

Desde la subjetividad de familias cubanas migrantes: experiencias de la COVID-19

***From the subjectivity of Cuban migrant families: experiences of
COVID- 19***

Consuelo Martín Fernández*

Jany Barcenas Alfonso**

Claudia Cancio- Bello Ayes***

Recibido: 16 de noviembre de 2020

Aceptado: 27 de noviembre de 2020

Publicado: 30 de diciembre de 2020

Cómo citar este artículo:

Martín, C.; Barcenas, J.; Cancio- Bello, C. (2020). Desde la subjetividad de familias cubanas migrantes: experiencias de la COVID-19. *Novedades en Población*, 16(32). <http://www.novpob.uh.cu>

Resumen

Como parte del servicio de orientación psicológica a distancia Psicogrupos WhatsApp durante la COVID-19, se creó el grupo Familia y Migraciones para la

* Doctora en Psicología. Centro de Estudios Demográficos (CEDEM), Universidad de La Habana, Cuba. ORCID ID: 0000-00031377-1202. cmartin@rect.uh.cu

** Máster en Psicología Educativa. Facultad de Psicología de la Universidad de La Habana. Cuba. ORCID ID: 0000-0002-1475-3105. jbarcenas@psico.uh.cu

*** Máster en Psicología Educativa. Facultad de Psicología de la Universidad de La Habana. Cuba. ORCID ID: 0000-0002-4664-7729. claudia.cancio@psico.uh.cu

atención a familias cubanas migrantes en este nuevo contexto. Este artículo presenta la experiencia de siete meses de trabajo (marzo-octubre, 2020) de las autoras, en el rol de coordinadoras de 50 sesiones grupales. Se describen las principales problemáticas que afrontan familias cubanas con vínculos migratorios, asociadas a los efectos de la situación actual y las consecuencias psicológicas. Asimismo, se explican las transformaciones subjetivas evidenciadas en el desarrollo del grupo, a partir de la articulación de diferentes y complejos procesos psicológicos. El grupo reconoce la enseñanza y puesta en práctica del autocuidado responsable en las familias migrantes como un aprendizaje imprescindible durante este tiempo. Se identifica la connotación social de algunos tipos de vínculos entre familias cubanas migrantes durante la COVID-19. Vínculos marcados por las historias y dinámicas familiares, ahora redimensionadas o matizadas en función de las circunstancias, las expectativas, la posibilidad de la reflexión y la comunicación saludable. En este sentido se analizan tres dimensiones: distancia afectiva, conflictividad y dinámica del vínculo familiar, que cualifican la connotación social de rechazo o aceptación de la migración durante la pandemia. Finalmente, se comparten reflexiones conclusivas sobre los aprendizajes identificados en los vínculos con familias migrantes y a partir de estos, a modo de recomendaciones, se sugieren acciones para la gestión de instituciones y gobierno respecto al tratamiento de esta sensible temática.

Palabras clave: familias migrantes, pandemia COVID-19, vínculos familiares

Abstract

As part of the psychological counseling service at a distance during COVID-19–Psicogrupos WhatsApp- the Family and Migration Group was created to assist migrant Cuban families in this new context. This article presents the authors' experience during seven months of work (March to October 2020), in the role of

coordinators of 50 group sessions. It describes the main issues that Cuban families with migrant ties affront, associated with the effects of the current situation and its psychological consequences. Likewise, we explain the subjective transformations evidenced in the group development, from the articulation of different and complex psychological process. The group recognizes the training and implementation of responsible self-care by migrant families as an indispensable learning during this time. The social connotations of some types of ties between migrant Cuban families during COVID-19, are identified; ties marked by family history and dynamic, now re-dimensioned or tinted according to the circumstances, expectations, the possibility of reflection, and a healthy communication. In this sense, three dimensions are analyzed: affective distance, conflict, and the dynamic of the familiar bonds, that inform the social connotations of rejection or acceptance of the migration during the pandemic. Finally, conclusive reflections are shared about identified learnings in migrant family ties, and from them, as recommendations, actions are suggested for institutional and government management for the treatment of this sensitive topic.

Key words: *migrant families, family ties, COVID-19 pandemic*

Introducción

Si antes de diciembre del 2018 hubiera ocurrido la pandemia de la COVID-19 en Cuba, mantener el vínculo entre familias migrantes hubiera sido muy diferente. Pero a partir de ese momento, gracias a la existencia de los datos móviles, se ha establecido rápidamente esa vía para la comunicación entre familiares y amistades, a través de diferentes soportes y redes sociales. Y en el contexto actual de emergencia sanitaria, ha significado un paliativo para mantener, retomar, profundizar y transformar los vínculos migratorios familiares.

En el 2020 la pandemia de la COVID-19 se convierte en una amenaza que a gran velocidad estremece al mundo, afectando a la mayoría de sus habitantes. Así, Cuba también está afectada y ocupa un lugar relativamente bajo entre los 185 países que la padecen a escala mundial. Este lugar es consecuencia de una acertada gestión del gobierno, junto a instituciones y profesionales cubanos, en aras de preservar el bienestar de la población del país.

En este contexto emergen o se profundizan conflictos y estados emocionales negativos, pero también se puede producir la sensación de cercanía afectiva y la percepción de acortar la lejanía que implican las distancias físicas, como necesidad para prevenir el contagio. Estamos en presencia de una situación que acarrea costos psicológicos asociados a la necesaria reestructuración de la vida cotidiana que implica esta crisis sanitaria de origen desconocido (Martín, 2020). Los efectos sobre la economía, la salud, la educación, la cultura y todas las áreas de la sociedad, se concretan particularmente en el sujeto social familia, donde se expresa la tensión que se produce en los vínculos entre familias cubanas, con parientes residentes temporales o permanentes dentro y fuera del país.

Entonces, cómo entender este sujeto social. La familia atravesada por las migraciones, internas y externas, es concebida más allá de sus determinantes espacio temporales, de convivencia o cohabitación, consanguíneos o de afinidad. Se define por el sentimiento de pertenencia a la unidad grupal, con lo cual incluye a los miembros que residen en el país de origen (Cuba), a los miembros que se trasladan o mueven temporalmente, a los miembros que residen en diferentes países receptores de tránsito o destino (donde el país de origen puede llegar a ser su destino final). Lo que interesa resaltar en este caso es que las familias migrantes sienten y padecen (Martín, Bárcenas y Cruz, 2020) —tal cual las familias separadas dentro del país— y describen vínculos que se ven afectados por la pandemia, pero agravados por tensiones propias de las condiciones de vida en cada país, al ser parte de las migraciones internacionales.

A partir de asumir a la familia como sujeto del proceso migratorio (Martín, 2000) y atender las consecuencias psicológicas por la crisis actual, se identifica con claridad la necesidad de tener en cuenta su impacto en los estados emocionales negativos de la población con vínculos migratorios familiares dentro de la sociedad cubana, tema lamentablemente ausente de las lógicas institucionales para afrontar la situación. La brújula de nuestra profesión, de profunda esencia humanista, indica el camino que conduce a las siguientes interrogantes:

¿Qué piensan, sienten y hacen las familias cubanas con vínculos migratorios durante la COVID-19? ¿Cuáles son sus problemáticas principales?

¿Qué transformaciones ha sufrido la subjetividad cotidiana de familias cubanas con vínculos migratorios durante la COVID-19? ¿Cuál es la connotación social de los tipos de vínculos?

¿Qué aprendizajes han logrado durante este tiempo las familias cubanas atravesadas por las migraciones? ¿Qué acciones podrían sugerirse para la gestión de instituciones y gobierno?

Las respuestas provienen del trabajo realizado como profesionales de la Psicología, cuando creamos un dispositivo para ofrecer atención psicológica a distancia, específicamente en nuestro caso, a personas interesadas por ser parte de familias cubanas migrantes. Esta es una iniciativa de voluntariado profesional, conformada por alrededor de once grupos temáticos que denominamos y se conocen como los Psicogrupos en WhatsApp (Colectivo de autores Psicogrupos WhatsApp, 2020a). Para tener un referente institucional, decidimos ubicar todo el trabajo desde la Sección de Orientación Psicológica de la Sociedad Cubana de Psicología. La importancia de esta experiencia es que la orientación psicológica vía WhatsApp es la primera vez que se ofrece como servicio grupal *online* en Cuba, durante un período de trabajo que inició el 26 de marzo de 2020 y que continua en proceso activo hasta este momento (Colectivo de autores Psicogrupos WhatsApp, 2020b).

En el Psicogrupo Familia y Migraciones se han desarrollado unas 50 sesiones de orientación psicológica. Es un grupo abierto donde entran y salen miembros voluntariamente, con una cantidad estable de unas 150 personas promedio, quienes acceden desde más de 25 países diferentes y la mayoría reside en once de las provincias cubanas. Por orden alfabético, países como: Alemania, Angola, Argentina, Brasil, Canadá, Chile, China, Colombia, Costa Rica, Cuba, Ecuador, El Salvador, España, Estados Unidos, Francia, Haití, Islas Caimán, Italia, México, Panamá, Perú, Reino Unido, Rusia, Sudáfrica, Uruguay y Venezuela. Y de las provincias cubanas: Camagüey, Cienfuegos, Ciego de Ávila, Holguín, La Habana, Las Tunas, Matanzas, Pinar del Río, Santi Spíritus, Santiago de Cuba y Villa Clara. Algunos, con residencia permanente en Cuba, son migrantes temporales por viajes de visita familiar, estudios, contratos de trabajo, otros quedaron varados por el cierre de las fronteras y otros son residentes permanentes fuera del país. Todos tienen vínculos migratorios familiares.

Durante las sesiones hay un promedio de 15 participantes activos y 75 *online* leyendo en el chat, aunque todos leen después lo tratado en las sesiones. Durante estos meses se han atendido 48 personas en consulta psicológica individual por el chat privado, cuando lo han solicitado o cuando las orientadoras detectan la necesidad de derivar la atención ante una sintomatología psicológica específica que no contribuye al desarrollo grupal. Es interesante que las razones por las cuales solicitan atención por privado se relacionan con el temor a expresarlo un tema tabú; cuando se legitima que el grupo es un espacio de contención formal e institucional para trabajar esta temática y se les invita a participar desde sus experiencias, entonces se convierten en miembros activos, expresan que por primera vez en Cuba reciben atención en público sobre preocupaciones, tristezas y dolores de las familias migrantes y agradecen la existencia del servicio ofrecido.

Existe un predominio de mujeres (86.7%), son múltiples los lazos de parentesco y las edades recorren un amplio espectro desde los 19 hasta los 80 años, lo cual potencia el trabajo de las relaciones intergeneracionales y de género, en las parejas y en los vínculos familiares. La eficiencia, eficacia y pertinencia del servicio es altamente valorada en la evaluación realizada por los participantes (Colectivo de autores Psicogrupos WhatsApp, 2020c).

Junto a otras acciones profesionales que desarrollamos a través de los medios de comunicación, las redes sociales y la telefonía fija, la Psicología cubana como ciencia deja su impronta en la experiencia compartida en el Psicogrupo Familia y Migraciones en WhatsApp para afrontar el impacto psicológico de la pandemia. Y por ello, desde la subjetividad de las familias cubanas migrantes, aquí se documenta una forma innovadora de testimoniar (con textos entre comillas del chat de los protagonistas) las experiencias de la COVID-19.

Desarrollo

Los actores principales, cubanos en Cuba y otros repartidos por el mundo, interactúan entre sí y están acompañados por un servicio voluntario brindado por psicólogas cubanas. El objetivo es recibir y ofrecer apoyo psicológico, fortalecer la percepción de riesgo, asumir la responsabilidad personal y social, reestructurar prácticas cotidianas que impactan la subjetividad, vencer a la pandemia y seguir vivos para contarlo.

Problemáticas principales de familias cubanas con vínculos migratorios

Las principales problemáticas expresadas en el grupo se refieren a los efectos de la situación que les preocupan y a las consecuencias psicológicas que padecen ellos mismos o algún miembro de la familia donde quiera que vivan o estén en

estos momentos. Estas familias atravesadas por las migraciones identifican cuestiones asociadas a:

Poca percepción de riesgo ante la COVID-19 de familiares fuera de Cuba (Estados Unidos), los que no pueden dejar de trabajar por su situación económica desfavorable. Dentro de Cuba, por las indisciplinas sociales, el no cumplimiento de las medidas orientadas y la irresponsabilidad personal y social que ello implica.

Experiencias de crisis en la vida cotidiana: aislamiento por caso de sospecha, rupturas de vínculos de parejas, amigos y separación de un matrimonio, ataque de pánico por aislamiento. Sensación de castigo asociada a la cuarentena. Vulnerabilidad de embarazadas y adultos mayores solos. Estrategias para hacerlos sentir seguros y acompañados, desde la distancia.

La convivencia familiar, dentro y fuera de Cuba, impactada por los conflictos generacionales y sobre la orientación sexual. Los conflictos familiares existentes se agravan y aparecen otros nuevos, debido al mayor tiempo de convivencia en familia o de separación. Sucede cuando las familias están lejos, por la falta de confianza en el cuidado de los demás y el miedo a que los familiares que están fuera le oculten información para no preocuparlos.

Trastornos de sueño asociados a cambio de horarios al estar en casa y aprovechar tarifa baja de ETECSA en la madrugada para comunicarse con familiares fuera. Poco descanso, insomnio y pesadillas por las preocupaciones asociadas a la COVID-19.

Miedos, angustia y ansiedad por la incertidumbre y el temor al contagio de familiares que viven en diferentes países y no pueden dejar de trabajar.

Frustración por tener que posponer los viajes de visita al exterior y de regreso a Cuba. Nuevas decisiones de retornar al país, cuando se pueda, por confianza en sistema de salud cubano. Desesperanza asociada a cubanos varados fuera de la Isla.

Incertidumbre temporal ante los planes de reunificación familiar y la tristeza que esto genera; expectativas de movimiento migratorio insatisfechas; emergencia de la necesidad sentida de la comunicación familiar cara a cara.

Compulsión por buscar información en fuentes oficiales y redes sociales, estar *online* todo el tiempo. Conflictos por estar en contacto con familiares emigrados a toda hora y no respetar sus tiempos.

Consumo de las redes sociales y las noticias falsas, la sobre exposición a todo tipo de mensajes y la politización del tema de la epidemia en Cuba, por personas de otros países y medios alternativos.

Expresiones de la politización que ha sufrido por años el tema migratorio, discusiones entre concepciones de cubanos emigrados en Estados Unidos y cubanos en Cuba y en otros países. Conflictos sobre las estrategias a seguir para la prevención del contagio en las familias y los países de residencia. Se valora positivamente la gestión realizada en Cuba.

Reconocimiento del dolor por la separación familiar, la crudeza de experiencias más fuertes y duras de unos u otros miembros de la familia en diferentes países. Solidaridad entre los cubanos que están dentro y fuera del país, apoyo a los que quedan varados. Gestiones formales con el Departamento de Asuntos Consulares y de Cubanos Residentes en el Exterior (DACCRE), del Ministerio de Relaciones Exteriores (MINREX), para resolver problemas puntuales.

La diversidad de países presentes en el grupo resulta valiosa porque ayuda a reflexionar sobre el hecho de que esta situación también existe en otras partes del mundo, pues se trata de una crisis global. Son problemáticas compartidas por efecto de la pandemia, pero al mismo tiempo se comparten las informaciones ofrecidas en Cuba para afrontarla y se multiplican las orientaciones ofrecidas en el grupo para con sus familiares en el exterior.

La distancia física no es necesariamente distancia afectiva

Esta afirmación proviene de investigaciones precedentes realizadas durante más de 20 años en temas de familia, migraciones y vida cotidiana. Se desarrolla aquí como uno de los temas fundamentales del trabajo grupal, deviene aprendizaje a través de la experiencia vivida por los miembros del grupo (Bárceñas, 2018) y lo importante es que está dado por el hecho de poder constatar en la práctica que "la distancia física no significa distancia afectiva para los vínculos familiares durante la COVID-19".

Las familias atravesadas por las migraciones internacionales viven procesos emocionales difíciles por la distancia que existe entre los territorios de diferentes países donde residen. Pero durante la pandemia se agrava y se extiende, dado que en estos momentos el distanciamiento físico en las relaciones interpersonales se demanda para todas las familias, con y sin parientes emigrados. Es entonces relevante y se hace necesario comprender y orientar que es posible a través de acciones concretas hacer que la distancia física se transforme en cercanía afectiva.

"Mis padres, mis hijos y yo, durante la pandemia estamos mucho más comunicados con mi hermano, sobrino y cuñada que viven en el exterior. No es algo soñado, sino que tengo la sensación de que están aquí en Cuba. Al estar más tiempo en casa, ellos y nosotros, podemos vernos más por vídeo llamadas y eso nos ha alegrado mucho, estamos más en familia".

"Las orientaciones para enfrentar estados emocionales negativos e identificar acciones de transformación, nos han permitido conectarnos más con nuestras familias emigradas y ayudarles a ellos también". "Les cuento a mis familiares y amigos lo que voy aprendiendo aquí y hacemos juntos las actividades que nos sugieren, somos más cercanos que antes".

Se trata de aprovechar cada oportunidad para establecer contactos y desarrollar apoyos mutuos, generar relaciones de respeto y confianza, lo cual se logra a

partir de aprender a sentirse más fuertes emocionalmente para mantener y profundizar vínculos familiares saludables.

“Nunca como ahora la palabra DISTANCIA me ha provocado tantos sentimientos. Es mucha la tristeza por la incertidumbre de no saber cuándo podremos vernos, abrazarnos. Cancelaron los vuelos que teníamos para viajar y con la situación actual, nos comunicamos para darnos ánimo y nos apoyamos positivamente porque no podemos hacer otra cosa que esperar”.

“Antes no había tenido la oportunidad de compartir esas experiencias tan duras y difíciles de la migración para las familias” y, al compartir lo que hacen en el grupo, sienten que “hay que atreverse a hablarlo, es la mejor manera de estar cerca en estos momentos”. Por eso buscan estrategias para “continuar uniendo las distancias entre nuestras familias, eso es lo más importante ahora”.

Interesante reflexión la de cubanos que están de misión, a quienes formalmente no se les reconoce como parte de la migración temporal por las instituciones del país. “Antes pensaba que estar de misión no tendría ese impacto, pero en verdad estamos muy lejos y nos extrañamos mucho”; “ahora quisiera estar en Cuba y poder apoyar a mi familia que me necesita, la pandemia los afecta, mis padres están solos y vulnerables porque ya son personas mayores”.

Por su parte, algunos cubanos que quedaron varados fuera del país por el cierre de las fronteras durante la pandemia, quienes viajaron como parte de la función económica de la familia. “La desesperación que siento es que mi esposo no pueda regresar y que se enferme, no pudo venir de Ecuador porque cerraron el aeropuerto cuando venía, él viaja con frecuencia para ayudar a la economía de la familia, mantener a los hijos, a sus padres. He aprendido aquí a apoyarlo a él que es quien está lejos y yo le digo que se cuide porque nosotros estamos bien aquí”. Esta persona regresó al cabo de dos meses en un vuelo humanitario y la esposa escribió en el grupo: “Agradezco la ayuda que me han dado y el

tratamiento a los cubanos que han traído en esos vuelos. Estamos felices otra vez, la familia completa en Cuba.”

El dilema de las transformaciones en la subjetividad

Las transformaciones subjetivas evidenciadas en el grupo, están dadas por la articulación de diferentes y complejos procesos psicológicos como la modificación de actitudes; un mejor proceso de toma de decisiones; la capacidad de empatía y ponerse en el lugar de la otra persona para comprender sus motivos; el mejoramiento de las relaciones interpersonales y los estados emocionales; la resolución de conflictos familiares; así como la resignificación de comportamientos y sentimientos. Como ejemplos de los dilemas vivenciados en la subjetividad, se presentan a continuación algunas transformaciones identificadas por los participantes.

“He sufrido por años y durante muchos sin entender la emigración de mi hermana, el sufrimiento de mi mamá por eso, la construcción de su vida sin privaciones, la responsabilidad que me ha tocado asumir con nuestros padres, y con el grupo aprendí que mi dolor no es mío solamente...es un dolor que he compartido aquí y siento que toca a menos, la carga se vuelve menos pesada, el saber que no soy la única que ha sufrido, me trajo paz.”

“Ya puedo comunicarme con mi hija sin llorar, y aunque no acepto su decisión puedo entenderla. Por mucho tiempo, desde que se fue, apenas podía hablar con ella y ahora que tengo miedo le pase algo, lloraba más y quería sobreprotegerla, pero la estaba hostigando. Después de estar en el grupo me siento mucho mejor. He cambiado mi actitud hacia ella. No le reclamo, ni la llamo a toda hora. Ha sido difícil reconocer esto, pero nos llevamos mejor.”

“Para mí ha sido un descanso de mi angustia personal y de la aflicción que siento por la salud de la humanidad. Siento tranquilidad cuando entiendo que las

decisiones son personales y que con respeto se recupera la confianza en mi familia.”

“Este grupo me ayuda mucho, permitió que mejorara la relación con una de mis hijas que estaba muy deteriorada y ahora, aunque ella vive en otro país, siento que se ocupa más de mí, de llamarme y que mis nietos hablen conmigo. Ahora puedo decir que tengo familia.”

En las experiencias del Psicogrupo Familia y Migraciones existen muchos ejemplos de acciones positivas con las familias migrantes, pero también en el desarrollo de vínculos entre los participantes y de acompañamiento entre ellos. Es importante apuntar que son personas que no se conocen físicamente y, sin embargo, porque han interactuado y compartido muchas horas virtualmente en las sesiones grupales, han desarrollado relaciones de amistad al punto de expresar solidez entre los miembros que están sistemáticamente participando y que le han autodenominado al grupo “familia migrante”. Se comparten no sólo las orientaciones recibidas, sino que buscan otros recursos de ayuda, libros, ejercicios y consejos para esta etapa, van siguiendo los avances de cada uno y se ocupan de preguntar cómo se sienten los que han expresado malestares y felicitar a los que han logrado transformaciones, percibidas como logros propios del grupo. También comparten creaciones propias o familiares, producidas a partir de las acciones orientadas para realizar actividades que desarrollan los vínculos de las familias migrantes, ya sean poemas colectivos, imágenes construidas, postales y objetos creativos creados durante el aislamiento, entre otros.

El autocuidado responsable como aprendizaje imprescindible

La enseñanza y puesta en práctica del autocuidado responsable en las familias migrantes ha resultado ser otra consecuencia —pero esta vez positiva— asociada a la situación que atraviesa el mundo, y específicamente, Cuba. Durante nuestra

experiencia de orientación psicológica *online*, se evidencia un intercambio constante respecto a estrategias de autocuidado para prevenir el contagio, entre quienes están fuera y quienes se encuentran en Cuba, tanto para los familiares como para las amistades.

Comparten los consejos para el cuidado personal y artículos para la lectura del tema (Cancio-Bello, Lorenzo y Alarcón, 2020), incrementan las formas de contacto para estar al tanto de la salud de la familia y del comportamiento responsable acorde a los protocolos de protección establecidos en Cuba. Desarrollan actividades a partir de la creación de chats familiares en WhatsApp, por el deseo de estar comunicados todos los miembros de la familia al mismo tiempo, compartir enseñanzas para prevenir el contagio, cuidarse y apoyarse mutuamente.

Es que en situaciones como la actual pandemia se desestructura la vida cotidiana en general y se requieren acciones de transformación en relación con el autocuidado, no sólo en el eje personal, sino en todas las esferas en las cuales transcurre la vida, la familia, el trabajo/estudio, el tiempo libre y la actividad sociopolítica (Cancio-Bello, Bárcenas y Martín, 2020).

La capacidad de resiliencia, con actitudes positivas y la posibilidad de caer, levantarse, aprender, seguir adelante, es un aprendizaje para poner en perspectiva temporal los acontecimientos relacionados con la pandemia. El autocuidado personal y social, es uno de los temas tratados y reforzado en la orientación psicológica ofrecida, teniendo en cuenta que es fundamental para la estabilidad emocional y el afrontamiento a la pandemia.

Los miembros del grupo sienten y expresan la necesidad del aprendizaje del autocuidado para lidiar con las emociones negativas durante esta etapa. "El autocuidado tiene que ver con ponernos a nosotros mismos en el centro de las prioridades, unir mente, espíritu y cuerpo, todos en armonía por nuestro

bienestar y de quienes nos rodean, solo así y con esa fortaleza interna podemos crear y compartir acciones positivas y buena energía para salir adelante.”

La importancia del autocuidado se considera un aprendizaje que los miembros desean mantener en sus prácticas cotidianas presentes y futuras. “Es importante al menos un poco de autocuidado y control para influenciar positivamente, a mí y a los demás, hoy y siempre.”

El autocuidado y la implementación de sus estrategias de preservación de la salud física, mental y espiritual, es personal y también colectivo. Se orienta igualmente necesario en y para el cuidado de otros de manera responsable. De ese modo, a su vez se incorpora una adecuada percepción de riesgo y asumir la responsabilidad social como necesidad personal y colectiva en nuestras actitudes y comportamientos.

El autocuidado es fuente de bienestar para construir nuevas prácticas familiares en la vida cotidiana actual y así mantener un país vivo, con vínculos saludables entre las familias migrantes. Este aporte es esencial desde la Psicología y para la construcción colectiva de la felicidad de las personas y del país.

Connotación social de los tipos de vínculos entre familias cubanas migrantes

Entre las experiencias compartidas en el grupo se pueden identificar la connotación social de algunos tipos de vínculos entre familias cubanas migrantes durante la COVID-19. Vínculos marcados por las historias y dinámicas familiares, pero que en el contexto actual de la pandemia y con el trabajo colectivo se han redimensionado o matizado en función de las circunstancias, las expectativas, la posibilidad de la reflexión y la comunicación saludable.

En una articulación innovadora, sin precedentes teóricos, hemos realizado una propuesta para identificar los tipos de vínculos que emergen de las transformaciones en la subjetividad de las familias cubanas atravesadas por las

migraciones durante las sesiones de trabajo grupal. Las dimensiones analizadas están dadas por la distancia afectiva, la conflictividad y la dinámica del vínculo familiar, que cualifican la connotación social de rechazo o aceptación de la migración durante la pandemia.

Distancia afectiva: se refiere a cuán lejos o cerca nos encontramos emocionalmente unos de otros, cuánto nos preocupamos y ocupamos de nuestros familiares aun estando distantes físicamente, cuánto nos importa el otro y en qué medida conocemos sus estados emocionales, sus inquietudes, preocupaciones, miedos, etc. Esta clasificación puede ir desde vínculos con relaciones distantes hasta cercanas.

Conflictividad: tiene que ver con el grado en que los vínculos se ven obstaculizados por los conflictos existentes o no. Los conflictos son inherentes a la vida cotidiana, no se trata de que existan conflictos o no, sino que en algunos casos se pueden resolver de mejor manera sin afectar gravemente los vínculos, priorizando el bienestar familiar. En otras ocasiones esto no sucede, por tanto, los vínculos están permeados por conflictos anteriores irresueltos y eso es lo que los define principalmente. Esta clasificación puede ir desde vínculos conflictivos hasta armónicos.

Dinámica: se expresa en la propia evolución de los vínculos, es decir, en qué medida se han quedado detenidos en el tiempo, estancados por cualquier motivo, o por el contrario han logrado crecer y ganar fortalezas a través de las experiencias vividas para acompañarnos unos a otros y potenciar el bienestar familiar. Esta clasificación puede ir desde vínculos que están paralizados hasta dinámicos.

Estas tres clasificaciones que se proponen no son excluyentes, pueden existir múltiples combinaciones para caracterizar los vínculos entre familias cubanas migrantes y además pueden tener muchos matices en cada caso. Pueden ser cercanos y conflictivos, pues, aunque exista cercanía afectiva no se logra un

entendimiento de todas las partes y no son capaces de dar solución a los conflictos que viven. También pueden ser armónicos y paralizados, ya que, aunque nunca existieron conflictos que dañaran los vínculos, estos quedaron frenados en el tiempo, los vínculos no evolucionaron, quizás porque alguna de las partes le restó importancia o por cualquier otra razón.

Los diferentes matices están dados porque no se trata de extremos opuestos, sino de un continuo en constante movimiento para la construcción o deconstrucción de los vínculos desarrollados entre las familias cubanas migrantes. Por lo tanto, aunque los vínculos tienen una relativa estabilidad, pueden variar y moverse en ese continuo entre lo distante y lo cercano; lo conflictivo y lo armónico; lo paralizado y lo dinámico; en función del contexto y situaciones específicas. Entonces, la connotación social de los vínculos familiares también se puede mover en un continuo entre el rechazo y la aceptación de la migración, movilizados por diferentes cuestiones personales, familiares, sociales, políticas, como se ha podido corroborar a lo largo de nuestra historia (figura 1).

Tipos de vínculos entre familias migrantes

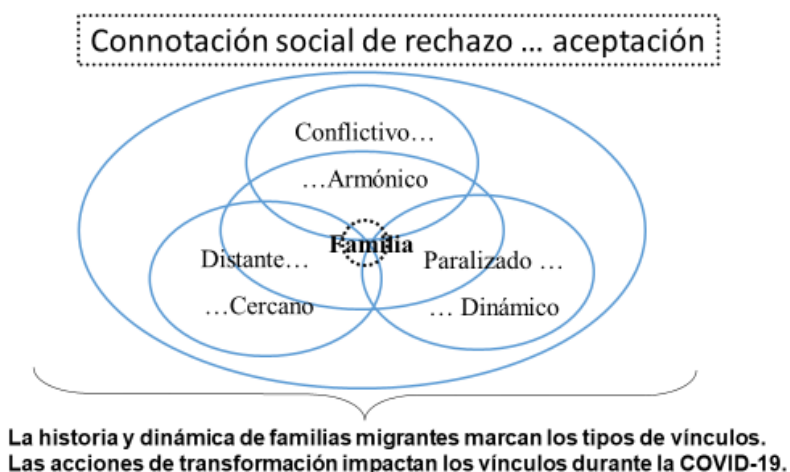


Figura 1. Tipos de vínculos entre familias migrantes

Fuente: Elaboración propia de las autoras.

La situación actual significa una crisis en múltiples niveles y también ha sido un detonante para la transformación de los vínculos entre familias cubanas migrantes, tal y como hemos podido comprobar en el intercambio de experiencias en el grupo. Veamos algunos de los ejemplos de los tipos de vínculos y sus transformaciones, contados por sus protagonistas:

“He aprovechado este tiempo para aprender catalán. Mi único sobrino vive en Barcelona y, aunque hablamos español, ahora me puedo comunicar con él en catalán y eso nos hace sentir muy felices y más cercanos”. Una buena práctica ha sido, durante este período de distanciamiento físico, buscar activa y creativamente estrategias para hacer los vínculos más cercanos con nuestros familiares emigrados, “aunque no sea posible el reencuentro físico, el beso y el abrazo, hay muchas maneras de estar presente emocionalmente”. Este es un ejemplo de un vínculo de una tía con su sobrino que se ha transformado para hacerse cada vez más cercano, armónico y dinámico, con la aceptación de la migración familiar.

“Este tiempo de coronavirus me ha servido para retomar la relación con mi padre, que vive hace once años en Estados Unidos, porque ahora hablamos más y nos preocupamos más el uno por el otro”. En este caso se trata de un vínculo padre-hija distante, conflictivo y casi paralizado desde el momento de la emigración del padre, donde apenas existió comunicación por largos años y desde que la hija era una niña se mantenía el rechazo a la migración. Ahora se ha retomado el vínculo impulsado por la situación actual para transformarse, poco a poco como proceso de aceptación, hacia una relación más cercana, armónica y dinámica, o sea, un vínculo más saludable y generador de bienestar psicológico para ambos familiares.

“La comunicación con mi hija ha mejorado mucho. No le perdonaba que se hubiera ido para España. Ahora, aunque no acepto que estemos separadas, es

más importante que nos hablemos sin reclamos, retomar la confianza y apoyarnos, compartir actividades juntas y estar agradecidas por estar vivas y saludables. Ya podremos vernos cuando todo pase y sea seguro viajar. Eso lo he aprendido en el grupo". Esta experiencia de una adulta mayor con su hija ha sido uno de los vínculos que más se ha transformado durante este período. Se trataba de una relación distante, pues no era posible el entendimiento entre ambas partes y muy conflictiva basada en culpas y reclamos de la madre a su hija por la no aceptación de su decisión de emigrar; además paralizada porque más bien ocurrió una involución de los vínculos luego de la emigración de la hija. Ahora, aunque no existe total aceptación de la emigración, la relación se ha hecho más cercana a partir de la comprensión de la madre de los motivos de la hija. Predomina la nostalgia que se va transformando haciendo actividades creativas juntas y la preocupación por la situación crítica que está viviendo en España sin trabajo, sin dinero ni garantías médicas. Es decir, los conflictos por el rechazo a la migración no se han resuelto del todo, pero han pasado a un segundo plano porque para la madre lo más importante ahora es el bienestar de su hija, ayudarla a sentirse mejor y darle apoyo en este difícil momento. Esto ha favorecido el desarrollo del vínculo, saliendo de la paralización y haciéndose cada vez más dinámico, necesario y útil para ambas.

Pudiéramos afirmar que si algo de positivo ha tenido la COVID-19 para las familias cubanas atravesadas por la migración, al menos desde estos casos con los que se ha trabajado en el grupo, ha sido la transformación de sus vínculos para potenciar el bienestar familiar. Consecuentemente, la connotación social de la migración se mueve hacia la aceptación de vínculos más cercanos, armónicos y dinámicos, compulsada por la defensa de la familia en situaciones límites de la vida, es decir, se evidencia que se antepone el vínculo de las familias migrantes en la subjetividad cotidiana por encima de otros determinantes.

En este caso, sucede así porque la crisis ha sacado lo mejor de las personas, lo mejor de las familias que han reconocido la oportunidad que significa esta situación y la necesidad de la unidad y el apoyo familiar donde quiera que sus miembros se encuentren; con independencia de creencias, diferencias, decisiones y maneras de hacer, el sentimiento familiar predomina y se convierte en núcleo central de las demás relaciones y connotaciones sociales asociadas a las migraciones. Los conflictos y experiencias negativas precedentes, aunque no sean resueltos, son minimizados en situaciones límites para priorizar los vínculos familiares, ya sea tanto por el miedo a que les pueda suceder algo y la culpa que genera el no estar ahí para sus familiares, como por la preocupación del autocuidado, los estados emocionales negativos, la necesidad de posponer planes y la incertidumbre sobre el reencuentro, entre otros motivos que propician el desplazamiento del conflicto y potencian relaciones familiares saludables. Si bien se reconoce que esto no sucede así en todas las familias – sobre todo porque es diferente para quienes han aumentado las tensiones por la convivencia en el mismo hogar y los conflictos se han agudizado por la actual situación y sus efectos colaterales-, en el caso del grupo Familia y Migraciones, se evidencia que ésta ha sido una tendencia importante a rescatar en los vínculos de las familias cubanas atravesadas por las migraciones.

Reflexiones conclusivas sobre aprendizajes en los vínculos con familias migrantes

En este año 2020 se han tenido que aplazar muchos proyectos personales y familiares, las cosas que se hubiesen deseado hacer para lograr esas metas no han podido ser cumplidas, especialmente difícil para las familias con vínculos migratorios. Pero, inesperadamente, ha sido un año para reflexionar y aprender a valorar lo que se tiene.

Un año para reconstruir y fortalecer vínculos, otorgarle a la familia el papel fundamental que constituye en la vida cotidiana. Reconocer que la familia y los afectos no tienen límites territoriales ni temporales.

El distanciamiento de las interacciones personales habituales puede ser resignificado como parte de la responsabilidad personal y social para el autocuidado y el cuidado de las demás personas. Es una oportunidad para aprender a transformar las emociones en energía positiva que permita vivir esta experiencia con bienestar psicológico personal y familiar.

Una buena práctica aprendida es la comunicación sistemática y saludable que permite hablar sobre cómo se sienten y sobre los tipos de vínculos que establecen, realizar juntos actividades en la distancia y reelaborar planes futuros. Saber que están presentes, aunque de manera diferente, permite transformar el preocuparse, por el ocuparse del otro, lo cual posibilita sentir la cercanía afectiva al disminuir las distancias subjetivamente.

Aprendizajes a través de la experiencia para compartir en las buenas, las regulares y las malas, en vez de quedarse detenidos o centrarse en los conflictos (Martín, Perera y Bárcenas, 2020). La necesidad de explorar los puntos de encuentro es una vía para transformar los vínculos. La creatividad aparece como recurso a compartir entre los miembros de las familias y exploran las potencialidades que tienen y que no lo hacían por falta de tiempo en casa.

Simbólicamente, la separación y los desencuentros se transforman en la felicidad del encuentro para cuando sea posible otra vez el abrazo y el beso. En situaciones límites como la actual es una buena estrategia poner a un lado los conflictos familiares y potenciar los vínculos saludables para afrontar las adversidades juntos y de mejor manera.

Es evidente que las crisis tienen su lado positivo y ofrecen muchas oportunidades de hacer cosas nuevas. Identificar estas posibilidades no exploradas y que ahora son más visibles por la situación, constituye un importante aprendizaje.

Un aprendizaje de connotación social positiva asociada a la migración, ubica la emergencia sanitaria en una adecuada gestión del gobierno cubano y su sistema de salud, lo cual es reconocido por la mayoría de las familias dentro y fuera de Cuba, esto trae consigo nuevas decisiones de retornar al país tan pronto sea posible. Además, se aprecia el deseo por implementar los proyectos de viajes de visitas familiares.

Son múltiples y diversos los aprendizajes para rescatar en acciones que propician el bienestar familiar durante la pandemia y se extienden hacia la construcción de nuevas prácticas cotidianas con vínculos saludables. Desde la subjetividad de las familias migrantes en estas experiencias para afrontar la COVID-19, es posible saber reconocerlos, mantenerlos, transformarlos y aprovecharlos para ser mejores personas cada día dondequiera que estemos nosotros y nuestras familias (Bárceñas, Martín y Cancio-Bello, 2020).

Acciones sugeridas para la gestión de instituciones y gobierno con familias migrantes

Las experiencias compartidas evidencian la pertinencia de apuntar algunas sugerencias surgidas del trabajo realizado y aprovechar la oportunidad que ello representa para el país. Se identifica la necesidad de realizar acciones de transformación institucionales para contribuir a la gestión de gobierno durante la pandemia y posteriormente, en temas relacionados con las familias cubanas con vínculos migratorios.

Crear un espacio en los medios para informar sobre los cubanos residentes en el exterior, ya sea, su situación de salud, sus preocupaciones, sus experiencias durante esta pandemia. Al informar sobre determinantes que afectan la familia, velar por incluir vínculos con los miembros fuera del país y el impacto sobre los que quedan en Cuba. Comprender las dinámicas cada vez más naturalizadas en las prácticas cotidianas relacionadas con las migraciones circulares,

especialmente, cuando involucran estrategias económicas de mantenimiento familiar, proyectos de vida de jóvenes profesionales, intereses de movilidad y retorno migratorio al país de origen.

Incorporar explícitamente en todos los servicios de orientación psicológica la necesidad de atender los vínculos con las familias migrantes, los efectos sobre menores que quedan en Cuba por la migración de sus padres o madres (incluye las misiones temporales fuera del país), los efectos en los cuidadores, los conflictos, las afectaciones de los estados emocionales, representaciones sociales y otros procesos que afectan a las personas y sus familias dentro y fuera del país. Atender a la naturalización de la connotación social de aceptación de los vínculos con familias migrantes, que antes era de rechazo derivado de políticas y regulaciones condicionadas por la politización del fenómeno migratorio en Cuba.

Combinar los intereses económicos nacionales asociados al turismo con los deseos de las familias cubanas con vínculos migratorios. Facilitar los viajes de visitas familiares al país, ofrecer paquetes turísticos orientados hacia familias cubanas y sus parientes emigrados, dado que existe incertidumbre temporal ante los planes de reunificación familiar y la tristeza que esto genera, expectativas de movimiento migratorio insatisfechas y emergencia de la necesidad sentida de la comunicación familiar cara a cara. Se puede minimizar la frustración por tener que posponer los viajes de visita al exterior y de regreso a Cuba.

Ampliar las instancias formales disponibles con DACCRE y MINREX para gestionar las necesidades de las familias cubanas vinculadas al tema migratorio, de orden psicosocial. Mantener contactos con la familia y con el país, explorar intereses asociados a los vínculos con las familias migrantes y sus lugares de origen para el desarrollo territorial, posibilidades de realizar proyectos culturales, económicos y profesionales anclados en vínculos familiares como mecanismos

de atracción e interés, para tomar decisiones y trazar acciones, a favor del desarrollo del país.

Legitimar en las políticas públicas la existencia de vínculos familiares afectados por la pandemia para los cubanos que viven dentro y fuera de Cuba. Las problemáticas psicológicas trascienden la realidad cubana y se ubican en los países donde viven los parientes emigrados y donde quedaron varados los cubanos viajeros o migrantes temporales. Su reconocimiento público genera consenso y apoyo a las entidades encargadas del tema migratorio, no sólo durante la pandemia, sino en la construcción de una nueva normalidad con referentes de una subjetividad social incluyente, con todas las familias cubanas interesadas en favorecer una vida cotidiana cubana sostenible económicamente, saludable y con bienestar psicológico, como consta en el proyecto social, cultural y político que desarrolla nuestro país.

Hasta aquí ha sido un intenso recorrido por las experiencias de la COVID-19 desde la subjetividad cotidiana de un grupo de familias cubanas migrantes. El trabajo en los Psicogrupos en WhatsApp aún está activo y la Psicología mantiene su compromiso con Cuba y con la vida. Este conocimiento es útil en tanto se convierte en cultura cotidiana y se trasciende a sí mismo en el quehacer de la psico-historia. Todo en la vida es lo que parte de ella misma y la diferencia radica en cómo cada persona es capaz de percibir y transformar emociones negativas en un actuar consciente, sereno, sincero y agradecidos de estar vivos. Cada instante de esta experiencia ha sido y es una oportunidad personal y colectiva, vivida con el orgullo de compartir el viaje como mujeres profesionales cubanas. Y aún después, nosotras estaremos aquí para contarles y reflexionar desde nuestro quehacer científico.

Referencias bibliográficas

BÁRCENAS, J., MARTÍN, C. Y CANCIO-BELLO, C. (2020). Aprendizajes a través de la experiencia para la construcción de la "nueva normalidad" en la vida cotidiana. *Revista Alternativas cubanas en Psicología*, 8(24).

BARCENAS, J. (2018). *Transformar ESTUDIA en ES-TU-DÍA desde el aprendizaje experiencial y la crítica de la vida cotidiana*. Tesis de Maestría en Psicología Educativa. Facultad de Psicología, Universidad de La Habana, Cuba.

CANCIO-BELLO, C., BÁRCENAS, J. Y MARTÍN, C. (2020). Autocuidado en las esferas de la vida cotidiana. *Revista Alternativas cubanas en Psicología*, 8(24).

CANCIO-BELLO, C., LORENZO, A. Y ALARCÓN, G. (2020) Autocuidado: una aproximación teórica al concepto. *Revista INFORMES Psicológicos*, 20(2). Universidad Pontificia Bolivariana.

COLECTIVO DE AUTORES PSICO GRUPOS WHATSAPP (2020a). Orientación Psicológica en grupos de WhatsApp. *Revista de Integración Académica en Psicología*, Editorial ALFEPSI, 8(23). <http://www.integracion-academica.org>

COLECTIVO DE AUTORES PSICO GRUPOS WHATSAPP (2020b). El ejercicio de la orientación psicológica en WhatsApp. La narrativa de una experiencia de intervención durante la pandemia de la COVID-19. *Revista Alternativas cubanas en Psicología*, 8(24).

COLECTIVO DE AUTORES PSICO GRUPOS WHATSAPP (2020c). Evaluación del servicio de orientación psicológica a distancia a través de los Psicogrupos de WhatsApp durante la pandemia de COVID-19 en Cuba. *Revista Cubana de Psicología*, 2(2).

MARTÍN, C. (2020). El ritmo de la vida y la nueva normalidad. *Kairos. Revista de Temas Sociales*, Año 24, No. 45. <http://www.revistakairos.org>

MARTÍN, C., BARCENAS, J. Y CRUZ, A.L. (2020). Migración y vida cotidiana: nueva mirada en el contexto Estados Unidos-Cuba, 2017-2019. *Novedades en Población*, 16(31). <http://www.novpob.uh.cu>

MARTÍN, C., PERERA, M. Y BARCENAS, J. (2020). Atravesando el túnel en el tren de la vida cotidiana. *Revista Alternativas cubanas en Psicología*, 8(24).

MARTÍN, C. (2000). *Cuba: Vida cotidiana, familia y emigración*. Tesis en opción del grado de Doctor en Ciencias Psicológicas, Centro de Estudios de Alternativas Políticas, La Habana.