

Abre servicio psicológico para personas LGBTIQ en Cuba

Un nuevo psicogrupo de Whatsapp apoya a personas LGBTIQ durante la pandemia, como parte de los servicios iniciados en marzo por la Sociedad Cubana de Psicología, entre otras.

[Salud y Ciencia Redacción IPS Cuba](#) 26 abril, 2020



El aislamiento social ha generado un incremento del estrés y de situaciones violentas en distintos segmentos de la población.

Foto: Tomada de Granma

La Habana, 26 abr.- En tiempos de coronavirus, con más de 1 337 casos positivos y 51 fallecidos, los llamados al aislamiento físico se arrecian en Cuba mientras aumenta el estrés y las ansias por salir a la calle en los diferentes segmentos de la población de 11,2 millones de habitantes.

Permanecer en casa y no salir a la calle puede ser más conflictivo para personas lesbianas, gays, bi, trans, intersexuales y *queer* (LGBTIQ), en especial aquellas que viven en un ambiente de rechazo y discriminación en sus hogares por su orientación sexual o identidad de género.

Por ello, el [psicogrupo Diverso](#) comenzó, el 23 de abril, como un espacio de acompañamiento para que personas de la comunidad LGBTIQ sobrelleven las condiciones de asilamiento que impone la epidemia de covid-19.

Algunas normas del grupo

- La charla debe ajustarse al tema y no se permiten enlaces externos.
- Las administradoras son las moderadoras de la charla, de modo que guían la misma.
- Se respeta la diversidad de opinión y se solicita que se sea coherente con este principio.
- La privacidad de este espacio depende de la responsabilidad individual de sus integrantes.
- Si necesitan una consulta más específica e íntima, pueden comunicarse con las administradoras por privado.
- No se permite el uso de la información del grupo para fines ajenos a sus objetivos de funcionamiento, como por ejemplo, para artículos periodísticos.

El grupo se habilitará martes, jueves y viernes, de cuatro a cinco de la tarde, para intercambiar experiencias, hacer preguntas y ofrecer información que contribuya al bienestar psicológico de quienes se unan a él, dijo a la Redacción IPS Cuba Lilian Burgos, una de las psicólogas que facilitan el servicio.

Los encuentros virtuales serán moderados además de Burgos por las psicólogas clínicas: Daylin Piedra y Roxana Toledo.

La primera sesión fue exploratoria, con el objetivo presentar las normas y hacer un levantamiento de los temas que el grupo necesita abordar.

En el intercambio afloraron como necesidades temáticas la ansiedad, el estigma y la discriminación y los efectos que pueden tener en esta etapa, la necesidad de encontrar estrategias efectivas, miedo al contagio y malestares relacionados con el distanciamiento de la pareja.

Los sentimientos que afloran en estas largas jornadas de confinamiento, las actividades que realizan para contrarrestar el estrés que la situación produce como escribir, dibujar o practicar ejercicios, cuánto extrañan salir a la calle o estar junto a los seres queridos, fueron algunos de los tópicos compartidos.

Ya en la segunda sesión, más ajustados a las normas, el intercambio sobre la ansiedad fluyó con participación respetuosa, las moderadoras compartieron técnicas para controlarla, entre ellas, ejercicios de respiración, como primer paso para aprender a relajarse.

Servicio para grupos preteridos

De acuerdo con Burgos, del estatal [Centro Nacional de Educación Sexual](#) (Cenesex), el grupo “surge como parte de las iniciativas de la [Sociedad Cubana de Psicología](#) de crear nuevos grupos de orientación psicológica a distancia mediante Whatsapp, para asistir las necesidades específicas de determinados grupos poblacionales durante el periodo de aislamiento”.

Para su creación, se consideró que “la alianza entre el Cenesex y la Sociedad de Psicología sería una condición favorable para dirigirse a las comunidades LGBTIQ”, toda vez que esa institución del sistema cubano de salud, “tiene una experiencia de trabajo sólida, que puede fundamentarse desde la labor científica y asistencial que desarrolla, con enfoque de derechos humanos”.

“Crear este grupo es darles un espacio a personas que históricamente se le han vulnerados algunos de sus derechos fundamentales, han sufrido discriminaciones y exclusiones desde diferentes instituciones sociales y necesitan una protección especial, no solo desde el punto de vista jurídico, también psicológico”, enfatizó.

Para Burgos, la discriminación y la exclusión tienen efectos perjudiciales en la salud mental de las personas, por lo que este psicogrupo supone un compromiso profesional con personas que tienen necesidades psicosociales específicas, de acuerdo a las situaciones que han marcado su historia de vida.

“La situación de aislamiento constituye un desafío y un riesgo para la salud mental, especialmente para algunas personas LGBTIQ. La convivencia y permanencia obligatoria en un medio familiar permeado de actos de discriminación y de irrespeto (...), genera conflictos familiares y es un factor potencial para la manifestación de múltiples violencias”, destacó.

Por otro lado, las personas que viven lejos de familiares y amistades, apuntó, pueden sentirse abrumadas por la soledad y sentir que tienen escasas redes de apoyo social en un momento de aislamiento que dificulta la satisfacción de necesidades básicas.

“Vivir estas situaciones aumenta la vulnerabilidad a sufrir depresiones, tristezas, reacciones de estrés agudo, ansiedad excesiva y otros malestares que afectan la salud mental”, expresó.

Aunque considera que nada sustituye el valor de la atención psicológica presencial, Burgos indicó que las circunstancias los han llevado a auxiliarnos de medios tecnológicos para poder asistir a las personas ante una situación tan difícil. (2020)