

Reflexión & Diálogo

Boletín no. 145 septiembre-octubre 2023



Viaje de almas tristes
Daniela Gutiérrez Romero

Mención Especial en Pintura
VI Salón Cultura de Paz 2023

Daniela

El gozo de la vejez

Ofelia Miriam Ortega

En el camino de la vida uno ha de preguntarse: *En la etapa de la vejez... ¿voy a sobrevivir, o voy a vivir?* El profesor P. Paillat, especialista en Gerontología de la Universidad de París, pregunta: *¿Cuándo empieza la vejez?* Pues comienza desde el primer momento de la vida. No hay una edad para la vida activa, uno puede permanecer activo hasta la muerte: la vida es indivisible.

Y es en esa continuidad de la vida donde radica la esencia de la existencia humana. El día se completa con la noche. La mañana es bella y la tarde también, pero lo más bello de todo es que haya mañana, tarde y noche. Por eso, nos conmueven las palabras de Rubén Alves, brasileño, poeta y teólogo cuando dice:

Yo quiero vivir muchos años, pero no a cualquier precio. Quiero vivir mientras tenga acceso a la capacidad de conmoverme ante la belleza, y la conmoción ante la belleza tiene el nombre de alegría.

O sea, que vivir la plenitud de la vida no es únicamente algo biológico, el pulsar del corazón o una onda cerebral eléctrica... Si la alegría se va, el cuerpo, tenga la edad que tenga, no es más que un ataúd. Así que la vida humana no es cosa solamente de la naturaleza. Ella solo existe, y continúa existiendo, mientras tengamos la capacidad para sentir la belleza y la alegría.

Mario Benedetti nos dejó "Defensa de la alegría", un poema que alienta:

*Defender la alegría como una trinchera
defenderla del escándalo y la rutina
de la miseria y los miserables
de las ausencias transitorias
y las definitivas*

*defender la alegría como un principio
defenderla del pasmo y las pesadillas
de los neutrales y de los neutrones
de las dulces infamias
y los graves diagnósticos*

*defender la alegría como una bandera
defenderla del rayo y la melancolía
de los ingenuos y de los canallas
de la retórica y los paros cardiacos
de las endemias y las academias*

*defender la alegría como un destino
defenderla del fuego y de los bomberos
de los suicidas y los homicidas
de las vacaciones y del agobio
de la obligación de estar alegres*

*defender la alegría como una certeza
defenderla del óxido y la roña
de la famosa pátina del tiempo
del relente y del oportunismo
de los proxenetas de la risa*

*defender la alegría como un derecho
defenderla de Dios y del invierno
de las mayúsculas y de la muerte
de los apellidos y las lástimas
del azar
y también de la alegría.*

Y yo me atrevo a añadir: *Sí, tenemos el derecho a la alegría de envejecer.*

1 de octubre

**Día Internacional
de las Personas de Edad**

SUCESOS MÁS RELEVANTES DEL CENTRO CRISTIANO DE REFLEXIÓN Y DIÁLOGO-CUBA septiembre-octubre 2023



El arribo de septiembre indica el “segundo comienzo del año”. Concluyen las vacaciones de verano y se regresa a la rutina laboral. Lo idóneo es dar la bienvenida a esta vuelta a las responsabilidades y obligaciones, pero eso no es sencillo, pues implica desprenderse de un tiempo en que se puede despertar o dormir a cualquier hora; en el que lo programado en la “agenda” es solo esparcimiento o la resolución de asuntos personales. Y ahora se trata de reasumir un ritmo de vida acelerado y retomar el trabajo, acumulado tal vez, lo cual puede generar ansiedad en ese recurso principal de cualquier empresa: las personas que la forman.

Aquí juegan un papel primordial los directivos y coordinadores, quienes han de generar acciones para hacer más llevadero ese retorno. Crear una estrategia en este sentido, que apunte al

bienestar de las personas, a atender sus necesidades o simplemente hacer que se sientan cuidadas y escuchadas, puede incidir positivamente en su motivación.

En nuestro Centro Cristiano de Reflexión y Diálogo-Cuba, reiniciamos con un devocional dedicado a la dicha de refugiarnos en Dios, lo cual fue expresado en textos y cantos.

Previo a este encuentro, se habían creado las condiciones en los locales, con la debida limpieza y fumigación, así como la puesta en funcionamiento de los equipos. Ya en labor, se efectúan reuniones de coordinación, generales y por departamento, para planificar el trabajo hacia las comunidades; conocer los futuros cursos de capacitación y actividades artístico-culturales; pactar los horarios de atención de los psicólogos y de las consultas de Oftalmología, Otorrinolaringología y Medicina Natural.

Otras áreas, como la Pastoral para la atención a ancianos, personas con discapacidad y necesidades especiales, y la Pastoral para la protección al biosistema (finca El Retiro), no han cesado; por lo que se trata de hacer los ajustes pertinentes en cuanto a horario y contexto.

Es esta etapa un buen momento para repasar en equipo los objetivos generales de la institución, y la misión y visión que nos guían. También para revisar proyectos y procesos, bien para mantener el rumbo que llevan, bien para hacer algún reajuste. Desde ahí, ponemos nuevamente en marcha las acciones que contribuyen al bienestar de las personas y al desarrollo comunitario.

Con una actualización de las nuevas oportunidades que tendrá el sector no estatal en Cuba, se inició la *Asesoría a Emprendedores* en nuestra institución. Al decir de la licenciada en Economía Rosa Amparo Hernández, se trata de un proceso que favorecerá a todos aquellos que están vinculados al trabajo por cuenta propia.

Durante el encuentro, los emprendedores conocieron cómo llevar a cabo sus procesos contables, teniendo en cuenta el salario promedio, gastos de operaciones, ganancias e ingresos. Además, la especialista explicó sobre las posibilidades que ofrecen sus proyectos de trabajo en tanto objeto social, así como la diversificación que pueden aplicar en la comercialización de sus productos y servicios.

Como parte de esta gestión de asesoramiento, se les facilitó a los presentes la *Resolución 346*, que establece las normas de la contabilidad de la actividad por cuenta propia.



El *Curso de habilitación en bibliotecología y técnicas documentales* reinició con un taller práctico sobre catalogación, que incluye la confección de fichas catalográficas. Participan en este bibliotecarios de distintas localidades matanceras: Colón, Jovellanos, Pedro Betancourt, Humberto Álvarez, Calimete, Coliseo y Cárdenas.



La lectura de poemas y la invitación a reflexionar sobre la unidad fueron algunas de las actividades que se propusieron en el espacio *Por una vida plena*, dedicado a personas de la tercera edad. Para lo segundo, se empleó una modalidad de rompecabezas a partir de frases, en tanto técnica que incita a la cooperación. También hubo una charla de la doctora Isabel Palomino, sobre autocuidado, dedicada en esta oportunidad a la diabetes.

Uno de los aspectos más importantes en la limpieza de la habitación es el arreglo de la cama, porque es su punto central. Gran esmero se debe poner en esta actividad para hacer sentir al huésped que recibe un servicio de calidad y confort. Así decía una de las camareras del CCRD-Cuba, Ana Gloria Alarcón, a los adolescentes y jóvenes con necesidades especiales que acuden al taller *Habilidades para la vida*. Les insistió en el procedimiento secuencial que se debe seguir para llevar a buen término esta labor, con el debido orden de la lencería con que se viste la cama: protector de colchón, sábanas, fundas, cobijas y cubre cama. Y acto seguido se dedicó a verificar la actividad práctica en la que chicos y chicas pusieron su mejor empeño.



Al tiempo que esto ocurría, la psicóloga Yessi Sánchez conversaba con los padres y madres sobre las maneras de lidiar con las emociones propias y las de sus hijos, al interactuar con personas, objetos, lugares o recuerdos.

Para finalizar la jornada, baile y juego, con el instructor Yudier Ricardo Parra, con el fin de desarrollar habilidades psicomotoras.



Con agrado recibimos la visita de representantes de la embajada del Reino de los Países Bajos, Nadia Verwaal, jefa de misión adjunta, y Olga Díaz Ruíz, responsable de la política cultural, de comunicación y cooperación. Se reunieron con directivos y coordinadores de programas y pastorales del CCRD-Cuba, para conocer sobre el trabajo e impacto de sus acciones, en las comunidades de incidencia.



Iluminación, revelado digital y manejo de cámara fueron los tópicos del *Curso de Fotografía* que se desarrolló en el CCRD-Cuba. Visto así, y considerando que jornada tras jornada se dedicó dos horas a cada uno de ellos, pudiera pensarse que fue suficiente. Nada más lejano del sentir de los participantes, en quienes se ha encendido más que una chispa, gracias a la motivación que tan bien supieron transmitir Osmany Bonet y Adrián Lamela, fotógrafos profesionales y artistas independientes.

Se suele decir que este arte se sostiene sobre el “saber ver, capturar y controlar la luz”. Claro está que para llevar a buen término esa máxima se debe conocer las disímiles maneras en que se expresan y reparten halos de luz en contextos y situaciones diferentes. E igual conocimiento debe aplicarse

durante la postproducción, sobre todo si se trabaja con imágenes en formato RAW.

Tales aspectos y más fueron ampliamente compensados mediante las experiencias compartidas, tanto de parte de los facilitadores como de los integrantes del curso; también con los ejercicios prácticos, donde se trabajó con luz natural en diversos momentos del día y con artificial, al punto de recrear un estudio fotográfico. De más decir que las imágenes fueron sometidas después a retoques diversos, hasta alcanzar un resultado satisfactorio o para conocer todo lo que no se debe hacer.

Otra fuente vital en este curso fue la pasión, manifiesta desde las clases teóricas y prácticas, y extendida en la camaradería que de a poco surgió entre los participantes. Su mejor expresión fueron las expediciones, con fuertes dosis aventureras, que a diario realizaron Osmany y Adrián por el ambiente cardenense, con las consecuentes capturas de instantes, luces y sombras. A estos periplos, se integraron los asistentes al curso, con lo cual completan el inicio de un camino expresivo diferente: el fotográfico.

La Iglesia Trinity United Church in Lively, Ontario, Canadá, apoya a nuestra institución. Concibe trabajar junto a nosotros en un proyecto misionero en el que se implicarán en el trabajo comunitario que sostenemos.

Con el ánimo de conocer más sobre nuestra labor e iniciar esta cooperación, nos visitará en el segundo trimestre del 2024. Para costear ese viaje y traer insumos que facilitarán el trabajo del CCRD-Cuba, han iniciado una campaña de recaudación de fondos, la cual se estrenó con una feria de otoño donde se vendieron productos alimenticios de confección casera.

Durante su próxima estancia, que será aproximadamente de una semana, se propone trabajar en distintas áreas del Centro, como la finca El Retiro y la Pastoral para la atención a ancianos, personas con discapacidad y necesidades especiales. Será esta una oportunidad, además, para visitar sitios históricos y de interés cultural, lo que le permitirá conocer un poco sobre nuestras costumbres y diario vivir.



Como parte del diagnóstico comunitario que se realiza para obtener información que viabilice las actividades a realizar en los proyectos futuros, aconteció un encuentro en el municipio Jovellanos, entre especialistas de la Dirección Municipal de Salud y especialistas del Programa Académico del CCRD-Cuba.

Fueron valoradas problemáticas relacionadas con la familia y la etapa de adolescencia: el embarazo precoz, el abandono, la violencia, las drogas, la migración. La finalidad es establecer alianzas de trabajo para atenuar las incidencias negativas que puedan derivar de estas, especialmente en aquellas familias y comunidades que se hallan en situación de vulnerabilidad o que se perciben en desventaja.

Facilitado por las doctoras en Medicina General Integral (MGI) y especialistas en Gerontología y Geriátrica, Yudileyvis Santana García, Yenisleidy Fonseca León y Dunia J. Díaz Camellón, tuvo lugar en el CCRD-Cuba la *Escuela para Cuidadores*.

Varias fueron las temáticas y actividades prácticas compartidas. Entre ellas: formas de presentación de las enfermedades en los adultos mayores, cuidados generales, baño y aseo, transferencia de la inmovilidad, alimentación, estados confusionales, manejo del dolor y de la medicación, primeros auxilios; y síndromes geriátricos como el deterioro cognitivo, incontinencia, constipación y depresión.

También se trabajó en el desarrollo de habilidades en lo que respecta a la movilización y transferencia de pacientes que tienen una inmovilidad relativa o absoluta, para lo que se tuvo en cuenta distintos contextos: sentarlos y levantarlos desde la cama, la silla o el piso, el traslado de la cama hacia la silla, entre otros.

Fue el objetivo de estos encuentros garantizar el bienestar y calidad de vida de las personas cuidadoras, al tiempo que proporcionarles apoyo emocional, social y físico. Se contribuyó a mantener su autonomía e independencia, y se trabajó en la prevención de accidentes y riesgos.



El Salón Artístico Cultura de Paz fue creado por el CCRD-Cuba en el año 2012, para enaltecer la paz y los valores humanos, por medio del arte. Se convoca cada dos años y da cita a artistas de todas partes de Cuba.

El 24 de octubre se celebra el Día de las Naciones Unidas, que marca el aniversario de la entrada en vigor de la Carta de las Naciones Unidas en 1945. La ONU es una organización mundial que brinda esperanza a los pueblos y piensa en el futuro que deseamos. En saludo a esta fecha, dejamos inaugurado nuestro VI Salón Cultura de Paz.

La voluntad de hacer y apreciar el arte es común a todas las sociedades humanas. Sorpresa, emoción, inspiración, sentimiento, creación, percepción diversa de la realidad, imaginación, subjetividad, estética, simbolismo, comunicación, espanto, belleza... todo esto y más es el arte.

La migración y todo lo que esta trae asociado ha sido el tema de este Salón. Migración es desplazamiento, es cambiar de residencia desde un lugar a otro, cruzando límites geográficos y espirituales. Hay que entenderla como un derecho humano. Gran parte de las personas que se trasladan o emigran lo hacen bajo condiciones de extrema vulnerabilidad. La migración conecta países, ciudades y comunidades. Sigue los patrones de movilidad duraderos o crea otros nuevos a medida que cambian las condiciones políticas, sociales y económicas. La migración refleja historias compartidas, responde a las necesidades económicas y fomenta los lazos culturales. También –no se olvide– deja vacíos abisales que se sostienen en amor e incertidumbre, donde se sueña, repetidamente, con abrazos de reencuentro.

Expresamos nuestro más sincero agradecimiento a todos los artistas, por participar en este VI Salón y poner a nuestra disposición su obra, parte de sí.



Las personas trans se encuentran en franca vulnerabilidad social, hecho que pudimos constatar luego de varios intercambios en las comunidades de Cárdenas, Colón y Perico.

En múltiples ocasiones, han sido víctimas de actos de violencia y discriminación, tanto en el ámbito familiar como social. Tienen desventaja a la hora de acceder a empleos, por lo que recurren al trabajo sexual (sexo transaccional) como fuente de ingreso. Además, carecen de información sobre tratamientos médicos y de salud mental, y desconocen sus derechos. Muchas tienen un nivel educacional por debajo de la media nacional, lo que impide su plena integración a la vida social.

Todo ello nos motivó a realizar un *Taller por la No Violencia contra las personas trans*. Se intercambiaron saberes, experiencias, vivencias, testimonios; propiciados a

través de dinámicas grupales y de participación guiadas por especialistas de los Programas Académico y Psico-Comunitario.

Como parte del cierre del taller, se realizaron precisiones técnicas sobre violencia, derechos, autoestima, autocuidado y salud.

Dicho encuentro constituyó un primer acercamiento al trabajo con las personas trans y dejó sentadas las bases para futuras acciones.

Promover una cultura de paz es una de las principales líneas de acción del CCRD-Cuba. Durante todo el año se realizan actividades para que desde las edades más tempranas se tome conciencia sobre la violencia y se modifiquen comportamientos que laceran la integridad de los infantes.

En alianza con la Oficina de Atención a Menores de Cárdenas, especialistas del Programa de Atención Psico-Comunitario, han realizado visitas a centros educacionales para intercambiar con adolescentes y sus profesores, con el fin de sensibilizarlos en lo referente a esa problemática.

Con estos intercambios se busca incidir en las relaciones interpersonales, de modo que primen en estas el respeto, la paz y la igualdad. También sirven, a los especialistas, como referencia para visibilizar lo logrado, lo que permitirá reajustar las acciones y el trabajo.



*Dios nos habla a todas horas
con suavísimos acentos.
Nos habla como a hurtadillas,
nos habla como en secreto,
con un rumor tembloroso
de canciones y de besos.
Mas andamos distraídos
y escucharle no sabemos.*

*[...] Todo es amor, todo es vida,
todo es altar, todo es templo...
Dios camina por el mundo,
recorre nuestros senderos,
se alberga en nuestros hogares,
vive en nuestros aposentos,
y en la sombra de la noche
se acerca hasta nuestros lechos.*

Ricardo León



Culto "Fe y esperanza viva"



Emotivo encuentro el que tuvo lugar en la finca El Retiro, donde se hicieron coincidir diversos públicos con afán de celebrar cuatro importantes fechas: el Día Internacional de las Mujeres Rurales (octubre 15), el Día Mundial de Alimentación (octubre 16), el Día Internacional para la Erradicación de la Pobreza (octubre 17) y el Día Mundial de lucha contra el cáncer de mama (octubre 19).

Fue una mañana lluviosa, mas esto no impidió que acudieran dueñas de fincas y emprendimientos agrícolas, productoras, campesinas, esposas de agricultores, trabajadoras de la finca El Retiro, especialistas de la Delegación Municipal de Agricultura, investigadoras de la Estación Experimental de Pastos y Forrajes Indio Hatuey, mujeres

sobrevivientes al cáncer de mama, así como especialistas del Centro Municipal de Higiene e Epidemiología y del Programa de Atención Psico-Comunitario del CCRD-Cuba. También se contó con la presencia de los Doctores en Ciencias Pierre Christen, del Instituto Mediterráneo de la Biodiversidad, Universidad de Marsella, Francia, y Fidel Payán, catedrático de la Universidad Autónoma Metropolitana de México.

Allí afloraron testimonios sobre el instante y las maneras como se iniciaron en el cultivo de la tierra y sobre los productos que sacan de esta; sobre las manos que se tienden para ayudar en esa labor y las experiencias diarias, donde no faltaron anécdotas; sobre carencias y sobre iniciativas felices para incentivar la producción.

Otro momento fue dedicado al testimonio de quienes han sobrevivido al cáncer de mama, con los consecuentes consejos de doctores y especialistas sobre la importancia de realizar el autoexamen y de acudir a consulta para prevenir posibles complicaciones.

También se habló de algunas circunstancias que rodean a la mujer, como discriminación, violencia, sobrecarga, empoderamiento y de otras que gravitan en el contexto nacional actual: familia, soledad, desarraigo.

“Bien visto –dijo una de las participantes sentenciosamente–, todo lo celebrado concuerda”. Razón lleva porque el Día Internacional de las Mujeres Rurales tiene como objetivo el reconocimiento al decisivo papel de la mujer en el desarrollo, la seguridad alimentaria y la erradicación de la pobreza.

Constituyó un aprendizaje el hecho de que el autocuidado, la solidaridad y el intercambio entre todas, son estrategias para enfrentar las problemáticas en que viven las mujeres en la Cuba de hoy, tanto a la hora de producir alimentos como para preservar la salud y el bienestar. También el hecho de que muchas de las participantes comiencen a asociarse para intercambiar productos, metodologías y técnicas.

El evento creó nuevas expectativas para futuros encuentros, donde además de la capacitación se realice una Expoferia para la venta de semillas, productos, e insumos entre las participantes. También se habló de la posibilidad de crear espacios para los encuentros con mujeres mastectomizadas.



Especialistas del Programa de Atención Psico-Comunitario del CCRD-Cuba intercambiaron sobre la violencia, particularmente contra mujeres y niñas, con las personas que asisten al espacio de consultas y orientación. La charla, en esta ocasión, fue facilitada por el psicólogo Pedro Cabrera Torres, quien habló sobre lo provechoso de las relaciones equitativas en la familia y en la sociedad.

Con acciones como esta, se incita a la reflexión sobre las distintas formas de discriminación basada en género y a la toma de responsabilidad para erradicarlas.

*Si supiéramos escuchar a Dios, si supiéramos contemplar la vida,
toda la vida se nos convertiría en oración.*

Michel Quoist

Oración

Oro por los carentes de abrazos, los desposeídos de esperanza,
los que se han sentado a llorar sin buscar,
sin encontrar alguna solución, alguna luz.
Oro por los enfermos, los enfermos del cuerpo, los enfermos del alma.
Oro por los que creen que a nadie tienen
y han olvidado que tienen lo más importante: a Dios.
Oro por aquellos que no pueden ver las luces,
que no pueden distinguir lo esencial, que no saben,
no han aprendido, que a veces lo más sencillo es lo más trascendental.
Oro por los que tienen fronteras, en sus países, en sus vidas, en sus mentes.
Oro para que esas fronteras, esos límites, desaparezcan.
Oro para que aprendamos a amar, a olvidar, para que aprendamos
a soltar viejas amarras, viejos lastres, y seamos capaces
de seguir adelante, acompañados de Dios.
Oro por quienes no tienen paz en sus entornos, en sus geografías,
pero sobre todo por los que no han sido capaces de encontrar su paz interior.
Oro por los que aún no conocen a Dios
o por quienes lo conocieron un día y han olvidado que existe.

DIANELYS GÓMEZ TORRES



CENTRO CRISTIANO DE REFLEXIÓN Y DIÁLOGO-CUBA
Céspedes #1210 e/ 25 y 26, Cárdenas, Matanzas, Cuba. CP 42 110
Teléfono: (53-45) 52 1710
E-mail: ccrdcuba@gmail.com
<https://www.ccrdcuba.org>



Si no somos parte de la solución, entonces somos parte del problema.