

Aprendiendo a vivir la nueva normalidad. Una mirada desde la reflexión grupal

Learning to live the new normality. A look from group reflection

Gretell González Martínez¹ (gretelgm68@gmail.com) (<https://orcid.org/0000-0002-2196-1420>)

Yulién Estrada Rodríguez² (yulien.estrada@minturcmg.tur.cu) (<https://orcid.org/0000-0002-1538-0961>)

Resumen

La pandemia de Covid 19 constituye un reto en todos los órdenes de la vida. Desde la óptica de las ciencias se admite la urgencia de contribuir a gestar estrategias que faciliten la preparación psicológica para la readaptación y el retorno a la cotidianidad. En el artículo se comparte un estudio de casos que describe el diseño e implementación de una intervención psicológica en la modalidad de taller, acorde con las exigencias epidemiológicas del momento. La intervención se dirige a reconocer y consolidar actitudes positivas con el objetivo de preservar la salud. Se emplean técnicas para orientar y reflexionar sobre los recursos que facilitan ser resilientes. El taller se realiza con 25 profesores del Centro de Capacitación del Mintur en Camagüey, convocados a desarrollar la labor docente en la nueva normalidad. Mediante la intervención se logra generar un espacio para la orientación y el apoyo psicológico.

Palabras claves: pandemia Covid 19, orientación, apoyo psicológico, resiliencia.

Abstract

The Covid 19 pandemic constitutes a challenge in all aspects of life. From the point of view of the sciences, the urgency of contributing to the development of strategies that facilitate psychological preparation for readaptation and return to daily life is recognized. The article shares a case study that describes the design and implementation of a psychological intervention in the workshop modality, according to the epidemiological demands of the moment. The intervention is aimed at recognizing and consolidating positive attitudes with the objective of preserving health. Techniques are used to guide and reflect on the resources that facilitate resilience. The workshop is carried out with 25 teachers from the Mintur Training Center in Camagüey, called to develop the teaching work in the new normality. Through the intervention, a space for orientation and psychological support is generated.

Key words: pandemic Covid 19, counseling, psychological support, resiliency.

¹ Máster en Psicología laboral y de las organizaciones. Profesora Principal. Licenciada en Psicóloga. Profesora Asistente. Centro de Capacitación del Mintur. Formatur Camagüey. Universidad de Camagüey. Cuba.

² Máster Trabajo social y comunitario. Licenciada en Psicóloga. Centro de Capacitación del Mintur. Formatur Camagüey. Cuba.

Fundamentación

En abril de 2020 en informe publicado por la Organización Mundial de la Salud (OMS), se aseveraba que, en poco tiempo, un brote localizado de Covid 19 se convirtió en una pandemia mundial con características definitorias: rapidez y escala, gravedad, perturbación social y económica (Banco de Desarrollo de América Latina, 2020). El impacto súbito y generalizado de la pandemia de coronavirus y las medidas de suspensión de las actividades que se adoptan para contenerla, ocasiona una drástica contracción de la economía, que, según las previsiones del Banco Mundial, se reducirá un 5,2 %. De acuerdo con la edición de junio de 2020 del informe Perspectivas económicas mundiales del Banco, es la peor recesión desde la Segunda Guerra Mundial, y la primera vez desde 1870 en que tantas economías experimentarían una disminución del producto per-cápita (Banco Mundial, 2020).

La pandemia genera un escenario caracterizado por exponer a todos a situaciones de peligro, por la rapidez del contagio y el hecho probado de que, si el virus llega a personas con comorbilidades o adultos mayores, se transforma en grave, con un alto riesgo para la vida. Hasta el momento no existe cura definitiva para la Covid 19, sin embargo, se han identificado comportamientos que pueden evitar el contagio y la propagación; y se reconoce que asumir dichos comportamientos de forma responsable es la mejor opción. Las medidas generales para prevenir esta enfermedad son efectivas para cualquier grupo poblacional (González de la Torre, 2020, citado en Pupo, Díaz y Rodríguez, 2021). El proceso de vacunación trae en sí esperanzas, pero no exime de mantener los hábitos de cuidado.

El enfrentamiento al nuevo coronavirus Sars-CoV-2 impone el reto de afrontar estresantes como, miedo al contagio, incertidumbre, pérdidas, pesimismo, limitación de movimientos, adaptación a otras exigencias de estudio y de trabajo. Se establecen nuevos escenarios para los niños, los jóvenes y para la familia en general. En toda la población, se intensifica la preocupación por la salud y se produce un fuerte impacto a nivel psicológico, de lo cual alertan las autoridades sanitarias (OMS, 2020). Desde los primeros instantes en Cuba los investigadores trabajan en pos de identificar mecanismos psicosociales para afrontar este momento de crisis que está generando estrés en la población y ofrecen un grupo de consideraciones dirigidos a diferentes grupos clave para apoyar el bienestar psicosocial y la salud mental (Lorenzo y Zaldivar, 2020).

Una situación peculiar constituye la experiencia de abandonar el aislamiento e incorporarse al trabajo en “la nueva normalidad”. Volver al espacio público con la posibilidad de contagio luego de vivir en confinamiento, se convierte en un desafío. A mediados de abril 2020 la OMS publicó seis recomendaciones claves para pasar a una nueva normalidad y aun así “evitar la intensificación de la transmisión y conservar un estado estable de bajo nivel de transmisión o de ausencia de transmisión”: Estas recomendaciones son: (1) que la transmisión esté controlada; (2) que los sistemas sanitarios y de salud pública tengan suficientes capacidades para la detección,

tratamiento y aislamiento de contagiados; (3) que los riesgos de brotes en situaciones de alta vulnerabilidad sean mínimos; (4) que se hayan establecido medidas preventivas en los lugares de trabajo; (5) que se gestione el riesgo de casos importados; y (6) que las comunidades comprendan y estén totalmente comprometidas con la transición y sus implicaciones. (Banco de Desarrollo de América Latina, 2020).

Un grupo de profesores del Centro de Capacitación del Ministerio del turismo (Mintur) en Camagüey, requieren “aprender” a convivir en la “nueva normalidad”, ya que tienen ante sí el reto de preparar a los trabajadores y cuadros del sector de turismo para la implementación de las normas higiénico sanitarias, imprescindibles para reanudar los servicios turísticos. Acometer esta tarea exige conectarse nuevamente con sus rutinas, matizadas ahora por el escenario impuesto por la pandemia. Para el desarrollo de su labor deben intensificar el uso de las tecnologías de la información y las comunicaciones (TIC), “utilizar estos medios para contextualizar el proceso de enseñanza y aprendizaje es una de las alternativas más utilizadas en la actualidad” “Potenciar el aprendizaje en el contexto digital, constituye una herramienta no despreciable, pero es recomendable no obviar por completo, siempre que sea posible, el intercambio físico” (Hernández, Lazo y Peña, 2021, pp. 14-22). El uso de estas tecnologías no exime a los profesores de realizar algunas actividades que conllevan contacto directo entre varias personas.

La dirección del centro de capacitación identifica la necesidad de desarrollar acompañamiento psicológico con el objetivo de reforzar en los docentes aquellos mecanismos que faciliten asumir con seguridad, tranquilidad y optimismo, los efectos sociales y personales de la pandemia. Para la implementación de las acciones de orientación, se asume el cuerpo teórico de la obra de Calviño (2005), se reconoce que “lo que persigue toda relación profesional de ayuda personal es el cambio. El más probable. No el que se quiere, sino *el que se puede*”. La situación requiere promover la amplitud del análisis, acompañar en una indagación y en una experiencia emocional.

Las autoras consideran los postulados y el abordaje de la realidad que ofrece la psicología positiva. Desde la psicología positiva se explica cómo las personas viven una vida digna, construyen fortalezas y virtudes para funcionar de una forma óptima y florecen psicológicamente en situaciones de vida cotidiana y de adversidad (Roca, 2014). La psicología positiva reconoce en las personas un interés en encontrar aquello que funciona, lo que es correcto, y lo que está mejorando. Esta psicología suele preguntarse, ¿Cuál es la naturaleza del ser humano que funciona eficazmente, ¿cómo pueden los psicólogos explicar el hecho de que, a pesar de todos los apuros, la mayoría de las personas se las arreglan para llevar las vidas con cierto grado de dignidad y propósito? (Sheldon, 2001, citado en Roca, 2014).

Es importante el uso de la teoría, la investigación y la intervención psicológica para comprender y optimizar los aspectos positivos, adaptativos, creativos y emocionalmente satisfactorios del comportamiento humano, en aras de lo que se reconoce “la buena vida”, constructo emanado de la reflexión acerca de qué es lo que sostiene los más

grandes valores en la vida, y que se define como “usar las propias fuentes de fortaleza todos los días para producir la felicidad auténtica y la abundante satisfacción”(Roca, 2014, pp. 7-14).

De la psicología positiva se asume el concepto de resiliencia, que permite entender las posibilidades que tienen las personas o grupos para seguir proyectándose en el futuro a pesar de acontecimientos desestabilizadores, de condiciones de vida difíciles y de traumas a veces graves. Ser resiliente da la posibilidad de habiendo vivido una situación traumática, conseguir encararla y seguir desenvolviéndose y viviendo, incluso, en un nivel espiritualmente superior, como si el trauma vivido y asumido hubiera desarrollado recursos latentes e insospechados. Todos podemos desarrollar resiliencia a lo largo de la vida, facilitar la adaptación activa y lograr crecimiento personal.

El término resiliencia se refiere al concepto de la Física que asumió la Psicología para “caracterizar a las personas que, a pesar de nacer y vivir en situaciones de alto riesgo, se desarrollaban psicológicamente sanos y exitosos” (Rutter, 1993, citado en Kotliarenco y otros, 1997). La resiliencia puede ser comprendida y analizada en cualquier sistema: individuo, grupos, e incluso sociedad. La resiliencia puede ser vista como proceso, Walsh (1966, citado en Souza y Cerveny, 2006, pp. 115-122) la define como proceso cuando permite la “superación de desafíos, y trae como resultado el crecimiento y la transformación”. Novales (2016) plantea que entre las características personalógicas que constituyen pilares de la resiliencia, se encuentran: la introspección, la independencia, la capacidad de relacionarse, la iniciativa, el humor, la creatividad y la moralidad.

Cuando se habla de ser positivos, se abordan otras habilidades sociales, como la empatía y el optimismo. La empatía permite compartir el mundo, aprender a leer los indicadores sociales, las intenciones de los demás, sus inquietudes y temores, sus mensajes como reconoce García Vega (2003, citado en Roca, 2014). El optimismo, a su vez mantiene una fuerte expectativa de que las cosas irán bien a pesar de los contratiempos y de las frustraciones, posibilita encontrar el lado bueno, sin caer en la apatía la desesperación o la depresión frente a las adversidades. Todos estos recursos ayudan a las personas a tener fortaleza, a seguir adelante cuando las situaciones parecen muy difíciles; contribuyen a fomentar la perseverancia, a lidiar con lo adverso, con lo que parece imposible de sobrellevar.

Se plantean el problema de: ¿cómo contribuir desde la orientación y la preparación psicológica a reconocer y consolidar actitudes positivas? Para dar respuesta al problema se diseña una intervención en la modalidad de taller. El diseño e implementación el taller, se apoya en los fundamentos del aprendizaje activo, la orientación y la psicología positiva, con énfasis en el estudio de las fortalezas y las virtudes humanas.

Materiales y métodos

Se sigue un paradigma metodológico cualitativo, mediante el método de estudio de caso. Se elige como caso un grupo de 25 profesores del Centro de Capacitación del Turismo, Formatur Camagüey. Estos docentes tienen la misión de habilitar a

trabajadores del sector turismo, mediante el Programa Nacional “Reactivación de los servicios turísticos post Covid 19”. Los profesores reinician sus labores luego de estar en aislamiento y requiere de aprender a vivir en la “nueva normalidad”, (Lorenzo y Zaldivar, 2020), se insiste también en considerar los posibles estresores en los tiempos “poscuarentena”.

Cuando se habla de grupo usualmente se toman algunos indicadores básicos: la presencia de interacciones entre personas, la percepción de membresía-pertenencia, la existencia de una interdependencia entre las personas, las motivaciones y emociones comunes, la estructura de las interrelaciones, la influencia mutua (Calviño, 1997). Siguiendo lo referido por el autor se considera que los 25 profesores de la sede del municipio Camagüey, constituyen un grupo. El grupo está conformado por 15 mujeres y 10 hombres, con edades comprendidas entre 33 y 62 años, que poseen entre 5 y 30 años de experiencia profesional en la docencia. Este grupo de profesores cumple el encargo de preparar al personal del sector, en el municipio Camagüey, para que brinden un servicio seguro. El turismo cubano necesita mantener sus prestaciones e iniciar un proceso de cambio que le permita ofrecer seguridad a partir del rediseño e implementación sostenida de las prácticas sanitarias.

En el diseño y la realización del taller se aplicaron las técnicas de revisión documental, entrevista semiestructurada y observación participante:

- Revisión documental: se analizaron documentos publicados por el Ministerio del turismo (Mintur) sobre “Medidas de estricto cumplimiento en las instalaciones que ofrecen servicios turísticos”, Programa Nacional “Reactivación de los servicios turísticos post Covid 19” y las “Medidas sanitarias en Cuba para la normalidad tras la Covid 19” del Ministerio de Salud pública (MINSAP).
- Entrevista semiestructurada: se realizaron entrevistas individuales a los cuadros y profesores del centro para identificar sus expectativas sobre la acción a diseñar.
- Observación participante: se utilizó durante las sesiones del trabajo previstas y en el propio taller para identificar experiencias vivenciadas por trabajadores y cuadros.

El taller tiene en cuenta el principio de unidad de lo cognitivo y afectivo, de modo que se aportan elementos que facilitan el análisis de actitudes asumidas para afrontar la pandemia. Se emplea una metodología basada en el aprendizaje activo, que permite el protagonismo de los participantes (Fernández-Rivas y Espada-Mateos, 2017). El aprendizaje activo, ayuda a enfocar las vivencias y a articular sus significados mediante la contribución colectiva. La colaboración en y para el aprendizaje es esencial, pues refuerza el protagonismo de los participantes, sobre todo cuando se comparte entre iguales. Según refieren Guerra, Rodríguez y Artilles (2019), el aprendizaje cooperativo, implica una forma de aprendizaje activo, con múltiples beneficios reconocidos, tanto educativos como sociales.

En el diseño del taller se otorga gran valor a la selección de las técnicas, pues dada las condiciones que imponen las medidas higiénico sanitarias, los instrumentos que se escogen deben propiciar el mínimo contacto físico y el máximo emocional, permitiendo la colaboración de todos. Se emplean técnicas de inicio de sesión, mini conferencia, completamiento de frases, dramatizaciones, interpretación de refranes, asociación de palabras, análisis de experiencias de vida, y técnicas de cierre. Se realizan preguntas para mover la reflexión grupal sobre el nuevo coronavirus, sus consecuencias, y las respuestas adaptativas; además se propicia que surjan interrogantes por parte de los participantes para lograr la puesta en común.

El diseño se apoya en imágenes y frases para estimular el buen humor y la risa. Se planifica el empleo de técnicas de retroalimentación para indagar sobre la satisfacción de los participantes y recoger las sugerencias que contribuyan al perfeccionamiento del diseño de intervención. La aplicación de todas las técnicas se adapta al cumplimiento de las medidas epidemiológicas.

Resultados y discusión

Reconocer y consolidar actitudes positivas con el objetivo de preservar la salud.

La intervención parte de reconocer que casi todos los adultos ya afrontaron en otros momentos situaciones límites y aprendieron modos adecuados de solucionarlas, por lo tanto, es provechoso analizar dichas experiencias e identificar conductas adaptativas y transformadoras positivas. Resaltar el valor de compartir en colectivo las experiencias individuales y reflexionar sobre la importancia de la salud mental, admitir que si la mente está agitada e inquieta no es de mucha utilidad en el afrontamiento productivo de los problemas cotidianos. Entrenar y dirigir la mente hacia aquellos espacios que reportan bienestar y plenitud, aclarando que esto no quiere decir aislarse e ignorar los problemas, sino todo lo contrario, pues enfrentarse a los problemas y buscarles soluciones es tremendamente adaptativo. Se parte de acordar que los procesos de acompañamiento, de la intervención activa, de orientación, deben caracterizarse el predominio de armonía, el respeto y el reconocimiento de que existen saberes en todas las personas y que se deben aceptar.

Se plantean al grupo las siguientes interrogantes:

- ¿Cuáles son los recursos personales que los docentes del centro de capacitación del turismo se proponen movilizar para afrontar de forma positiva la actual situación pandémica?
- ¿Cómo desarrollar y conservar actitudes positivas, para mantener la calidad del trabajo, desde el uso de la mascarilla, la distancia física y el cumplimiento de las normas sanitarias?

Se acuerdan las siguientes acciones:

- Identificar y conocer los hábitos de autocuidado y del cuidado de los otros.

- Analizar, entre todos, las principales preocupaciones que genera la situación de enfrentamiento a la pandemia, así como lo que están dispuestos a hacer cada uno para cuidarse y cuidar a los otros
- Fortalecer el aprendizaje positivo y estimular el compromiso por el mantenimiento de la salud física y psicológica.

Descripción de acciones desarrolladas durante el taller:

Se inicia realizando el encuadre, se emplean técnicas de animación, se llega a consenso sobre los principios y reglas del taller. Se acuerdan las reglas para trabajar en el grupo, enfatizando en “oír y respetar los puntos de vista de los demás”, “analizar todas las ideas y buscar la mejor de cada una”, “compartir desde la experiencia personal”, “ajustarnos a la temática”, entre otras. Se desarrolla una mini conferencia, presentando las medidas sanitarias para la nueva normalidad tras la Covid 19 y su relación con la consolidación de hábitos positivos de higiene y cuidado de la salud. Se invita a todos a describir hábitos de autocuidado y del cuidado de los otros que consideren necesarios mantener en las diferentes áreas laborales.

Haciendo uso de varias interrogantes se propicia la reflexión de los participantes y se identifican las situaciones y los comportamientos más frecuentes mantenidos durante el aislamiento. Refieren a *“el miedo al contagio”* *“no poder ver y compartir con amigos y familiares”*, *“preocupación por los ancianos, amigos y familiares”* *“añoranzas por el trabajo, los compañeros, los alumnos”*, *“no ver el final de esta situación”*, *“oír y leer demasiado sobre la enfermedad”*, *“sentir mucho miedo porque la familia enferme”*.

Una de las preocupaciones más evidentes fue la necesidad de *“mantener el control”*, lo cual ha sido referido por otros autores *“se presentan niveles elevados de autoexigencia –es habitual sentir la necesidad de “querer solucionarlo todo”– ante las demandas que produce la pandemia, lo que a su vez favorece la aparición de cuadros de mayor vulnerabilidad (Lorenzo y Zaldivar, 2020).*

Partiendo de las experiencias compartidas se analizan y reconocen emociones negativas y positivas. Emociones positivas como *“estar feliz por poder compartir más el tiempo con la familia”*, *“disfrutar de la casa”*, *“dar y recibir cariño”* *“sentirse bien por poder jugar con los más pequeños”* *“satisfechos de poder ayudar a los que viven solos”*. Desde lo negativo *“sentir miedo”*, *“estar triste por los planes pospuesto”*, *“extrañar a los amigos”*, *“no poder viajar a los municipios para ver a sus familiares”*, *“angustia por las carencias materiales”*, *“las quejas de hijos y nietos por estar aburridos”*.

Se valora que sentir ansiedad, nerviosismo, agitación, tristeza, o ira; entre otras emociones negativas, es normal frente a situaciones tan extremas como las que se atraviesan, *“la pandemia se percibe como un evento vital estresante y una situación amenazante” (Lorenzo y Zaldivar, 2020, p. 839).* Se destaca la preocupación por la salud mental de los niños y adolescentes de la familia, cuestión que se analiza desde el abordaje y la experiencia de la psicología. En Cuba se vienen realizando investigaciones al respecto que confirman que *“esta población es particularmente*

vulnerable dado que su subjetividad se encuentra en proceso de desarrollo y carece de los recursos psicológicos con los que cuentan los adultos, para afrontar las adversidades” (Castellanos y otros, 2021, p. 14).

Se representan emociones con gestos, posturas, palabras, compartiendo lo que se experimenta. Se completan frases y refranes para ser interpretados a tono con las circunstancias, reforzando lo positivo. Las dramatizaciones generan satisfacción y ayudan a estar distendidos y disfrutar el momento de aprendizaje y reflexión. Se destacan las escenas donde se representan las emociones y sus expresiones en comunicación verbal y extraverbal desde el uso del nasobuco y el distanciamiento. Por falta de hábitos en varios momentos fue necesario recordar las medidas de distanciamiento y evitar el contacto físico. Es destacable como se logra reflexionar y compartir sobre cambiar los pensamientos negativos por positivos y asumir aquellos positivos que contribuyen por su esencia a la protección y el cuidado.

Se trabaja para lograr una gestión acertada de la información, utilizar fuentes confiables, evitar la sobre información, alejarse de las informaciones poco precisas y las imágenes alarmistas. Se aborda la amplia comunicación social desarrollada por el estado cubano, “el despliegue de un trabajo intenso para acelerar las respuestas y una activa comunicación pública para mejorar la información y el desempeño de la población” (Díaz-Canel y Núñez, 2020, p. 881). Se destacan entre las principales acciones realizadas:

- Conferencias de prensa diarias para informar al pueblo sobre la actualización de la marcha del Plan para la Prevención y Control del nuevo coronavirus (COVID-19).
- Mesas redondas diarias para actualizar sobre diferentes temas relacionados con el Plan para la Prevención y Control de la COVID-19.
- Participación de las ciencias sociales en la mitigación de impactos, corresponsabilidad colectiva de los cuidados, participación de las personas y la comunidad, iniciativas innovadoras frente al aislamiento, uso ético y responsable de los medios de comunicación, denuncia de la campaña anticubana.

Resumir lo aprendido, partiendo de todo lo vivenciado y lo analizad

Los docentes reciben la intervención como una “*valiosa y oportuna ayuda*”, expresan que “*alivia hablar de como se siente cada uno*”, consideran que “*es bueno identificar que a sus compañeros les pasan cosas parecidas que a ellos*”, valoran lo atinado de “*poder compartir*” y reflexionan sobre “*cómo identificar fuentes de información seguras*”, y sobre cómo “*lograr reforzar las actitudes positivas*” y “*lidiar con las experiencias las negativas*”, etc. Entre los recursos que los participantes describieron como los más empleados para afrontar las situaciones generadas por la pandemia, se identifican: “*el buen humor*”, “*la risa*”, “*los chistes propios de los cubanos*”, que en esta ocasión se compartieron mayormente por WhatsApp, “*hacer cuentos en familia*”, “*llamar por teléfono a amigos y familiares*”, “*ver series*”, “*ver los programas de la televisión*”, “*leer*”,

“confeccionar nasobucos”, “limpiar la casa, higienizar todo”, “oír música”, “conectarse a Internet”, entre otros.

Durante todo el desarrollo del taller, se propició el diálogo abierto y constructivo que permitió ir conformando un clima adecuado. Se constata un alto nivel de implicación personal mediante el cual se va construyendo una nueva experiencia en términos de aprendizaje desde el reconocimiento y respeto de las experiencias colectivas. Resalta como se aprovecha al máximo el espacio para reconocer y reflexionar sobre las actitudes positivas, desde las cuales trabajar para lograr convivir en la “nueva normalidad”. Se emplea interrogantes ¿cómo valoran la experiencia realizada? ¿qué les aportó?, ¿qué cambios identifican como necesarios?, los docentes expresan valoraciones positivas acerca de la experiencia, e identifican los principales cambios a los que empuja la pandemia.

Precisiones finales

De forma general el taller se valora como oportuno, eficaz y gratificante. Se reconocen los retos impuestos por las particularidades e impactos psicológicos del distanciamiento. Se agradece el poder contar con una preparación que facilita el aprendizaje para convivir en la cotidianidad marcada por la pandemia. La retroalimentación a la experiencia misma se realizó por parte de las profesoras psicólogas que lo diseñaron en una revisión crítica de la ejecución, teniendo en cuenta los criterios emitidos por los docentes, y por las autoridades del centro. Se acuerda continuar desarrollando acciones favorecedoras del bienestar humano.

Mediante el empleo de métodos interactivos se logra crear un espacio para la orientación psicológica, la reflexión colectiva y el aprendizaje. Las experiencias vivenciadas se valoran como muy enriquecedoras, reconociendo la importancia de abordar las situaciones generadas por la pandemia de Covid 19; consolidar las actitudes positivas y construir entre todos repuestas resilientes.

Referencias

- Banco de Desarrollo de América Latina (17 de noviembre de 2020). *Hacia la “nueva normalidad”: ¿qué políticas para el control de la pandemia deberían reforzar los países?* Recuperado de <https://www.caf.com/es/conocimiento/visiones/2020/11/hacia-la-nueva-normalidad-que-politicas-para-el-control-de-la-pandemia-deberian-reforzar-los-paises/>
- Banco Mundial (8 de junio de 2020). *La COVID-19 (coronavirus) hunde a la economía mundial en la peor recesión desde la Segunda Guerra Mundial*. Recuperado de <https://www.bancomundial.org/es/news/press-release/2020/06/08/covid-19-to-plunge-global-economy-into-worst-recession-since-world-war-ii>
- Calviño, M. (1997). *Trabajar en y con grupos. Experiencias y reflexiones básicas* (Primera reimpresión 2008 ed.). La Habana: Félix Varela.

- Calviño, M. (2005). *Orientación psicológica. Esquema referencial de alternativa múltiple*. La Habana: Félix Varela.
- Castellanos, R., García, M. A., Pérez, Q., del Río, Álvarez, J. (2021). COVID-19: Análisis y reflexiones de una experiencia de apoyo psicológico a familias con niños y adolescentes a través de grupos de Whatsapp. *Revista Alternativas cubanas en Psicología*, 9(26), 14-24. Recuperado de <http://www.alfepsi.org/wp-content/uploads/2021/06/alternativas-cubanas-en-psicologia-v9-n26.pdf>
- Díaz-Canel, M. y Núñez, J. (2020). Gestión gubernamental y ciencia cubana en el enfrentamiento a la COVID-19. *Revista Anales de la Academia de Ciencias de Cuba*, 10(2), 881-892. Recuperado de <http://www.revistaccuba.cu/index.php/revacc/article/view/881/892>
- Fernández-Rivas, M. y Espada-Mateos, M. (2017). Formación inicial y percepción del profesorado sobre los estilos de enseñanza en Educación Física. *Revista Retos: Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 31(31), 69-75. Recuperado de <https://www.researchgate.net/publication/311595315-Formación-inicial-y-percepción-sobre-los-estilos-de-enseñanza-en-Educación-Física>
- Guerra, S. M., Rodríguez, P. J. y Artilés, R. (2019). Aprendizaje colaborativo: experiencia innovadora en el alumnado universitario. *Revista de Estudios y Experiencias en Educación*, 18(36), 269-281. Recuperado de <https://scielo.conicyt.cl/pdf/rexe/v18n36/0718-5162-rexe-18-36-269.pdf>
- Lorenzo, A. y Zaldivar, D. (2020). La psicología como ciencia en el afrontamiento a la COVID-19: apuntes generales. *Revista Anales de la Academia de Ciencias de Cuba*, 10(2), 839-855. Recuperado de <https://www.revistaccuba.sli.cu/index.php/revacc/artcle/view/839/855>
- Hernández, Y., Lazo, Y. y Peña, M. (2021). Comunidades virtuales educativas. Alternativa para el proceso de enseñanza y aprendizaje. *Opuntia Brava*, 13(3), 14-22. Recuperado de <http://opuntiabrava.ult.edu.cu/index.php/opuntiabrava/article/view/1282/1678>
- Kotliarenco, M. A., Cáceres, I. y Fontecilla, M. (1997). *Estado del arte en resiliencia* (Documento preliminar). Centro de Atención del Niño y la Mujer (CEANIM). Recuperado de <http://www.ugr.es>
- Novales, J. (2016). *Parejas de hoy, familias del mañana. Estudio de la resiliencia en parejas homosexuales masculinas*. Trabajo presentado en la VII Convención Intercontinental de Psicología Hóminis.
- Organización Mundial de la Salud (OMS, 2020). OMS: el impacto psicológico del COVID-19 en la sociedad no debe ser ignorado. Deutsche Welle. Recuperado de <https://www.google.com/amp/s/amp.dw.com/es/oms-el-impacto-psicol%25C3%25B3gico-del-covid-19-en-la-sociedad-no-debe-ser-ignorado/a-52925095>

- Pupo, P., Díaz, G. y Rodríguez, C. (2021). Intervención educativa para elevar el nivel de conocimiento sobre la Covid-19 en gestantes de los hogares maternos del municipio Las Tunas. *Opuntia Brava*, 13(3), 23-34. Recuperado de <http://opuntiabrava.ult.edu.cu/index.php/opuntiabrava/article/view/1396>
- Roca, A., (2014). Psicología positiva o una mirada positiva de la psicología. *Revista alternativa cubana en Psicología*, 2(6), 7-15. Recuperado de <https://www.alfepsi.org/alternativa-cubanas-en-psicologia-vol-2-num-6-2014>
- Souza, M. T. y Cerveny, C. M. (2006). Resiliência psicológica: Revisão da literatura e análise da produção científica. *Revista Interamericana de Psicología*, 40(1), 115-122. Porto Alegre. Recuperado de <https://pepsic.bvsalud.org/pdf/rip/v40n1a13.pdf>