**TITULO: VALORACIONES DE LA FAMILIA CUBANA Y SU VULNERABILIDAD ANTE LA PANDEMIA DE LA COVID 19.**

**TITLE: RATINGA OF THE CUBAN FAMILY AND THEIR VULNERABILITY TO THE COVID 19 PANDEMIC.**

**AUTORES: LAVINIA E PEREZ GARCIA**

**MASTER EN CIENCIAS: MENCION DOCENCIA UNIVERSITARIA**

**PROFESOR AUXILIAR**

**UNIVERSIDAD JOSE MARTI PEREZ**

**PAIS: CUBA**

**EMAIL: lavinia@uniss.edu.cu**

**YAKELINE I ACOSTA RODRIGUEZ**

**MASTER EN CIENCIAS**

**PROFESOR AUXILIAR**

**UNIVERSIDAD JOSE MARTI PEREZ**

**PAIS: CUBA**

**yakeline@uniss.edu.cu**

**CAMILO J MENESES AMARGO**

**ESTUDIANTE DE 5TO AÑO LIC. PSICOLOGIA**

**CUM JATIBONICO**

**PAIS: CUBA**

**camilojesusmenesesamargo**@gmail.com

**Resumen**

Los profundos cambios socio-económicos ocurridos en Cuba después del triunfo de la Revolución crearon las premisas para la constitución de un nuevo modo de vida familiar.

Todos los programas sociales dirigidos a la salud, la educación y el desarrollo cultural de la población, reper­cutieron en el bienestar de la familia, y dibujaron un panorama diferente a la pobreza y marginalidad psicológica de Latinoamérica.

La incorporación de la mujer al trabajo y a la vida social, produjo un impacto en la vida familiar, en la forma de hacer familia, en la crianza de los hijos, es­tructura de la autori­dad y distribución de las responsabi­lidades domésticas.

Dentro de nuestra política social se fue proclamando una nueva moral para las relaciones familiares quedando plasmadas en el Código de la Familia y Código de la Niñez y la Juventud.

En el transcurso de estos años se han venido operando una serie de cambios en la familia. La familia cubana ha tenido que accionar en un escenario de grandes transforma­ciones sociales, por lo que sus características estructu­rales, evolu­tivas y dinámicas han cambiado a tenor de los cambios socia­les.

Lo anterior unido al entorno desfavorable que ha traído la Pandemia de la COVID 19 ha generado varios problemas en los ambientes familiares y en la personalidad de muchos de los miembros de la familia.

En este trabajo nos acercaremos a esta problemática con el fin de realizar investigaciones posteriores, que pueden abarcar grupos poblacionales.

**PALABRAS CLAVES:** Pandemia, familia, COVID, vulnerabilidad

ABSTRACT.

The profound socio-economic changes that occurred in Cuba after the triumph of the Revolution created the premises for the constitution of a new way of family life.

All the social programs aimed at the health, education and cultural development of the population, had an impact on the well-being of the family, and painted a different picture of poverty and psychological marginality in Latin America.

The incorporation of women into work and social life produced an impact on family life, on the way of making a family, on raising children, structure of authority and distribution of domestic responsibilities. .

Within our social policy, a new morality for family relationships was proclaimed, being reflected in the Family Code and the Code of Children and Youth.

In the course of these years, a series of changes have taken place in the family. The Cuban family has had to act in a scenario of great social transformations, so its structural, evolutionary and dynamic characteristics have changed in the light of social changes.

This, together with the unfavorable environment that the COVID 19 Pandemic has brought, has generated several problems in family environments and in the personality of many of the family members.

In this work we will approach this problem in order to carry out further research, which can cover population groups.

**KEY WORDS:** Pandemic, family, COVID, vulnerability.

**Introducción.**

En tiempos en los que estamos tanto tiempo en casa con la situación de la Pandemia de la COVIC, pensé en reflexionar acerca del tema de la familia y la COVIC.

Me gustaría retomar a la Doctora Patricia Ares, estudiosa de la problemática para comenzar mis comentarios

La familia es el grupo de intermediación entre el individuo y la sociedad. Es el primer grupo humano, pode­roso agente formador de la personalidad. Pese a los grandes cambios y transformaciones del mundo contemporáneo, la familia sigue siendo el habitat natural del hombre.

 **¿Qué entender por Familia?**

 Es una unidad social constituida por un grupo de personas unidas por vínculos consanguíneos afectivos y/o cohabita­cionales.

 Como categoría psicológica, se define como un sistema de relaciones cualitativamente diferente a la simple suma de sus miembros.

 Es un grupo que cumple funciones básicas como la **económica**, **biológica**, **cultural- espiritual** y la **educativa**, que constituye una **suprafunción** que se deriva del cumplimien­to de los anterio­res.

 Bajo el mismo término de familia se pueden clasificar toda una serie de grupos humanos de disímiles características, definidas por variables estructurales (número de miembros; vínculos generacionales; número de hijos o tamaño de la prole; edad; sexo). variables sociopsi­cológi­cas (normas, valores, ideología, hábitos de vida, comuni­ca­ción, roles, límites, espacios).

 Es una categoría **histórica**, pues su vida y su forma están determinados por el modo de producción y el sistema de relaciones sociales, a la vez que es una cate­goría **evoluti­va**, por lo cambios cualitativos que se producen en el trans­curso de los diferentes estadios de su ciclo vital.

Las tendencias de cambio en América Latina no difieren sustan­cialmente de lo ocurrido en las sociedades occiden­ta­les, pero responden a causas y procesos diferentes.

**¿Cuáles son algunas de estas tendencias?**

- Es un objeto de estudio **bidimensional**. Su funcionamiento opera siempre en dos niveles: en calidad de institución social, cuya vida y forma está determinada por la sociedad donde se inserta, y como unidad psico­ló­gica particu­lar, como microsistema con una especificidad propia, que la hace única e irrepeti­ble; portadora de un sistema peculiar de códigos, pautas de inte­rac­ción y esti­los comunicativos.

 En los tiempos actuales, mucho se habla de la crisis de la familia a nivel mundial, ya que han surgido valores emergentes que tienden a sustituir los valores de la familia tradicional. Pero nada apunta hacia la desapa­ri­ción de la familia como grupo humano, muy por el contra­rio, esta ha resistido a lo largo de los tiempos a los impactos sociales. Más bien está en crisis un tipo de familia y otras van naciendo, a tenor de los cambios en la sociedad.

Este trabajo tiene como objetivo: Valorar la vulnerabilidad de la familia cubana y sus cambios en los últimos años, teniendo en cuenta las consecuencias de la COVID 19.

**Desarrollo**

La familia a nivel mundial ha ido sufriendo cambios, a lo cual Cuba no ha estado ajena. A continuación abordaremos algunos de ellos.

Por diferentes causas, como la incorporación de la mujer al trabajo, el aumento de la divorcialidad y los aumen­tos de segundos y terceros matrimonios, entre otras, se producen variadas tipologías familiares, apare­ciendo diversas y comple­jas formas de familias, como las monopa­rentales, reconstrui­das, o de segundas nupcias, de convi­vencia múltiple entre otras.

- Disminución de la natalidad:

La salida de la mujer al mercado del trabajo, el derecho a su realización al margen de la maternidad, el uso de la anticoncep­ción, el encarecimiento de la vida, el incre­mento creciente de una cultura psicológica en rela­ción con la crian­za de los hijos, entre otras causas, han produ­cido a nivel mundial una disminución de la prole.

- Aumento creciente de la divorcialidad:

La libertad sexual, los cambios operados en el rol de la mujer, el impacto que esto ha tenido en los modelos de relación, los profundos cambios operados en los concep­tos del amor y estructuras de poder en la pareja, unido a la elimina­ción progresiva de los sostenedores externos del matrimonio, los cuales mantenían la durabili­dad de la misma a través de las dependencias económi­cas o prescrip­ciones reli­giosas y morales, son algu­nas de las causas del aumento creciente de la divor­cia­li­dad a nivel mundial.

- Aumento de los niveles de conflicto entre lo asignado y lo asumido en los roles sexuales y parentales.

 Conflictos:

En tiempos pasados, lo asignado al rol de hombre, mujer, padre, madre se asumía sin conflicto, ni culpa, en todo caso con resignación o como algo natural. Se era hombre, padre, mujer, madre de una única manera.

En la actualidad lo asignado se vive con conflicto.

Hay rompimientos de las asignaciones culturales, que han producido cambios en las formas tradicionales de asumir los roles, con toda la carga histórica que ella conlleva.

**¿Qué caracteriza la Familia cubana?**

Los profundos cambios socio- económicos ocurridos en Cuba después del triunfo de la Revolución, crearon las premisas para la constitución de un nuevo modo de vida familiar.

La incorporación de la mujer al trabajo y a la vida social como eslabón indispensable del proyecto revolucio­nario, así como todas las medidas y programas en relación con la salud y la educación gratuita, repercutieron en el bienestar de la familia y en la posibilidad real de que la misma contara con las mínimas condiciones necesarias para la satisfacción de necesidades afectivas y espirituales, y para el cumplimiento de su función educativa.

Al unísono, con estas transformaciones sociales, se fue proclamando una nueva moral en relación a los valores que debían regir la relación entre los sexos y la vida fami­liar, los cuales quedaron explícitamente plasmados en el Código de la Familia y en el Código de la Niñez y de la Juventud, los cuales regulan, de manera equitativa y humana las relaciones en el hogar.

Todas estas acciones sociales y políticas estatales en favor de la familia, dibujaron un panorama diferente a la pobreza y marginalidad psicológica de Latinoamérica.

En Cuba, por tanto, la familia no ha estado ajena de vivir estas transiciones y cambios de la familia actual contemporá­nea a nivel mundial, muy por el contrario, algunos indicadores de cambio, marcan sus más altos índi­ces precisamente, porque la familia en nuestro país ha tenido que accionar en un esce­nario de grandes transforma­ciones sociales.

**¿Cuáles son algunas de esas tendencias operadas desde el triunfo revolucionario y cuáles específicamente se han produ­cido a raíz de la crisis económica ocurrida a partir de 1990?**

Los profundos cambios socio-económicos ocurridos en Cuba después del triunfo de la Revolución crearon las premisas para la constitución de un nuevo modo de vida familiar.

Todos los programas sociales dirigidos a la salud, la educación y el desarrollo cultural de la población, reper­cutieron en el bienestar de la familia, y dibujaron un panorama diferente la pobreza y marginalidad psicológica de Latinoamérica.

La incorporación de la mujer al trabajo y a la vida social, produjo un impacto en la vida familiar, en la forma de hacer familia, en la crianza de los hijos, es­tructura de la autori­dad y distribución de las responsabi­lidades domésticas.

Dentro de nuestra política social se fue proclamando una nueva moral para las relaciones familiares quedando plasmadas en el Código de la Familia y Código de la Niñez y la Juventud.

En el transcurso de estos años se han venido operando una serie de cambios en la familia. La familia cubana ha tenido que accionar en un escenario de grandes transforma­ciones sociales, por lo que sus características estructu­rales, evolu­tivas y dinámicas han cambiado a tenor de los cambios socia­les.

**¿Cuáles son las transformaciones esenciales que se han produ­cido en nuestras familias?**

- Diversificación de la tipología familiar. No es posible hablar de una única familia cubana, muy por el contra­rio, los cambios estructurales y evolutivos (divorcios, segundas nupcias), así como las dificultades con la vivienda, han generado diversas formas de familia.

Así encontramos familias extensas (de varias generacio­nes), familias de convivencia múltiple, monoparentales, familias de segundas y terceras nupcias.

- Disminución del tamaño promedio de la familia cubana. Esta disminución ha sido más acentuada en las zonas rurales.

El número promedio de hijos es de 1 a 2 hijos, los cuales nacen durante los dos primeros años del matrimo­nio.

Consideramos que esto se debe a varias causas, entre las que enumeramos causas de orden socio-psicológicas y causas de orden económico.

Dentro de las socio-psicológicas podemos mencionar: mayor nivel de realización personal para la mujer al margen de la familia y la maternidad, mayor cultura psico­lógica en cuanto a la anticoncepción y educación de los hijos.

Dentro de las causas económicas podemos citar las dificul­tades de espacio y de vivencia, y luego de los ajustes socio-económicos del período especial, por la escasez y limitación de recursos.

- Aumento de la divorcialidad. Cuba ostenta la mayor tasa de divorcio de América Latina y el Caribe.()

La duración promedio del primer matrimonio es de cinco años.

La problemática del divorcio es un fenómeno pluricausal que hay que evaluarlo en su justa dimensión, ya que si bien la estabilidad de la familia en Cuba es una pro­blemática de preocupación para los científicos, tam­bién desde el punto de vista sociológico pone de mani­fiesto la ruptura y la insatis­facción con formas tradi­cionales de hacer pareja y familia, lo cual es también un indicador de progreso so­cial.

Dentro de las causas sociales del divorcio en Cuba, las investigaciones muestran lo siguiente(2):

\* Mayor libertad sexual.

\* Incorporación de la mujer a la vida social que exige de una reorganización del estilo de vida de la pareja y la fami­lia.

\* Se eliminan las restricciones jurídicas de dependencia económica de la mujer y censura moral del divorcio.

\* Mayor garantía de legitimidad jurídica para los hijos durante y después del matrimonio.

\* Alta demanda de participación social para todos los miem­bros de la familia, que exigen de tiempos de sepa­ración, en ocasiones prolongadas.

\* Dificultades para la recreación, esparcimiento y uso del tiempo libre en familia.

\* La justicia y la igualdad social entre los sexos, apa­rece como nuevo valor que rige la relación de pareja.

Dentro de las causas psicológicas tenemos:

\* Escasa preparación de los jóvenes para el matrimonio y la vida familiar.(3)

\* Expectativas idealizadas en relación al matrimo­nio y la familia.

\* Escasa cultura psicológica para negociar y resolver conflic­tos.

\* Nupcialidad temprana.

Cuba es el país de América Latina con la menor edad prome­dio (18.4) para contraer matrimonio.(4)

\* Las condicionantes económicas del divorcio, se deben a la escasez e espacio habitacional, que obliga a una situa­ción, en la mayoría de los casos de convi­vencia múltiple, lo cual exige mayores esfuerzos por parte de todos los miembros de la familia, para res­petar espa­cios, poner límites adecua­dos, resolver y encarar con­flictos de forma constructiva.

\* Fuerte incremento de la consensualidad en el grupo de los menores de 20 años.

Las investigaciones muestran que las uniones con­sensua­les, como fenómenos, están acuñadas por toda una serie de causas igualmente sociológicas, psicológicas y económicas en nuestro país.(5)

En jóvenes se producen como una prolongación del no­viaz­go, en un noviazgo en convivencia, debido a las dificultades que presentan los jóvenes para el trans­porte, la recrea­ción, significa una salida funcional a la situación de las parejas para encontrarse y compar­tir.

\* Predominio en las familias del modelo tradicional de dis­tribución de tareas domésticas, marcadamente desi­gual, que implica una alta carga de trabajo para la mujer.(6)

Este fenómeno no es independiente de la inserción sociocla­sista, ni del vínculo laboral. Es un poco más marcado en familias obreras, y varía en la medida que la mujer desempeña labores que exigen alta calificación profesional.

En los procesos de ajuste socio-económico de la actual coyuntura histórica que vive el país, las investigaciones(7) apuntan a las siguientes problemáticas actuales:

- Hipertrofia de la función económica. La subsistencia como actividad rectora de la familia.

Se constata un decrecimiento abrupto de las condiciones de vida para la mayoría de las familias cubanas, lo cual ha reducido, producto de la crisis económica, los niveles de consumo.

- Dificultades en la función educativa de la familia, déficit de la función cultural, espiritual y más espe­cíficamente con la trasmisión de valores.

La grave situación económica, la conmoción ideológica que sobrevino con el derrumbe del campo socialista, sumado a las inevitables medidas que ha tenido que asumir el país (despena­lización del dólar, incremento del turismo inter­nacional, entre otras) han generado una crisis de valores a nivel social que hace difícil a la familia trasmitir de forma coherente, cuáles valores se están legitimando y si estos están acorde con nuestro proyecto social.(8)

En la actualidad hay una gran variabilidad en los puntos de orientación ideológica. Los padres se ven en­frentados a un difícil reto, porque ellos mismos están protagonizando y reeditando las contradicciones sociales.

Existe un sistema de valores desde lo deseable con las que es imposible operar para poder vivir en la urgencia de la cotidiani­dad, lo que hace que la influencia educativa esté muy cargada de dobles mensajes.

El ambiente familiar es de importancia crítica, porque en él se sitúan muchos episodios de interacción y educación donde interactúan a través de los cuales la familia va proporcionando andamiaje al desarrollo infantil y dando contenido a su evaluación.

A finales del 2019 el mundo ha experimenta uno de los fenómenos epidemiológicos más graves en el desarrollo humano la Epidemia de la COVIC 19 o el llamado Coronavirus.

**¿Qué es un coronavirus?**

Los coronavirus son una extensa familia de virus que pueden causar enfermedades tanto en animales como en humanos. En los humanos, se sabe que varios coronavirus causan infecciones respiratorias que pueden ir desde el resfriado común hasta enfermedades más graves como el síndrome respiratorio de Oriente Medio (MERS) y el síndrome respiratorio agudo severo (SRAS). El coronavirus que se ha descubierto más recientemente causa la enfermedad por coronavirus COVID-19.

**¿Qué es la COVID-19?**

La COVID-19 es la enfermedad infecciosa causada por el coronavirus que se ha descubierto más recientemente. Tanto el nuevo virus como la enfermedad eran desconocidos antes de que estallara el brote en Wuhan (China) en diciembre de 2019.

**¿Cuáles son los síntomas de la COVID-19?**

Los síntomas más comunes de la COVID-19 son fiebre, cansancio y tos seca. Algunos pacientes pueden presentar dolores, congestión nasal, rinorrea, dolor de garganta o diarrea. Estos síntomas suelen ser leves y aparecen de forma gradual. Algunas personas se infectan pero no desarrollan ningún síntoma y no se encuentran mal. La mayoría de las personas (alrededor del 80%) se recupera de la enfermedad sin necesidad de realizar ningún tratamiento especial. Alrededor de 1 de cada 6 personas que contraen la COVID-19 desarrolla una enfermedad grave y tiene dificultad para respirar. Las personas mayores y las que padecen afecciones médicas subyacentes, como hipertensión arterial, problemas cardiacos o diabetes, tienen más probabilidades de desarrollar una enfermedad grave. En torno al 2% de las personas que han contraído la enfermedad han muerto. Las personas que tengan fiebre, tos y dificultad para respirar deben buscar atención médica.

**¿Cómo se propaga la COVID-19?**

Una persona puede contraer la COVID-19 por contacto con otra que esté infectada por el virus. La enfermedad puede propagarse de persona a persona a través de las gotículas procedentes de la nariz o la boca que salen despedidas cuando una persona infectada tose o exhala. Estas gotículas caen sobre los objetos y superficies que rodean a la persona, de modo que otras personas pueden contraer la COVID-19 si tocan estos objetos o superficies y luego se tocan los ojos, la nariz o la boca. También pueden contagiarse si inhalan las gotículas que haya esparcido una persona con COVID-19 al toser o exhalar. Por eso es importante mantenerse a más de 1 metro (3 pies) de distancia de una persona que se encuentre enferma.

La OMS está estudiando las investigaciones en curso sobre las formas de propagación de la COVID-19 y seguirá informando sobre los resultados actualizados.

**¿Es posible contagiarse de COVID-19 por contacto con una persona que no presente ningún síntoma?**

La principal forma de propagación de la enfermedad es a través de las gotículas respiratorias expelidas por alguien al toser. El riesgo de contraer la COVID-19 de alguien que no presente ningún síntoma es muy bajo. Sin embargo, muchas personas que contraen la COVID-19 solo presentan síntomas leves. Esto es particularmente cierto en las primeras etapas de la enfermedad. Por lo tanto, es posible contagiarse de alguien que, por ejemplo, solamente tenga una tos leve y no se sienta enfermo. La OMS está estudiando las investigaciones en curso sobre el periodo de transmisión de la COVID-19 y seguirá informando sobre los resultados actualizados.

**Hay varias precauciones que se pueden adoptar para reducir la probabilidad de contraer o de contagiar la COVID-19**:

 1. Lávese las manos a fondo y con frecuencia usando un desinfectante a base de alcohol o con agua y jabón.

--¿Por qué? Lavarse las manos con agua y jabón o usando un desinfectante a base de alcohol mata los virus que pueda haber en sus manos.

2. Mantenga una distancia mínima de 1 metro (3 pies) entre usted y cualquier persona que tosa o estornude.

--¿Por qué? Cuando alguien tose o estornuda, despide por la nariz o por la boca unas gotículas de líquido que pueden contener el virus. Si está demasiado cerca, puede respirar las gotículas y con ellas el virus de la COVID-19, si la persona que tose tiene la enfermedad.

3. Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca.

**La familia cubana y la COVID 19.**

La familia cubana se ha visto repercutida en todos los sentidos por este virus.

En primer lugar la separación y el aislamiento rompe con todos los códigos establecidos para la familia, por otra parte la falta de comunicación entre familiares muchas veces apelando al teléfono, las noticias, las redes sociales, y los danos psicológicos ante una etapa que comenzó hace mas de un año y solamente anuncia nuevos rebrotes.

Considero que hemos tenido que asumir un poco el modo de vida del primer mundo donde la lejania entre familiares y seres queridos es una realidad y donde la gente se comunica más con una computadora o un teléfono que con las personas que suele tener a su alrededor.

Me urge una pregunta- Es la COVID solamente un mal físico, corporal de malestares que te pueden causar la muerte o es también a mi entender el analizar muchos valores familiares ya un poco olvidados.

Quise hablar de algunos de los síntomas de la familia cubana después de los 90 para sentarnos a pensar.

Recordamos los nacidos en los 70 que cuando no habian medios de comunicación ni tiendas en MLC que unida era la familia.

No soy experta en el tema de familia pero a mi consideracion debemos revisar un poco hasta donde hemos cambiado la forma de percibir la realidad.

Me llena de angustia ver ancianos que lucharon por sus hijos en tiempos dificiles como el período especial como hoy van a parar a los asilos de ancianos teniendo familias.

Donde esta lo perdido- en la realidad o en nosotros mismos-.

La Sociedad de consumo trae un envanecimiento de la persona. Nuestro genial Jose Marti dijo que Mucha tienda, poca alma. Quien lleva mucho afuera tiene poco adentro y quiere disimularlo.

Yo diria entonces que si hay relacion familia- COVID, y voy al tema de la identidad. De la que tanto hablamos cuando nos referimos a nuestra cultura, pero si como individuo no amas lo que te identifica, tu familia, tu tierra, de donde vienes, el pueblo donde nacistes, la casa donde te criaron, los tuyos, tus padres, abuelos en fin tu primera alusión al mundo exterior, eres un ente vacio.

Estrés:

El estrés puede derivar de algo que ocurre a nuestro alrededor o en nuestro interior, de un problema laboral, de una crisis familiar o de un ataque de ansiedad o inseguridad. Su efecto principal es la movilización del sistema “lucha, huida o miedo” del cuerpo. Si es breve no suele haber problemas, porque después el cuerpo tendrá tiempo de descansar. Si es prolongado y escapa al control del sujeto, el cuerpo no podrá descansar, los efectos negativos (distress) pueden provocar un desequilibrio en el organismo. La evaluación del carácter adaptativo de los procesos de afrontamiento al estrés requiere un enfoque distinto al de la psicología clínica clásica.

Ansiedad:

Los desórdenes de ansiedad se han conceptualizado a través del tiempo como una respuesta cognoscitiva, comportamental y fisiológica, excesiva o prolongada, ante una situación percibida como amenazante, e incluso se presenta por algo que es reconocido por una idea sobre eventos que aún no ocurren, que provocan en el sujeto una respuesta tanto emocional como psicofísica; esto prepara al individuo para enfrentarse a tal situación e incrementa la actividad somática y autonómica, controlada por la interacción de los sistemas nerviosos simpático y parasimpático.

Las pandemias pueden ser estresantes:

La pandemia de la enfermedad del coronavirus 2019 (COVID-19) puede resultar estresante para las personas. El temor y la ansiedad con respecto a una nueva enfermedad y lo que podría suceder pueden resultar abrumadores y generar emociones fuertes tanto en adultos como en niños. Las medidas de salud pública, como el distanciamiento social, pueden hacer que las personas se sientan aisladas y en soledad y es posible que aumente el estrés y la ansiedad. Sin embargo, estas medidas son necesarias para reducir la propagación del COVID-19. Lidiar con el estrés de manera saludable lo fortalecerá a usted y fortalecerá a sus seres queridos y su comunidad.

El estrés durante el brote de una enfermedad infecciosa puede en ciertos casos incluir reacciones como:

-Temor y preocupación por su salud y la salud de sus seres queridos, su situación financiera o laboral, o la pérdida de servicios de apoyo de los que depende.

-Cambios en los patrones de sueño o alimentación.

- Dificultades para dormir o concentrarse.

- Agravamiento de problemas de salud crónicos.

- Agravamiento de problemas de salud mental.

- Mayor consumo de tabaco y/o alcohol y otras sustancias.

La manera en la que responde ante el estrés durante la pandemia del COVID-19 puede depender de sus antecedentes, el apoyo social de familiares o amigos, su situación financiera, su salud y antecedente emocional, la comunidad en la que vive y muchos otros factores. Los cambios que pueden suceder debido a la pandemia del COVID-19 y la manera en que intentamos controlar la propagación del virus pueden afectarnos a todos.

Las personas que pueden responder con mayor intensidad al estrés de una crisis incluyen:

-Personas que tienen mayor riesgo de enfermarse gravemente a causa del COVID-19 (por ejemplo, adultos mayores y personas de cualquier edad con ciertas afecciones subyacentes).

-Niños y adolescentes.

-Personas encargadas de los cuidados de familiares o seres queridos.

-Trabajadores en la primera línea como proveedores de atención médica y personal de respuesta a emergencias,

-Trabajadores esenciales de la industria de alimentos.

-Personas con enfermedades mentales preexistentes.

-Personas que consumen sustancias o tienen un trastorno por abuso de sustancias.

-Personas que perdieron sus trabajos, les redujeron la jornada laboral o tuvieron otros cambios importantes en sus empleos.

-Personas con discapacidades o un retraso en el desarrollo.

-Personas en aislamiento social, incluidas aquellas que viven solas y en áreas rurales o fronterizas.

-Personas en ciertos grupos de minorías raciales y étnicas.

-Personas que no tienen acceso a información en su lengua principal.

-Personas sin hogar.

-Personas que viven en entornos de concentración de personas (grupales).

Cuídese y cuide a su comunidad:

Encargarse de los cuidados de familiares y amigos puede ser liberador del estrés, pero hay que mantener un equilibrio y no debería olvidarse de cuidar de sí mismo. Ayudar a otras personas a sobrellevar el estrés, como brindar apoyo social, también puede contribuir a fortalecer su comunidad. En tiempos de mayor distanciamiento social, las personas pueden seguir manteniendo contactos sociales y cuidar de su salud mental. Las llamadas telefónicas o las videoconferencias pueden ayudarle a usted y ayudar a sus seres queridos a sentirse socialmente conectados, menos solos o menos aislados.

Cuide su cuerpo:

-Haga respiraciones profundas, ejercicios de estiramiento o meditación.

-Trate de comer alimentos saludables y comidas bien balanceadas.

-Haga ejercicio regular.

-Duerma bien.

-Evite el consumo excesivo de alcohol y drogas.

- Trate de hacer otras actividades que disfrute.

- Hable con las personas en quienes confía sobre sus preocupaciones y cómo se está sintiendo.

-Entender el riesgo para usted y sus seres queridos puede ayudarlo a conectarse con los demás y lograr que un brote resulte menos estresante.

Cuide su salud mental:

La salud mental es una parte importante del bienestar y la salud en general. Nos afecta en la manera de pensar, sentir y actuar.

También afecta la manera en que manejamos el estrés, nos relacionamos con los demás y tomamos decisiones durante una emergencia.

Suicidio:

La conducta suicida es el acto humano de autolesionarse con la intención de acabar con la propia existencia. Constituye un comportamiento autodestructivo que se evidencia a través de las ideas de muerte, la ideación suicida, las amenazas, los gestos de suicidio, los intentos y el suicidio consumado.

Las personas con problemas de salud mental preexistentes o trastornos por consumo de sustancias pueden ser especialmente vulnerables en una emergencia. Las afecciones de salud mental (como depresión, ansiedad, trastorno bipolar o esquizofrenia) afectan la manera de pensar, sentir y comportarse de una persona de manera tal que influye sobre su capacidad para relacionarse y desempeñarse a diario. Estas afecciones pueden ser situacionales (corto plazo) o crónicas (largo plazo).

Las personas con problemas de salud mental preexistentes deben continuar con el tratamiento y estar atentas a la aparición de síntomas nuevos o al agravamiento de sus síntomas el riesgo de suicidio de una persona. Por ejemplo, el riesgo de suicidio es mayor entre las personas que han sido víctimas de violencia, como abuso infantil, acoso escolar o abuso sexual. Se sabe que las sensaciones de aislamiento, depresión, ansiedad y otros problemas financieros o emocionales aumentan el riesgo de suicidio. Hay más probabilidades de que las personas experimenten estos sentimientos durante una crisis como una pandemia. No obstante, hay maneras de evitar los pensamientos y comportamientos suicidas. Por ejemplo, el apoyo familiar y de la comunidad, estar conectado y tener acceso a consejería o terapia virtual.

**Conclusiones:**

 Con la realización de este trabajo podemos concluir que:

1. Durante esta etapa de pandemia cuando una de las medidas imprescindibles resulta ser el aislamiento social, podemos ver afectado nuestro estado psíquico y tener tendencia al estrés, la depresión, la incertidumbre e incluso puede existir en algunos casos tendencia al suicidio debido a estos factores externos que corrompe nuestra actividad.
2. La familia cubana debido a la situación económica, las consecuencias de una pandemia se ha visto afectada su sistema de valores.
3. Recomendamos profundizar en algunos de las valoraciones expuestas en este debate.

**Referencias Bibliográficas.**

1Colectivo de autores, *Acerca de la familia cubana*, Editorial Academia, 1993.

2 Reinaldo Rojas, *Investigaciones psicológicas en parejas jóvenes*, Ponencia resumen Evento Iberoamericano sobre familia 1993.

3 Lourdes Fernández, *La pareja humana un enfoque personoló­gico para su estudio y comprensión*, Tesis de doctorado, Facultad de Psicología Universidad de La Habana.

4 Marelen Díaz Tenorio,  *Breve sistematización de la información sobre uniones consensuales,*  CIPS,La Habana 1993.

5 Idem.

6 Patricia Arés Muzio, *Mi familia es así*, Editorial Ciencias Sociales, La Habna 1990.

7 Colectivo de autores, *Ponencia resumen evento familia Facultad de Psicología, Universidad de La Habana, 1994*

8 Idem