

La vida cotidiana desde la perspectiva de la psicología

Caridad Luisa Casanova Rodríguez - casanova@ucf.edu.cu

1. [Introducción](#)
2. [Desarrollo](#)
3. [Bibliografía](#)

Introducción.

Generalmente, cuando hablamos de sistema de relaciones, de intereses comunes, de identidades, en fin de lo que va a caracterizar a un grupo de personas situado en un determinado espacio, rápidamente, fluye a nuestra imaginación el término Comunidad, y casi siempre, al profundizar en su estudio, realizamos una serie de valoraciones, análisis, establecemos postulados, sin tener en cuenta como actor principal de todo ese escenario al hombre, como agente dinamizador de todo ese engranaje, que sobre él, se construye.

Los hombres se desarrollan en contextos, que muchas veces tienen límites; los hombres se expanden y se entrecruzan, en dependencia de su andar, su profesionalidad y su sistema de intereses, pero independientemente de ello, todos tienen una vida cotidiana que muchas veces obviamos a la hora de tratar de interpretar determinados acontecimientos de nuestro alrededor que matizan y permiten establecer valoraciones, etiquetar comportamientos, realizar manifestaciones, sin tener un referente que permita de manera científica la explicación de dicha conducta y sin adentrarnos en aspectos psicológicos y subjetivos que faciliten dicho argumento; en este caso nos dedicaremos al análisis, del muy poco reconocido constructo de vida cotidiana que muy recientemente ha sido objeto de análisis desde el ángulo de la Psicología Social.

No solo esta ciencia se ha encargado de su estudio: también la Antropología, la Historia, las Ciencias Políticas, la Economía, la Filosofía, la Sociología, la Geografía, la Lingüística y otras manifestaciones de la cultura, en las letras y las artes, pero quedan, no obstante, muchos caminos por andar y muchas madejas por desenredar en el abordaje de su objeto de estudio; sin embargo, desde cualquier ángulo, ya sea desde el nivel sociocultural hasta el plenamente sociológico, la cotidianidad siempre nos conduce al enfoque transdisciplinario, que permite abordarlo de una manera más compleja y enriquecedora.

Pretendemos, a través de este artículo, establecer un vínculo entre el individuo, inmerso en una sociedad y la base de su comportamiento. Responderemos a interrogantes que facilitarán la construcción de argumentos para explicar algunos rasgos del comportamiento de diferentes personas en un mismo lugar; pretendemos ubicar el análisis de la realidad en un tiempo y un espacio históricos determinados, indagar sobre causas, consecuencias e interrelaciones, en un marco que dé sentido y articulación al estudio de esa realidad.

Esperamos contribuir a la explicación científica del comportamiento del ser humano en una determinada sociedad, teniendo en cuenta los límites de su contexto cotidiano.

DESARROLLO.

“Las callejuelas de la vida cotidiana son frecuentemente callejones sin salida, pero a veces permiten vislumbrar la cara oculta de las grandes avenidas”¹

Muchas veces, nos adelantamos a realizar valoraciones sobre el comportamiento de una persona, sin sólidos argumentos para llegar a una conclusión bien fundamentada. Nuestra intención es realizar un análisis psicológico, a partir del objeto de estudio de la Psicología Social; la “Vida Cotidiana”. La base teórico-metodológica, de esta ciencia la convierte en soporte, en el plano de la investigación, de la “intervención” por profesionales cuyo campo de acción se relaciona con el ser humano, con una verdadera científicidad. Su representación de la realidad está determinada por la interrelación que el propio hombre establece con el mundo en que se desarrolla, con la manera en que percibe, interpreta, asimila, internaliza y personaliza un simple hecho o un acontecimiento, inmerso en sus relaciones cotidianas, por muy simples que estas puedan parecer.

¹ N. Lechner: *Los patios interiores de la democracia. Subjetividad y política*, FLACSO- Chile, 1990, p. 15.

Al indagar en los planteamientos de H. Lefèvre, nos damos cuenta en la importancia que le adjudica a las ciencias sociales y su relación con la realidad, cuando refiere que esta encuentra su realidad en "la profundidad sin misterios de la vida cotidiana" y la Psicología, especialmente la Social, ha hecho de esta vida cotidiana parte de su objeto de estudio, poniendo énfasis en la crítica a este fenómeno.²

El primer paso para la comprensión de la realidad social —y para cualquier transformación— es conocer cómo la ven quienes viven en ella y el grado de desarrollo de su conciencia crítica para saber cuándo están confrontando problemas y cómo concientizan la necesidad de cambio. Por lo que para ello lo primordial es reconocer al propio hombre como protagonista de la construcción y transformación de esa realidad social; será necesario entonces, profundizar en los referentes teóricos que desde el punto de vista psicológico dan una explicación científica de su comportamiento y sus relaciones de acuerdo a la sociedad en que se desarrolla.

Sociedad e individuo.

Cada sociedad tiene una estructura conformada por los grupos y el sistema de relaciones económicas, políticas, ideológicas y clasistas que en ella se establecen, que difieren entre sí, según cada contexto histórico social. En esa estructura se organiza la cotidianidad de cada individuo: es la responsable de que el sujeto sea capaz de construir y reproducir su propia realidad social, o sea, su propia subjetividad. Si tenemos en cuenta la concepción vigoskiana podemos afirmar que lo meramente individual, deviene de lo social, ya que el sujeto se apropia de todo un sistema de conocimientos, saberes y comportamientos que hacen posible su vida en los diferentes contextos de la propia sociedad.

¿Cómo se produce ese proceso de apropiación de lo social a lo individual desde el punto de vista psicológico y teniendo en cuenta toda su historia hasta la concepción humanista?

Carlos Marx señaló en "La Ideología Alemana" ³ "*Nadie hace nada que no sea en función de alguna sus necesidades*", Pichón- Riviere (1973) complementa esta afirmación cuando expone que "*el hombre es un ser de necesidades que solo se satisfacen socialmente en relaciones que lo determinan. Nada hay en él que no sea resultante de la interacción entre individuos, grupos y clases*"⁴ por lo que el abordaje de esta relación resulta indispensable para la explicación del comportamiento humano.

Las necesidades generan la dinámica de la psiquis, a ellas se asocian las experiencias de satisfacción e insatisfacción. La necesidad indica lo *causal*, lo *inevitable*; lo que *impulsa*, la *demanda*; lo que se *pretende*, o sea lo que da *sentido* al comportamiento, por lo cual se considera su *punto de partida*. Al respecto, Pichón-Riviere construye su Teoría del Vínculo planteando, que las necesidades son la base motivacional del comportamiento; que ellas surgen y se desarrollan del movimiento interno del organismo y de su relación e intercambio con el medio; las necesidades primariamente son carencias, ante las cuales el individuo se moviliza para convertirlas en su contrario: *la gratificación*.⁵

¿Dónde se satisfacen las necesidades? Leontiev responde a esta interrogante: "*la necesidad, como fuerza interna, se realiza solo en la actividad. Ella es una condición indispensable... mientras más se desarrolla la actividad, pasa a ser no solo condición, sino resultado*"⁶.

¿Qué es lo más inmediato, concreto y esencial para nosotros, sujetos del comportamiento, sujetos de los procesos psíquicos? Que somos seres vivos y en consecuencia seres de necesidades, en un intercambio permanente con el medio...⁷. Las acciones de los hombres concretos, históricos, particulares, se mantienen en espacio y tiempo en forma inmediata y directa en las relaciones que los hombres establecen entre si y con la naturaleza en función de sus necesidades. Es esa zona de la realidad donde los hombres concretos viven sus condiciones reales de existencia.

Vida cotidiana es entonces el ámbito de satisfacción de las necesidades particulares de los hombres concretos. Cuando nos referimos al hombre concreto, no hablamos de un hombre ideal, sino de un hombre histórico, atravesado por la necesidad. Hablar de necesidades es por demás amplio y

² Conferencia para Trabajadores Sociales "*Psicología Social como crítica de la vida cotidiana*."

³ Ideología Alemana. Obra de Marx y Engels.

⁴ Citado por A. Quiroga: "*La concepción del sujeto en el pensamiento de Enrique Pichón Riviere*", en Enfoques y perspectivas en Psicología Social, Ediciones Cinco, Argentina, 1986, p.32

⁵ Calviño. M. "*Orientación Psicológica. Esquema Referencial de Alternativa Múltiple*". (2000)

⁶ Leontiev "*Actividad, Conciencia, Personalidad*" p. 190-191

⁷ La vida cotidiana (S/A. Heller: "Sociología de la vida cotidiana")

complejo. Hay diferentes miradas y modos de conceptualizarlas. El hombre las posee, pero se confrontan con sus potencialidades.

En muchas ocasiones las satisfacciones que las personas logran, devienen dificultades en su vida cotidiana, cuando no son capaces de encontrar explicaciones a los distintos hechos y acontecimientos que ocurren en la realidad. Las personas constantemente están en busca de una explicación, tratando de ratificar la suya propia; se muestran ávidos de encontrar una respuesta a los acontecimientos ante los cuales se enfrentan y muchas veces desconocen la base de la conformación de sus propios pensamientos.

Sucede que carecen de lo que Calviño denomina “conducta racional”: la “armazón desde su lógica personal” y que incluye todo su sistema de necesidades, su psicodinámica particular, la intencionalidad y la parcialidad de esa lógica. La racionalidad del sujeto está en el conjunto de sus explicaciones.⁸

¿Cuál es la base de dichas explicaciones?, ¿a partir de qué se construyen?. Estas explicaciones se erigen, desde el punto de vista psicológico, en los *Argumentos*.

Los Argumentos incluyen las ideas, representaciones y enunciados que hacen, para el sujeto, veraz y cierta una explicación; determinan la construcción de su propia subjetividad por parte del sujeto así como lo capacita para definir su camino ante la propia vida cotidiana.

Estos argumentos están compuestos por diferentes elementos que facilitan y determinan su construcción:

- Saberes: Conocimientos que el hombre adquiere sobre la base de la instrucción. Son dirigidos y dependen de la capacidad de asimilación del sujeto, en un momento determinado de su desarrollo.
- Creencias: Ciertas proposiciones emocionalmente aceptadas, y que supone una referencia explicativa. Se transmiten de generación en generación, de grupos a grupos, dependen del contexto en que el sujeto se desarrolle.
- Experiencia: Es algo más que lo que le ha pasado al sujeto; constituye la intersección de sus creencias y sus saberes.

La existencia de un argumento o un modelo argumental, plenamente conformado, no determina de manera lineal un comportamiento, ya que es necesario concebir que los argumentos entran en relaciones de diferencia, contradicción y antagonismo no sólo en lo intrasubjetivo, sino también en lo intersubjetivo, lo que trae serias dificultades para definir su camino en la realidad donde se desarrolla y su propia conducción en la vida cotidiana..

¿A que nos referimos cuando hablamos usualmente de la vida cotidiana?; ¿cómo entrar a la comunidad y evaluar sus necesidades y problemas, sus fortalezas y debilidades?; ¿por qué la cotidianidad deviene objeto de estudio?; ¿qué repercusiones puede tener la situación de cambio social para la vida y la subjetividad de cualquier ciudadano común?

Una reflexión desde la óptica de la Psicología Social, nos acerca –entre muchas otras⁹— a la siguiente definición de Vida Cotidiana:

“Es la expresión inmediata en un tiempo, ritmo y espacio concretos, del conjunto de actividades y relaciones sociales que, mediadas por la subjetividad, regulan la vida de la persona, en una formación económico-social determinada, es decir, en un contexto histórico social concreto.” (Martín, 2000)

La vida cotidiana la vivimos siempre, tanto en el tiempo como en el espacio. Incluye lo que el ser humano no se cuestiona y se deja llevar a lo largo de todo su quehacer. Se nutre de algo repetitivo, obvio, estereotipado, irreflexivo, fijado, automatizado, que puede conducir a una monotonía, a un conformismo, a un estado que muchas veces no aceptamos pero así nos conducimos, con el objetivo de satisfacer necesidades biológicas, psicológicas y sociales de la propia vida. (Martín, Perera y Díaz, 1996).

Independientemente de cualquier ideología, filosofía, religión, la vida cotidiana es la vida de la persona, su existencia misma, es la historia individual de cada sujeto en un aquí y un ahora, la cual está inmersa en una determinación de pluralidades y generalidades, que no son más que un producto del complejo sistema de relaciones interpersonales que se establecen a partir de la conformación de los distintos tipos de grupos en los cuales él confluye, a partir de las condicionantes económico-sociales en las cuales se desenvuelve la persona dada. La vida cotidiana muestra un mundo subjetivo, que el sujeto experimenta. Pero a la vez ese mundo es intersubjetivo, social, compartido.

⁸ Idem. Calviño, M.

⁹ Pueden consultarse otras, consignadas en los títulos que se incluyen en la bibliografía de este trabajo.

Para cada uno de nosotros “mi mundo” es un mundo que vivo con otros. Los hechos se aceptan como parte de un todo conocido.

La repetición de lo que vemos y hacemos a diario, como lo normal, provoca en cada persona la sensación de que esa forma de conducirse, es la única posible; nos impide reflexionar sobre nuestras propias vidas.

Es enfermizo cargarse a las espaldas muchas pseudobligaciones y forzarse a rituales perfectamente inútiles; no es autodisciplina —sino más bien falta de flexibilidad—, no admitir ninguna excepción en el horario cotidiano y hacer todos los días las mismas cosas y a las mismas horas; se trata de llegar a determinar cuáles son las verdaderas acciones esenciales y necesarias, ya sean necesarias por sí mismas, o por su conexión lógica con algún objetivo que uno se propone alcanzar; pero esta falta de visión concreta de su propia realidad ha llegado a convertirse a nivel psicológico en un fenómeno de acostumbramiento, de naturalización, reconocido como *Estado de familiaridad acrítica* (Quiroga, 1988).

La familiaridad acrítica tiene el efecto de hacer que la persona interprete su realidad en una sola dirección, como si las cosas —relación con la pareja, los amigos, los padres, el estudio, el trabajo...— solo pudieran suceder de la forma en que lo hacen; las metas superiores quedan excluidas y la vida se convierte en una obviedad, donde todo está sobrentendido. ¿Quién es el único encargado del rompimiento de dicha familiaridad de manera crítica?. Seguramente solo el propio sujeto ante su realidad puede ser capaz de conducirla, de tornarla, de proyectarla de manera activa y no rutinaria, si dedica un tiempo al análisis autocrítico de los distintos sucesos que concurren en un espacio y en un período determinado, lo que no quiere decir que constantemente estemos cuestionando todo lo que hacemos, pero sí emprender cada día con una nueva dinámica y hacia un nuevo alcance.

Si bien la familiaridad acrítica y el mito han acompañado históricamente a la cotidianidad, debemos señalar que los hombres han intentado indagar, desde distintas modalidades del conocimiento, en la “profundidad sin misterio de la vida cotidiana”. Esto ha sido realizado desde la ciencia, el arte y la política. No toda ciencia, todo arte o toda práctica política, sino la que emerge en los momentos de crisis —que implican una quiebra de lo cotidiano— para desocultar lo oculto, penetrar en la apariencia y alcanzar la esencia de los hechos.

La vida cotidiana, como proceso dinámico, se conforma por eventos relacionados con el mantenimiento de nuestra vida (relacionarnos, comunicarnos, alimentarnos, conducirnos:..) y con la calidad de la misma (alcance de la felicidad, capacidad de realización personal, comodidad, tranquilidad espiritual...), lo que excluye la manifestación irreflexiva del ser humano, de rutinas, monotonías y enajenación.

En la medida en que la realidad social e histórica se muestra —y se oculta a la vez— en lo cotidiano, que un sistema social de representaciones “da cuenta” de la vida cotidiana justificándola, mostrándola, como lo banal, lo autoevidente, lo natural, lo real por excelencia, esta reclama una crítica, una indagación que conduzca al conocimiento objetivo de las leyes que rigen su desarrollo.

Ese interrogar descorre el velo de la familiaridad y supera el pseudoconocimiento; introduce una distancia adecuada entre el hecho y el sujeto, que se transforma así en sujeto cognoscente. Incluye la conciencia y la reflexión allí donde había mecanismos de acción irreflexiva y representación acrítica.

Esta crítica, en tanto actitud científica, analítica, es lo opuesto a conciencia ingenua. Implicará una interpelación a los hechos, su problematización.

Una consecuencia de la crítica es la desmitificación, la superación de ilusiones o ficciones en relación a los hechos. La crítica es un interrogar a los fenómenos y las relaciones, en la búsqueda de sus leyes internas, de su esencia.

¿Cómo realizar esta crítica de la cotidianidad? En primer lugar experimentándola, viviéndola, ya que la práctica se constituye como primer momento de todo proceso de conocimiento. En segundo término rupturando la acriticidad y tomándola como algo a ser conocido.”¹⁰

“Los hombres han intentado indagar, desde distintas modalidades de conocimientos, en la profundidad sin misterio de la vida cotidiana: esto es desde la ciencia, el arte, la política...”¹¹ Heller en “Dialéctica de las formas”, dice al referirse a Lukacs: “Fue el abogado, de lo que él calificó de relación normal entre la vida cotidiana y la obra de arte. El artista debe inspirarse en las experiencias

¹⁰ Quiroga, Ana: Enfoques y Perspectivas en Psicología Social.

¹¹ 7 Quiroga, Ana: Op. cit.

cotidianas de la gente, la obra de arte ha de penetrar en la vida cotidiana de todos. Si esto ocurre, la recepción de las obras de arte, puede contribuir a transformar nuestras vidas para mejorarlas”.

Es necesario compartir estas reflexiones con aquellos profesionales interesados en contribuir a la indagación o modificación de conductas o al simple hecho del estudio del ser humano o de determinados grupos sociales. “Existe en la vida cotidiana la posibilidad de cambiar la familiaridad acrítica por la crítica de la vida cotidiana”.

La Psicología Social como crítica de la vida cotidiana es una de las teorías, dentro del movimiento social latinoamericano, que desarrolla una producción teórico-metodológica autóctona, derivada de los problemas de la realidad social en que sus estudios se producen; utiliza críticamente las teorías y metodologías existentes y las enriquece con ese quehacer psicosocial.

La crítica de la vida cotidiana es *el análisis objetivo y científico de las condiciones concretas de existencia del sujeto* (Quiroga, 1988) y tiene lugar como:

- La crítica del orden social, en tanto análisis del modo en que en cada formación económico social, o sea, en cada país o sociedad se organizan los destinos de la satisfacción y expresión de toda población.
- La crítica de las organizaciones sociales, entendiendo los grupos formales e informales en los que transcurre la vida de la persona y el análisis del modo en que estos espacios satisfacen o frustran, potencian u obstaculizan la realización plena de los seres humanos.
- La crítica del vínculo, entendido como aquella relación social elemental y primaria en la cual, de forma inmediata, se manifiesta la subjetividad y se actualizan las respuestas socialmente disponibles.
- La crítica es, además, el análisis de los roles, prescritos y asumidos por la persona, en las diferentes esferas de su vida cotidiana, siendo cada vez más objeto (marioneta) o cada vez sujeto (activo) de su existencia.

La crítica de la vida cotidiana recorre todos los niveles, desde la sociedad en general, pasando por los grupos y las instituciones, hasta la relación y establecimiento de vínculos del individuo con otros y consigo mismo, como espacios más personales de expresión de la subjetividad cotidiana. No es la queja y la protesta de las cuales puede hacer uso el pensamiento común. Es develar sus leyes internas, las causas de tales efectos o consecuencias observables en conductas cotidianas. Es analizar las formas de pensar, sentir y actuar, aquello que de uno a otro individuo, de uno a otro grupo, o de una a otra sociedad, existe subjetivamente y resulta determinante y determinado de una manera cultural particular.

Criticar la vida cotidiana es hurgar en la profundidad de lo obvio, de lo incuestionable, en establecer una ruptura ante los mitos que se han ido estableciendo de generación en generación, de sociedad a sociedad, de patrones que han ido prefijándose de acuerdo a toda una arbitrariedad preestablecida de manera irreflexiva y que ha devenido en un fenómeno anteriormente expuesto; constituye la búsqueda de la esencia, de los hechos y fenómenos, y no en una simple representación mental que de manera individual construimos de acuerdo a la realidad social en que vivimos.

Sin embargo, para realizar la crítica no basta dominar toda la conceptualización a la que hemos hecho referencia, ya que romper con algo que ha quedado instalado por tantos años de nuestras vidas es algo bien complicado. Como todo proceso psicológico, esto exige la modificación y entrenamiento de nuestra propia percepción, hacia planos reales y no encasillados como hasta ahora nos hemos conducido; implica un proceso de construcción sobre la base de ciertas interrogantes, como suele considerarse en los últimos tiempos con gran auge, cuando hablamos del aprendizaje significativo, cuya base es una verdadera motivación para el aprendizaje: su aplicación a la vida real y no incorporar de manera pasiva¹², reproductiva lo que nos han enseñado; supone el empleo de recursos por parte de los protagonistas, para que dicho cambio se desarrolle bajo una verdadera normalidad ante un complejo escenario donde se desarrollará nuestra actuación.

¿ Cual es el momento mejor para que se produzca una crítica de la vida cotidiana? Para que ocurra la necesidad de un cambio algo tiene que ocurrir, pero esto solo es el resultado, o de un nuevo conocimiento, o de la existencia de un conflicto en cualquiera de las distintas esferas en que la vida cotidiana de ese sujeto se desarrolle —dígase, familia, trabajo, actividad libre—. El primero, o sea el conocimiento de otras cotidianidades, engendra la reflexión ante su propia vida, ya que hemos podido apreciar nuevas formas de vida, sus relaciones, sus costumbres, sus culturas. En el segundo de los casos, nos encontramos en presencia de una crisis que provoca un conflicto y rompe con un equilibrio

¹² Como hacíamos referencia dentro del modelo argumental al plano de la Instrucción.

que ha sido fomentado por el mismo transcurso de la vida cotidiana. De todos es conocido que toda crisis conduce a cambios, pero también que esos cambios provocan cierta resistencia en el sujeto que hacen que en muchas ocasiones lleguen a resultar trastornos psicológicos cuando el sujeto no posee los mecanismos (de los que hablamos anteriormente) para poder afrontarlos.

¿Cómo realizar la crítica de la vida cotidiana por el profesional que investiga?

Asumir el análisis de la crítica de la vida cotidiana desde los postulados de la Psicología Social, es tener en cuenta la relación dialéctica individuo-grupo-sociedad. Este nuevo rol, impone que el profesional tenga que desarrollar diferentes habilidades entre las cuales se encuentran:

- Primero: Vivenciar y experimentar la realidad; conocerla y ubicarla en tiempo y espacio, para cada momento histórico concreto.
- Segundo: Observar, romper con la familiaridad acrítica, con el mito de lo natural y lo autoevidente para poder develar el objeto de la crítica.
- Tercero: Problematiza, establecer una distancia reflexiva que nos permita, desde un marco teórico determinado, conceptualizar esa realidad y comprender la situación problémica, en qué medida y cómo entorpece o potencia el desarrollo humano.
- Cuarto: Transformar, elaborar estrategias de abordaje y transformación de esa realidad en los diferentes niveles de actuación del profesional (individual, grupal, institucional, comunitario y social).¹³

Todo ello implica desarrollar la capacidad de poder situar al hombre en un aquí y un ahora de acuerdo a cada realidad vivida, sin dejar de tener en cuenta la ya transitada. Es ser capaz de comenzar a incorporar nuevos estilos, nuevas concepciones, nuevas estrategias y para ello tener en cuenta la filosofía de las tres r, para la vida: respeto por uno mismo, respeto por los demás, y respeto por todas sus acciones.

Existen recursos para poder realizar el ejercicio de la crítica; son instrumentos indispensables para su efectividad:

El Dialogo y la escucha: Siempre el dialogo debe llevar un sentido positivo, para evitar bloqueos de la iniciativa y la creatividad.

No esperar ni desear una vida sin conflictos: si no existiera una ruptura con la realidad, no se provocaría un cambio en la forma de percibir el mundo que nos rodea. La cuestión es considerarlos como fuentes movilizadoras y provocadoras de ese propio cambio como crecimiento personal.

Tolerancia como respeto a la diferencia: La aceptación de las virtudes y defectos de las demás personas, es respetar la diversidad, lo que no implica una actitud sumisa, conformista y derrotista.

Responsabilidad como agentes de cambio: No basta con lograr un rompimiento con lo asumido como inalterable de nuestras vidas: Ser agente de cambio supone enfrentar la nueva realidad, con nuevas alternativas y con nuevos puntos de vista en cualquiera de las esferas de la vida cotidiana, asumiendo con total responsabilidad la conformación de estos patrones comportamentales.

La reestructuración de la subjetividad está condicionada por exigencias adaptativas que se acompañan de costos emocionales y cognitivos ante la percepción de lo cotidiano como historia.

- A nivel cognoscitivo, los referentes disminuyen o pierden su efectividad para dar una respuesta ajustada a las nuevas circunstancias.¹⁴
- A nivel afectivo, las condiciones se experimentan con una alta carga emocional, muchas veces vivenciadas como inseguras por ser nuevas y ambiguas, por ser desconocidas.

Aunque lo nuevo siempre genera expectativas y estas a su vez provocan en el sujeto ciertas manifestaciones como, ansiedad, cierto descontrol, desequilibrio y otras que no necesariamente se tiene que tornar en lo patológico, para ello se cuenta con el conocimiento y entrenamiento de profesionales que serán los encargados de dirigir este proceso.

Conclusiones.

Lo primero sería cambiar yo para que cambie el mundo, de manera segura y sin adelantarnos al futuro. Vivir el aquí el ahora, nos garantizará el venidero futuro y por supuesto será un gran costo que cada persona deberá asumir con la creencia que tendrá un gran resultado, tanto personal, familiar, laboral como social. Es importante que los primeros que mantengan esta propuesta sean los mismos profesionales encargados de ayudar a los que con ellos compartirán el espacio que queremos

¹³ Martín, F. C., Perera P. M. Díaz, P. M “ Introducción al estudio de la vida cotidiana desde la Psicología Social”

¹⁴ Martín, C. Perera, M. “ Trabajo, ciencia, emigración y tolerancia en la subjetividad cubana de los noventa”

transformar. Lo que compartimos aquí con ustedes es tan sólo una propuesta con la que pretendemos sea posible “construir” realidades diferentes, desde la convicción que nos persuade el saber que “tú puedes”, “yo puedo” y “nosotros podemos” lograr un hoy y un mañana cualitativamente diferentes y en pos de la esencia humana.

Bibliografía.

- Berger, P. y Luckmann, T.: “*La sociedad como realidad objetiva*”
- Cambursano, S.: “Las adicciones: una respuesta y una huída frente a la vida Cotidiana” *Congreso Regional de Ciencia y Tecnología NOA 2003 Sección: Salud y Calidad de Vida. Secretaría de Ciencia y Tecnología, Universidad Nacional de Catamarca – Página 1.*
- Fuentes, M.: “Subjetividad y realidad social. Una aproximación socio-psicológica”, en *Revista Cubana de Psicología*, Vol. 12, No. 1, La Habana, 1995.
- González, F. “Personalidad, sujeto y Psicología Social”, *Barcelona, 1994.*
- Heller, Agnes: “Historia y Vida cotidiana”, *Ed. Grijalbo, México, 1985.*
- Lechner, N.: “Los patios interiores de la democracia. Subjetividad y Política”, *Ed Impresos Lahosa, Chile, 1990.*
- Martín, C., Pérez, G.: “Efectos de la Crisis relativos a emigración y familias cubanas” *Kairos. No 2. ISSN. 1514-9331.*
- Martín, C., Perera, M y Díaz, M.: “Introducción al estudio de la Vida Cotidiana desde la Psicología Social”.
- Pichón-Riviere, E: “Psicología de la Vida cotidiana” *Ed. Nueva Visión, Argentina, 1985^a.*
- Quiroga, A.: “La Psicología Social como crítica de la Vida Cotidiana”

Autor:

MSc Caridad Luisa Casanova Rodríguez

Licenciada en Psicología. Master en Psicología Médica. Profesora de Psicología de la Facultad de Humanidades, Jefa de la Carrera de Psicología en la Provincia de Cienfuegos, Continuidad de Estudios. Universidad “Carlos Rafael Rodríguez”.

Intercambio académico DES Ciencias de la Salud UNACAR.

casanova@ucf.edu.cu

c_casarodriguez@yahoo.com