su entrega al centro cuando en varias ocasiones ha ido por sus propios medios en guagua de la calle a Santa Fe a cargar cosas que son necesarias para el centro utilizando solo su mochila. En esta etapa que estamos todos en casa Thorndike está prácticamente solo en el centro y ha ido desde el Vedado hasta casa de Barbarita en bicicleta para llevar cheques que necesitan ser firmados; y así camina La Habana entera llevando cheques de aquí para allá. Por esto es el héroe del día.

## **Luis**

Luis a pesar de que lleva poco tiempo trabajando con nosotros ha demostrado ser una persona trabajadora, constante, así como muy respetuoso y serio. Actualmente se encuentra haciendo más de lo que dicta para lo que fue contratado como Auxiliar general ya que también realiza las mismas tareas que desempeñaba Tomasa que eran la limpieza interna del CIPS, por lo que es meritoria y reconocible su labor. Sin dudas el héroe del día.

## **Mario**

Hace muy pocos meses, afortunadamente llegó a nuestro equipo Mario. Él es un joven psicólogo que trabaja duro y constantemente en su superación personal. Con experiencia en la industria petrolera, ya ha hecho cursos, diplomado y una maestría. En fin, sabemos que él es nuestro héroe de doctorado, Mario lleva esa meta en los genes.

## **Maudel**

En el grupo Cambio Humano nos exigimos profesionalmente y debatimos los proyectos y sus circunstancias. Una mañana llegó Maudel, con una agenda anual para el trabajo diario del grupo. Era impecable, minuciosa, proactiva, llena del espíritu del grupo. Fue genial y muy acertado nuestro héroe del día.

## **Chávez**

En el grupo de Familia a Chávez lo hemos llamado siempre “el viejo espigón”. Esto es porque representa un puente de continuidad y alegría en nuestro grupo. Posee gran experticia y dedicación, siempre está resguardando nuestro espacio, meticulosamente revisa todas las investigaciones del grupo, y es una persona atenta en todo proceso. Por eso te amamos

## **Ariel y Yorni**

Ariel y Yorni, son nuestros héroes durante esta pandemia. Más que su labor de informáticos, la que han hecho cada día y físicamente en el CIPS, ellos con sus motos personales apoyaron, en el traslado hacia el CIPS y hacia otros destinos, a las personas implicadas (económicas, recursos humanos, subdirectora administrativa) en el pago de salario de los trabajadores del CIPS, muchos fueron los viajes que hicieron para que esto fuera posible. Por eso también a ellos le debemos, aún en tiempos de aislamiento social, que todos tengamos nuestros salarios en nuestras cuentas.

## **Juan Carlos**

Ha sido héroe por mucho tiempo. En un momento trascendental en el CIPS asumió la dirección del centro y no dejó de la mano a la Subdirección y de esa forma le hizo frente al vendaval. Nuestro héroe es un gigante silencioso que brinda a su madre el desvelo de sus días, no importa el tiempo cuando se desvanece en dedicación, más allá de su existencia. Nuestro

héroe es un excelente padre y no solo para su hijo sino para cada joven q entra al centro. Hace historia cada día y recuerda cada norma y procedimiento, cada detalle por insignificante que sea. Brilla por sus ideas exactas y cuando menos lo pensamos descubre y expresa la solución oculta de su pensamiento noble y sincero. Brinda su mano segura y la paciencia necesaria porque para él no existe tiempo desleal.

### **Mario Rodríguez-Mena**

No llevo tanto tiempo en el Grupo Aprendizaje para el Cambio como para tener una anécdota que compartir, en la que destaque la heroicidad de Mario. Sin embargo, en los siete años que trabajo en el CIPS he tenido muestras suficientes de su sensibilidad humana y su sentido de justicia. Mario es una de las personas que me ha enseñado a mirar la vida con más detenimiento y serenidad. En momentos en los que parecería que todo a nuestro alrededor va a convulsionar, es Mario quien nos guía a una zona de paz, en la que podemos ver el panorama con claridad y manejar mejor cualquier situación. Para nosotras en el grupo, esa es también una cualidad que destaca su heroicidad. Por otro lado, es un ejemplo como hijo, como padre y como abuelo, todo lo cual lo caracteriza de una nobleza y bondad indescriptibles. Nuestra admiración hacia él fluye de manera tan natural y acompañada de tanto cariño, que lo convierte en una persona muy especial en nuestras vidas. Por eso, le damos las gracias por todo.

### **Damián**

Damián es una persona que tiene vasta experiencia en la dirección de grupos, algunos con alta complejidad como los ubicados en el municipio Centro Habana. En el CIPS, tuvo un alto reto en el 2018, ser el secretario general del sindicato. Cuando se necesitó que asumiera esta tarea, a pesar de estar en medio del doctorado y de la atención a su familia, él dijo sí y salvó desde ese día todo un año.

### **Jose**

Jose es como un héroe de cuentos que ha venido creciendo de semilla a árbol. Por ello todxs estuvimos muy felices cuando este año logró su maestría con uno de sus temas sobre medio ambiente y con felicitaciones del tribunal.

### **Juan Paulo**

Juan Paulo es una persona de gran sensibilidad. En cualquier actividad emerge su liderazgo, creatividad y la pasión por la vida. Este Día Internacional de la Mujer fue el héroe de nuestro grupo al diseñar y vestir el estupendo disfraz de Nerón.

### **Ovidio**

Ovidio es diariamente nuestro héroe. Entre otras cosas, es el primero: para un trabajo voluntario, para proteger a las madres trabajadoras, para dar su criterio en asamblea, para mostrar su lado humilde y para la mesa buffet en los eventos. Son muchas sus anécdotas. Nos impresionó cuando hace unos años se convirtió en intérprete de una delegación extranjera, a la cual atendió con su excelente inglés y probado carisma.

