

[José Alejandro Gómez Morales](#)



Quienes suelen atribuir los grandes méritos personales y profesionales a la edad se llevarían una sorpresa muy grata con el caso de Lena Alonso Triana. Involucrada desde bien joven en sobresalientes investigaciones y proyectos, dotada para conocer además de comunicar, esta psicóloga matancera nacida en 1987 es merecedora de un prestigio que la hace tan querida como respetada por muchos matanceros.

Se define como una persona perseverante y optimista, de esas que se enfocan en una meta y tratan de seguir ese camino, no siempre recto, en el que muchas veces hay que burlar barreras; pero también sabe que lo importante es no desviarse del rumbo y, si es necesario, reestructurar el campo de acción para acertar en sus empeños.

Ejemplo de superación y liderazgo, a la par, Lena pone en alto su condición de mujer y de profesional. Su presencia en los medios de comunicación e iniciativas de esfuerzo diario, como el proyecto Amazonas de la esperanza, justifican su prestigio entre un amplio número de logros.

Lena: el camino de la psicología

Last Updated: Thursday, 07 March 2024 11:25

Hits: 144

A los lectores de **Girón**, medio de cuyas páginas ha sido colaboradora, se dirige en esta ocasión para brindarnos un testimonio, que el tiempo se encargará de agrandar.

Lena: el camino de la psicología

Last Updated: Thursday, 07 March 2024 11:25

Hits: 144



Foto: Tomada de Internet

PRIMERAS APTITUDES

“Guardo recuerdos muy placenteros del municipio de Colón, de donde provengo. Allí realicé mis estudios primarios y secundarios, etapas en las que comencé a desarrollar aptitudes relacionadas con mi inserción en la cultura, con mi desarrollo en los diferentes espacios públicos.

“Por ejemplo, me gustaba mucho hacer matutinos, participar en actividades en el Palacio de Pioneros, fui jefa de colectivo y de emulación durante varios años. También aprendí algunas herramientas válidas para dirigir, con la influencia de los profesores que allí tuve, lo cual me resultó muy útil posteriormente.

“Ya en noveno grado me preparé para las pruebas de ingreso a la Vocacional y, una vez realizadas, ingresé a la gran casa azul, como la llamamos quienes guardamos recuerdos muy especiales de ella y hemos formado allí esa gran familia que no es de sangre, que se conoce en el propio lugar y se lleva bien cerca en lo sucesivo. Qué decir de los amigos forjados en ese escenario, me ayudaron a ser más autónoma e independiente, a creer en mí misma”.

UNA VOZ RECONOCIDA

“Quizá porque soy alegre y me gusta relacionarme, socializar, siempre he sentido interés por los medios. Cuando comencé la carrera de Psicología me pude acercar a la emisora Radio Llanura de Colón e, incluso, cursé locución; de modo que estas experiencias han complementado mi vida desde bien pronto.

“Al culminar la carrera, me vinculé a la televisión. Una colega vio en mí potencialidad y me sugirió cubrirla en el programa para adolescentes y jóvenes *Quédate conmigo*, una oportunidad con la que, según ella, me iba a sentir realizada. Así fue cómo conocí a excelentes profesionales y colegas que confiaron en mí, y durante largo tiempo participé en ese colectivo que trataba temas muy afines a las ciencias psicológicas: la autoestima en los adolescentes, su necesidad de autoafirmación, la importancia que atribuyen a la imagen física, el sexo y los cambios esenciales que experimentan. Se hizo común que me identificaran en la calle como la psicóloga de [Quédate conmigo](#).

“Luego empecé también con Radio 26, mediante invitaciones para abordar temas dentro de mi perfil, además del programa cardenense para jóvenes *En acción*. Con la llegada de *Destellos*, programa radial dedicado a los adultos mayores, comencé a intercambiar con los oyentes a propósito del bienestar psicológico, el cuidado y la calidad de vida en los grupos etarios. Ambos forman ya parte de mi dinámica, por lo

placentero de llegar a la población, de instruirlos y enseñarles a favorecer su salud mental ante todo”.



Foto: Tomada de Internet

LA ESPERANZA DE LAS AMAZONAS

“Ser psicóloga es todo un desafío, pero, si pensamos en cuántas personas conocemos a diario y concretamente en quiénes nos comentan que les hubiera gustado estudiar Psicología, el número es considerable. En realidad, esta materia enamora. Nos permite comprender las conductas del ser humano y nos aporta tanto desde lo profesional como desde lo personal.

“A lo largo de mis años de trabajo me han marcado muchísimas experiencias. No pudiera dejar de mencionar el proyecto en el que me he volcado desde que aún era estudiante, con el que he contribuido a múltiples investigaciones y he obtenido reconocimientos, entre ellos el Citma al Mayor Impacto Social, el premio nacional para Joven Investigador, el premio nacional Pedagogo Novel, la distinción Manuel

Presas y Morales al Talento Joven Científico, y es que todo esto ha sido avalado por un intenso quehacer frente a pacientes con cáncer.

“Me refiero a Amazonas de la esperanza, proyecto que se dedica a aumentar la calidad de vida en pacientes con cáncer de mama, dado el impacto psicológico que tiene el diagnóstico de esta enfermedad: cambios físicos y sociales, alteración de roles en la familia o en el sistema de creencias, incertidumbre por lo impredecible de ‘cómo será mi vida a partir de este momento’. Tal situación genera un grupo de síntomas negativos, como ansiedad, depresión, angustia, irritabilidad, que debemos manejar y tratar desde la psicología. El nuestro es un grupo de apoyo, donde las pacientes rehabilitadas fungen como promotoras de salud. No solo lo integramos los psicólogos, sino todo un equipo multidisciplinario: cirujanos, oncólogos, enfermeras.

“Hemos trabajado no solo con el cáncer de mama. Mi tesis de doctorado fue sobre la prevención del cáncer cérvico uterino en grupos vulnerables, y me refiero a aquellos asociados a los factores de riesgo, como la adolescencia; por el virus del papiloma humano, las infecciones de transmisión sexual, el inicio temprano de las relaciones sexuales, la promiscuidad, el hábito de fumar, ese rango de edad se ve afectado, dada la lógica del desarrollo en dicha etapa. Con posterioridad al diagnóstico, trabajamos la prevención secundaria, terciaria, para su rehabilitación y reinserción en la sociedad.

“Estas investigaciones han marcado mi vida desde el quehacer de la ciencias psicológicas, como profesional”.

PSICOLOGÍA A CUBIERTO

“Podría decir que la pandemia nos llevó a hacer una revisión profunda de un grupo de temáticas asociadas a ese momento de escasa interacción social. Empleamos alternativas, como las redes de apoyo en el ámbito digital, y tuvimos que reajustar y reconsiderar una serie de escenarios no lo bastante explotados hasta entonces, pero fue imprescindible por todas las condiciones que imponía la covid-19. Se trataba cara a cara a los pacientes que más lo requerían.

“Cobraron auge las problemáticas surgidas tras esos largos períodos dentro del hogar, en el caso de los niños, los adolescentes, los adultos mayores. Para ellos escaseaba esa interacción social tan importante de hacer ejercicios, de salir a la calle. La psicología tuvo un accionar importante en tal sentido.

“Por mi parte, numerosos artículos científicos en diferentes revistas estuvieron, también en este tiempo, abordando acerca de la covid-19 y su impacto en diferentes grupos etarios. En disímiles contextos y

trabajos investigativos, dábamos a conocer los problemas identificados. La prensa también requirió artículos relacionados, incluso llegué a escribir para el periódico **Girón**.

“Mi accionar en ese entonces no fue en los centros de aislamiento, porque me encontraba en una etapa muy hermosa de mi vida: estaba embarazada por segunda vez. Fue un marco muy productivo para mí, ya que trabajé desde casa y ello no me impidió hacer disímiles cosas en función de la población y su bienestar”.

Lea también: [Los tentáculos de la simulación](#)

METAS QUE SE SUCEDEN

“Los proyectos que centran mi actividad en el presente suponen la continuidad a las investigaciones que mencionaba. Además, ofrecemos consulta dedicada en especial al trabajo con el paciente oncológico, con el niño, con el adolescente. En cuanto a mi futuro como profesional, pretendo ayudar sin descanso a la superación de mis colegas y estudiar. Nunca dejamos de estudiar, en función de nuestra evolución.

“Hace relativamente poco tiempo hice el ejercicio como profesora titular y en 2021 recibí el título de doctora en ciencias, pero esto no significa que haya alcanzado la meta. A ella arribaré tras el desarrollo que planeo obtener a partir de este grado científico, desde el que podré contribuir a mejorar determinados indicadores en el cuadro de salud de la población. Mi relación con los pacientes, tanto de manera presencial como con quienes me siguen a través de los medios de comunicación, es sólida, y gracias a ella nos retroalimentamos. También aprendo de ellos, hasta de las preguntas que los oyentes formulan.

“Valoro mucho a mi familia y amigos, sobre todo al tesoro que mis dos pequeñas hijas representan para mí. Es un enorme reto ser mujer trabajadora, investigadora, científica, madre, esposa. Llevar todo esto a la vez implica un gran esfuerzo para hacerlo de forma decorosa.

“Si tuviera que reprochar algo a la vida... No lo sé, creo que más bien seguiría viviéndola como hasta ahora. La gente a mi alrededor dice que irradio energía. No quiere decir que todo haya sido feliz ni bueno, pero las actitudes que asumimos ante diversos acontecimientos hablan de los recursos y características personalógicas, eso que desarrollamos durante toda nuestra trayectoria. Lejos de reprochar, en cambio, daría gracias una y otra vez por haber llegado hasta aquí con plenitud”.