

# ALTERNATIVA INNOVADORA DURANTE EL CONFINAMIENTO POR COVID – 19: INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA EN PLATAFORMAS DIGITALES.

## INNOVATIVE ALTERNATIVE DURING THE CONFINEMENT BY COVID – 19: PSYCHOLOGICAL INTERVENTION ON DIGITAL PLATFORMS.

### **Autores:**

Lic. Daileny Rebeca Alvarez Portela  
Profesor de la Filial Universitaria Municipal Baraguá, Cuba  
[dailenyap@unica.cu](mailto:dailenyap@unica.cu)

Dr. Juan Carlos Saavedra Torres  
Director del policlínico Baraguá, Cuba  
[daportela1994@gmail.com](mailto:daportela1994@gmail.com)

M Sc. Yovany Cruz Pérez  
Profesor de la Filial Universitaria Municipal Baraguá, Cuba  
[yovany@unica.cu](mailto:yovany@unica.cu)  
M Sc. Ciencias de la Educación Superior

### **RESUMEN**

El aislamiento social y el confinamiento impuesto por la COVID-19 han demandado a los profesionales de la psicología extender el alcance de sus intervenciones al contexto digital, como una alternativa innovadora frente a la situación epidemiológica que enfrentó en mundo en los últimos años. En Cuba, la atención a la salud en general, y en especial a la salud mental, es fundamental, por lo que se dedican y organizan recursos y programas desde los diferentes territorios. Es por ello que en las diferentes provincias se han elaborado estrategias para la atención psicológica y psicosocial a las personas que la requieran. Para este trabajo se planteó como objetivo general argumentar la utilización de las plataformas digitales como alternativa innovadora y de alcance social para la realización de intervenciones psicológicas durante el confinamiento por la COVID – 19 en Ciego de Ávila. Para la realización de estas actividades de apoyo psicológico a través de las plataformas digitales, se crearon varios grupos en Facebook, WhatsApp y Telegram, todos nombrados Grupo de Bienestar Universitario. En ellos se integró a los especialistas y al personal interesado en compartir experiencias, reflexiones, inquietudes o que pedían orientación sobre determinados temas. Para la evaluación de la efectividad de estos grupos se realizaron encuestas de forma sistemática y se recogieron los comentarios de los usuarios. Estos criterios fueron recogidos y analizados, lo que permitió perfeccionar el trabajo, en la medida que la dinámica de funcionamiento de cada grupo iba cambiando, acercándose cada vez más a las necesidades de sus participantes.

**Palabras claves:** Intervención psicológica, plataformas digitales, innovación y alcance social

## **ABSTRACT**

The social isolation and confinement imposed by COVID-19 have demanded that psychology professionals extend the scope of their interventions to the digital context, as an innovative alternative to the epidemiological situation that the world has faced in recent years. In Cuba, health care in general, and especially mental health, is essential, which is why resources and programs are dedicated and organized from the different territories. That is why in the different provinces strategies have been developed for psychological and psychosocial care for people who require it. For this work, the general objective was to argue the use of digital platforms as an innovative alternative with a social scope for carrying out psychological interventions during the confinement by COVID - 19 in Ciego de Ávila. To carry out these psychological support activities through digital platforms, several groups were created on Facebook, WhatsApp and Telegram, all named the University Well-Being Group. Specialists and personnel interested in sharing experiences, reflections, concerns or seeking guidance on certain topics were integrated into them. For the evaluation of the effectiveness of these groups, surveys were carried out systematically and the comments of the users were collected. These criteria were collected and analyzed, which allowed the work to be perfected, to the extent that the dynamics of each group's functioning changed, getting closer and closer to the needs of its participants.

**Key words:** Psychological intervention, digital platforms, innovation and social outreach

## **INTRODUCCIÓN**

El avance de la ciencia y la tecnología marcan indiscutiblemente la evolución de la humanidad. El desarrollo científico y tecnológico irradia todas las esferas de la sociedad contemporánea, influyendo en la dinámica y transformación de las mismas. En este sentido se coincide que “debemos esforzarnos por saber algo sobre la ciencia, en especial, respecto a sus características culturales, sus rasgos epistemológicos, los conceptos éticos que la envuelven y su interacción con la sociedad” (Núñez, 2007, p. 7). Se asume así que la ciencia es una actividad social que realizan los seres humanos que actúan e interactúan, por ende, el conocimiento científico es esencialmente social.

El aislamiento social y el confinamiento impuesto por la COVID-19 han demandado a los profesionales de la psicología extender el alcance de sus intervenciones al contexto digital, como una alternativa innovadora frente a la situación epidemiológica que enfrentó en mundo en los últimos años. Esta situación también precipitó de manera inesperada todos aquellos procesos de cambios educativos en torno a la Tecnología de la Información y las Comunicaciones (TIC). El fenómeno de los avances tecnológicos en el campo de la comunicación y de la informática, ha enriquecido los instrumentos de la tecnología educativa con la incorporación de diversas herramientas digitales, lo que permite plantear la premisa de que no es el método, sino el buen uso que se haga de las mismas (Barzola, Suárez y Arcos, 2020).

Esta idea deja ver claramente la importancia de poner la ciencia y el desarrollo tecnológico en servicio de la sociedad y sus demandas crecientes e histórico concretas;

es por ello que la utilización de las plataformas digitales con la finalidad de promover la salud mental en un contexto de pandemia, resulta una respuesta afín con la función social que poseen la ciencia y el desarrollo tecnológico, como se mencionaba anteriormente.

A decir de Díaz – Canel (2021) nuestro país ha desplegado, como la denominaría Nuñez en 2010, una activa “política del conocimiento” que ha priorizado, desde el inicio de la Revolución, la formación del potencial humano, la educación, la creación de capacidades científicas y tecnológicas y el desarrollo cultural. Tomando en consideración estos elementos, la autora considera que resulta acertada la postura asumida por los profesionales de las Ciencias Sociales, en especial de los psicólogos, cuyo rol se ha transformado pues han sufrido variaciones las organizaciones en las que se encuentran insertados, los requerimientos formativos que se le exigen, las características y el origen social de los usuarios a los que se dedica y, en general, se le sitúa ante un nuevo escenario en el que los objetivos de su profesión se ven alterados (Pérez, Sarasola y Balboa, 2012).

Para la psicología, las posibilidades que brindan las TIC, en especial las plataformas digitales Facebook, WhatsApp y Telegram, son muy variadas, pues permiten compartir diversos contenidos de apoyo psicológico los que, a su vez, pueden llegar a un amplio grupo de personas sin la necesidad de que estos compartan el mismo espacio físico. La utilización de estos avances tecnológicos en función de resolver problemáticas sociales se sustenta en uno de los tres pilares en los que debe descansar la gestión gubernamental que aborda Díaz – Canel (2021) y que se refiere a la informatización de los procesos, como soporte de las acciones y para facilitar la toma de decisiones. Además, está estrechamente vinculado con la directriz de la Constitución de la República (Asamblea Nacional del Poder Popular (ANPP), 2019), donde se expresa que . Preservar la vida y la salud humana es un asunto clave para el desarrollo sostenible en general y en particular para la Visión de la Nación, así lo expresa Nuñez (2020), con lo cual la autora coincide, ya que la salud en su más amplia concepción, recoge la salud mental, ámbito de acción de los profesionales de la psicología, los cuales se desbordaron en propuestas novedosas e innovadoras para llevar a cabo su labor profesional durante la etapa más dura de la COVID-19.

La utilización del entorno virtual facilita, además, que surjan espacios de cooperación que permiten llevar a cabo propuestas de apoyo psicológico atendiendo a necesidades individuales de los participantes pues una de sus ventajas fundamentales es que son una fuente casi infinita de recursos educativos para la orientación y permite en un alto grado, la individualización (Palomar, 2009). En otras palabras, se trata de poner el desarrollo tecnológico acorde con las necesidades de la sociedad específica (Molina, Roque, Garcés, Rojas, Dulzaides y Selín, 2015).

En Cuba, la atención a la salud en general, y en especial a la salud mental, es fundamental, por lo que se dedican y organizan recursos y programas desde los diferentes territorios y provincias. Es por ello que en las diferentes provincias se han elaborado estrategias para la atención psicológica y psicosocial a las personas que la requieran (Rueda, Otero y Gómez, 2020). Esto, unido a las posibilidades antes

comentadas, que ofrecen las TIC, dio como resultado el surgimiento de muchos espacios virtuales en los que se ofrecieron, por parte de los profesionales de la psicología, herramientas y alternativas de actuación, en función de las problemáticas socializadas por los usuarios de los grupos creados con esos fines.

Atendiendo a esta problemática se plantea como **problema científico**: ¿Cómo utilizar las plataformas digitales como alternativa innovadora y de alcance social para la realización de intervenciones psicológicas durante el confinamiento por la COVID – 19 en Ciego de Ávila?

En correspondencia con lo anteriormente descrito se plantea como **objetivo general**: Argumentar la utilización de las plataformas digitales como alternativa innovadora y de alcance social para la realización de intervenciones psicológicas durante el confinamiento por la COVID – 19 en Ciego de Ávila.

## **DESARROLLO**

### **1.1 Aspectos generales sobre ciencia, tecnología y sociedad. Relación entre estas categorías.**

Diversas han sido las definiciones de ciencia expuestas por diferentes autores de reconocido prestigio tanto científico como profesional, entre ellos se pueden mencionar a: Agazzi, Bernal, Kroeber, Carlos Marx, V. I Lenin, Núñez Jover, Castro Díaz-Balart, entre otros. Para el presente trabajo se asume la definición que ofrece este último autor la cual plantea que la ciencia no es solo un sistema de conceptos, proposiciones, teorías, hipótesis, sino también, simultáneamente, es una forma específica de actividad social dirigida a la producción, distribución y aplicación de los conocimientos acerca de las leyes objetivas de la naturaleza y la sociedad. Este autor agrega además que es como una institución social, como un sistema de organizaciones científicas cuya estructura y desarrollo se encuentran estrechamente vinculados con la economía, la política, los fenómenos culturales, con las necesidades y posibilidades de la sociedad actual. (Castro, 2001)

La autora coincide también con la postura de que la ciencia supone un esfuerzo en busca del rigor y la objetividad; es producción, difusión y aplicación de conocimientos y ello la distingue en el sistema de la actividad humana. Pero no se da al margen de las relaciones sociales, sino en estrecha interrelación con determinaciones práctico-materiales e ideológico-valorativas. (Núñez, 2007) De esta manera, se entiende la ciencia con un enfoque social que se interrelaciona con las diferentes formas de actividad humana, constituyéndose ella misma como una actividad objetiva.

Para dar solución, desde una óptica técnica, a los problemas planteados por la ciencia se hace necesario valorar, además, los aspectos organizativos y los valores implicados en los procesos de innovación, así como los niveles de participación; por tanto, la tecnología se asume como: “un proceso social, una práctica que integra factores psicológicos, sociales, económicos, políticos, culturales; siempre influido por valores e intereses”.(Núñez, 2007, p. 45). El hecho de que la tecnología sea movida por intereses

sociales apoya la idea de que es moldeada por la sociedad, en fin, es creada por y para el hombre en función de sus necesidades.

En Cuba el desarrollo del trabajo en el campo científico-tecnológico transcurre en condiciones específicas que determinan sus orientaciones teóricas y prácticas, expresándose los grandes avances en el desarrollo de la cultura, la educación y la ciencia, prioridades de la política del Partido y el Gobierno, además de los consiguientes cambios en la mentalidad y estructura de los valores entre los profesionales vinculados a la esfera científico-técnica, extendiéndose su sentido de responsabilidad social ante la urgencia del desarrollo y la satisfacción de las necesidades de los ciudadanos.

La educación en ciencia, tecnología y sociedad, persigue, precisamente, cultivar ese sentido de responsabilidad social de los sectores vinculados con el desarrollo científico tecnológico y de innovaciones. Se hace cada vez más claro el planteamiento de Núñez, Montalvo y Figaredo (2009) que la ciencia y la tecnología son procesos sociales profundamente marcados por la civilización donde han crecido; el desarrollo científico y tecnológico requiere de una estimación cuidadosa de sus fuerzas motrices e impactos, un conocimiento profundo de sus interrelaciones con la sociedad.

Para entender el papel de la ciencia y la tecnología en el desarrollo social es importante basarse en una postura CTS la cual comprende la ciencia y tecnología como expresiones de la práctica humana insertas en un entramado de intereses y valores, como procesos sociales modelados por una constelación de circunstancias económicas, políticas, educativas. Es así que el impacto de las nuevas tecnologías y la evolución social de las mismas son aspectos importantes de la agenda CTS (Núñez, Montalvo y Figaredo, 2009) y con las cuales el uso de las plataformas digitales en favor de la protección de la salud mental está en evidente concordancia.

## **1.2 El alcance social de la utilización de las plataformas digitales como alternativa innovadora para la realización de intervenciones psicológicas durante el confinamiento por la COVID – 19 en Ciego de Ávila.**

Para argumentar el impacto social de la intervención psicológica a través de las plataformas digitales en la provincia Ciego de Ávila, durante la etapa más difícil de la COVID – 19 se debe acotar que las problemáticas surgen en los grupos sociales y su solución debe concebirse con una pertinencia tal que impacte hacia ellos mismos. Con base en esta idea, para la realización de estas actividades de apoyo psicológico a través de las plataformas digitales, se crearon varios grupos en Facebook, WhatsApp y Telegram, todos con el nombre de Grupo de Bienestar Universitario. En ellos se integraban a los especialistas, que en este caso eran psicólogos, y a todo el personal interesado en compartir experiencias, reflexiones, inquietudes, dudas o que pedían orientación sobre determinados temas de su interés.

El objetivo de estos grupos virtuales era brindar apoyo psicológico a sus integrantes, sobre los diversos temas que eran propuestos. La selección de estos resultó de la aplicación de encuestas realizadas sistemáticamente para conocer las principales

necesidades de los participantes. Partiendo de estos resultados se realizaron búsquedas bibliográficas y análisis documentales sobre cada tema sugerido y se elaboraron materiales educativos, en diferentes formatos, que luego fueron compartidos. También se sugirieron actividades para realizar por la familia en el hogar y que resultan provechosas para controlar los estados emocionales negativos y se divulga información publicada por otros canales de contenido similar a modo de colaboración. Ese es el caso del grupo Psicoayuda, en el cual, entre otras actividades, cada jueves se debatía un tema diferente a modo de taller, en el cual participaban varios especialistas y demás miembros de los grupos.

En tal sentido los grupos creados en las plataformas digitales, como parte de la labor de la sección avileña de la Sociedad Cubana de Psicología, permitieron la apropiación, por parte de todos los usuarios de los mismos, de un sistema de conocimientos y el desarrollo de valores y habilidades para la promoción de la salud mental y el tratamiento profesional de problemas asociados a ella, los cuales se mencionan más adelante. Como se puede apreciar el sistema de acciones desarrollados en estas plataformas se orientaron a la resolución de problemáticas sociales derivadas del contexto concreto que se estaba viviendo en ese momento y para lo cual el desarrollo tecnológico, específicamente en la rama de las TIC, jugó un rol fundamental a la hora de poner en servicio de la población los diversos materiales y recursos que se pusieron a su disposición por los profesionales de la provincia.

Además de estos contenidos que se mencionan anteriormente, los grupos sirven de plataforma para dar a conocer otras actividades que se realizan como parte del plan de trabajo del Grupo de Bienestar Universitario, como es la Jornada Online por la no violencia y la sexualidad, la cual se realiza anualmente. A través de la publicación de estos eventos y actividades se incita y se motiva a los participantes de los grupos a participar en acciones enriquecedoras para su vida cotidiana y para ampliar sus conocimientos sobre diferentes temas que les resulten interesantes.

Los temas tratados en los grupos, como se ha venido explicando, fueron diversos y estaban acorde a las sugerencias que hacían sus participantes, puesto que se derivaron de los principales comentarios y propuestas realizados estos. Las temáticas abordadas fueron las siguientes:

- Ansiedad y depresión en la niñez y la adultez.
- Manejo del estrés.
- Gestión del tiempo.
- Relaciones interpersonales, manejo familiar y comunicación.
- Orientaciones para la familia, convivencia y tratamientos de los niños en tiempos de aislamiento.

Además de estos temas los grupos se vinculaban con otros espacios, también virtuales, que tenían objetivos similares y en los que se debatían temas de actualidad y de gran importancia para las familias cubanas en estos tiempos. Algunos de estos grupos con los que se vinculó el trabajo fueron:

- Grupo PsicoAyuda y el grupo provincial de la Sociedad Cubana de Psicología, en WhatsApp.
- Grupo del Centro de Bienestar Universitario de la Universidad Central “Marta Abreu” de Las Villas, en Telegram.
- Grupo de apoyo psicológico de la Facultad de Psicología de la Universidad de La Habana, en WhatsApp y Telegram.

No obstante, dicho conocimiento divulgadono tiene ningún valor si los participantes no comprenden la utilidad, desde el punto de vista práctico, de los recursos puestos a su disposición, por lo que los profesionales que los proponen están llamados a promover formas adecuadas de utilización de estas herramientas en función de las necesidades identificadas en la población.

Tomando en consideración el alcance social que tienen estas acciones de intervención, se proyectan acciones que lleguen, no solo a los usuarios directos de las plataformas digitales utilizadas, sino que estos actúen como promotores de estas prácticas saludables en el medio cercano donde interactúan, creándose así un entramado de promotores de salud que permita diseminar los conocimientos ofrecidos a través de estas tecnologías al mayor número de personas posibles, acorde a la postura de servicio social que tienen la ciencia, la tecnología y la innovación.

Para la evaluación de la efectividad de estos grupos se realizaron encuestas de forma sistemática y se recogieron los comentarios de los usuarios. Estos criterios fueron recogidos y analizados, lo que permitió perfeccionar el trabajo, en la medida que la dinámica de funcionamiento de cada grupo iba cambiando, acercándose cada vez más a las necesidades de sus participantes. De manera general, el trabajo de los grupos creados fue evaluado de “interesante y educativo”, siendo “efectivo y satisfactorio” las opciones que le siguieron en número de votos. Opiniones que se compartieron de igual manera en WhatsApp.

Las sugerencias que fueron realizadas por los usuarios de los grupos a modo de comentarios, estuvieron relacionadas con aumentar la interactividad con los integrantes de cada grupo en términos de realizar atención individualizada; utilizar más gráficos e imágenes para representar la información ofrecida, lo cual ayuda a una mayor comprensión del tema y a explotar aún más las posibilidades que brindan esas Tecnologías de la Información y las Comunicaciones, y por último, ampliar el alcance de estos grupos a otros medios de comunicación, como la televisión, la radio y otros contextos digitales. Estas sugerencias permitieron perfeccionar el trabajo realizado en los grupos y mejorar la interacción con sus participantes, en la medida que sus contenidos se hacían más llamativos e interesantes para sus usuarios.

Como se evidencia en los resultados expuestos, todas estas acciones interventivas en plataformas digitales tuvo un alcance social favorable en los grupos de personas a los que se dirigió ya que permitió la divulgación de herramientas, acciones y alternativas de actuación para la promoción y la protección de la salud mental, desde los diferentes contextos de actuación de los mismos. Estas potencialidades hablan a favor de la

utilidad del desarrollo de las TIC para llevar a cabo alternativas novedosas e innovadoras desde el campo de las Ciencias Sociales, específicamente la psicología.

Las potencialidades anteriormente expuestas evidencian que la utilización de las plataformas digitales como alternativa de gran alcance social para la promoción de la salud mental en tiempos de pandemia tuvo gran efectividad en el nivel de aprendizaje de los participantes. Esa es precisamente la intención, que estos usuarios de las redes, al interactuar en dichos grupos virtuales posea las herramientas para enfrentarse de manera más adecuada a problemáticas que pueden afectar la salud mental de ellos mismos y de sus seres más allegados y, además, que se encuentre preparado para compartir y multiplicar estos conocimientos en los medios sociales en los que se desempeñe.

## CONCLUSIONES

- Los estudios sobre ciencia, tecnología e innovación reconocen que la puesta en práctica de las mismas, en función de resolver problemas sociales, es la vía más idónea para garantizar que los seres humanos innoven, a partir de sus necesidades, intereses y potencialidades como sujetos que conforman la sociedad. El desarrollo científico-tecnológico tiene como finalidad el desarrollo social y profesional.
- La utilización de las Tecnologías de la Información y las Comunicaciones, particularmente de plataformas digitales como escenario para realizar intervenciones psicológicas, ha sido una alternativa innovadora y de gran alcance social pues permitió la divulgación de herramientas y modos de actuación protectoras de la salud mental, como respuesta a las necesidades surgidas en la población durante el período más crudo de la pandemia.

## BIBLIOGRAFÍA

Asamblea Nacional del Poder Popular (ANPP). (2019). Constitución de la República de Cuba. GOC-2019-406-Ex 5.

Barzola, L. H., Suárez, M. F., y Arcos, J. A. (2020). La influencia de las TIC's en el desarrollo académico de los estudiantes universitarios en tiempos de pandemia por COVID-19 Revista científica Dominio de las ciencias, 6, 354-386.

Castro, F. (2001). *Ciencia, Innovación y futuro*. La Habana: Ciencias Sociales.

Díaz – Canel, M., M. (2021) Sistema de gestión del gobierno basado en ciencia e innovación para el desarrollo sostenible en Cuba. Tesis de Doctorado. Universidad Central Marta Abreu de Las Villas. Editorial Universitaria del Ministerio de Educación Superior. ISBN 978-959-16-4713-9

Molina, A. M., Roque, L., Garcés, B. R., Rojas, Y., Dulzaides, M. D. y Selín, M.(2015). El proceso de comunicación mediado por las tecnologías de la información. Ventajas y desventajas en diferentes esferas de la vida social Universidad de Ciencias Médicas, Cienfuegos, 13.

Pérez, M., Sarasola, J. L., y Balboa, M. (2012). Trabajo social y nuevas tecnologías Portularia, 12, 57-60

Rueda, J., Otero, D. M. y Gómez, F. Y. (2020). Aceptación en las redes sociales de la labor psicológica en Las Tunas en la COVID-19. Revista Didasc@lia: Didáctica y Educación. Vol. XI(6). Edición Especial.

Núñez, J. (2020). Pensar la ciencia en tiempos de la COVID-19, Anales, Vol. 10, número 2: especial COVID-19. Disponible en: <http://www.revistaccuba.cu/index.php/revacc>

Núñez, J. (2007). *La Ciencia y la Tecnología como procesos sociales. Lo que la educación científica no debería olvidar*. La Habana: Félix Varela.

Núñez, J; Montalvo, L.F y Figaredo, F. (2009) Pensar Ciencia, Tecnología y Sociedad, coordinador y coautor del libro con Luis Félix Montalvo y otros autores. Editorial Félix Varela, 287 pp. ISBN 978-959-07-1008-7. pp. 1-30