



# Cuba ante el desafío de recuperar su fuerza colectiva

Por: Ernesto J. Aguado Morillas

La indefensión aprendida es un concepto desarrollado por el psicólogo y escritor estadounidense Martin Seligman en la década de 1960. Se define como el estado de resignación y pasividad que emerge cuando individuos o grupos enfrentan situaciones adversas fuera de su control de manera reiterada. Este fenómeno, ampliamente estudiado en el ámbito psicológico, trasciende al plano social y político, manifestándose en contextos donde regímenes autoritarios imponen restricciones sistemáticas, reprimiendo cualquier intento de resistencia. En el caso de Cuba, tras más de seis décadas de un sistema político represivo y de partido único, se ha generado un profundo estado de impotencia colectiva. Sin embargo, la historia ofrece ejemplos de pueblos que han logrado romper estos ciclos de opresión, recuperando su agencia social y logrando transformaciones significativas.

Desde 1959, el régimen cubano ha consolidado una estructura de control absoluto que limita derechos fundamentales como la libertad de expresión, la asociación y la participación política. Las protestas masivas del 11 de julio de 2021 evidenciaron el hartazgo de un pueblo que enfrenta una crisis económica crónica, agravada por la falta de libertades esenciales. Sin embargo, la respuesta del gobierno, caracterizada por una brutal represión, detenciones arbitrarias y condenas severas a los manifestantes, reforzó la percepción de que el cambio es imposible, perpetuando un ciclo de indefensión y desesperanza. Este fenómeno no solo ha tenido un impacto en el ámbito político, sino que también ha afectado profundamente la salud mental de la población, marcada por altos niveles de ansiedad, depresión, un alto índice de violencia, adicciones y prostitución. A todo esto, se suma un éxodo masivo, que se ha convertido en la solución encontrada por el pueblo cubano para paliar la situación precaria que atraviesa la isla.

A pesar de este panorama, la experiencia histórica de países como Polonia, Sudáfrica, Chile, Alemania del Este y Filipinas, por mencionar algunos, demuestra que superar la indefensión aprendida es posible incluso bajo regímenes autoritarios. Estos pueblos enfrentaron contextos de represión extrema y lograron, a través de la resistencia pacífica, la organización social, el acceso a información independiente y el apoyo internacional, transformar sus sistemas políticos. Movimientos como Solidaridad en Polonia, la resistencia antiapartheid en Sudáfrica y la Revolución del Poder Popular en Filipinas evidencian el poder de la acción colectiva y la importancia de contar con una estrategia articulada y sostenida.

En el caso cubano, la superación de esta falta de control sobre su situación requerirá un enfoque integral que combine varias herramientas. La educación cívica es esencial para empoderar a la ciudadanía, brindándole conocimiento sobre sus derechos y fomentando la organización social. El acceso a información libre, facilitado por el creciente uso de tecnologías digitales, puede servir para articular movimientos de base y visibilizar las injusticias. La creación de redes comunitarias resilientes y el fortalecimiento de la sociedad civil son fundamentales para construir un tejido social capaz de sostener el cambio. A nivel externo, el apoyo de la diáspora cubana y la solidaridad internacional desempeñan un papel crucial, no solo ejerciendo presión sobre el régimen, sino también respaldando a los movimientos internos mediante recursos, protección y visibilidad.

La resistencia no violenta, probada como una herramienta eficaz en múltiples contextos históricos, puede ser el catalizador para debilitar al régimen y promover una transición democrática. La documentación sistemática de abusos y violaciones de derechos humanos es otra pieza clave para generar presión internacional y fortalecer la narrativa de quienes luchan por el cambio.

Superar el actual estado de indefensión y desidia en el que se encuentra el pueblo de Cuba es un desafío monumental, pero no imposible. La historia demuestra que la acción colectiva, cuando está bien estructurada y respaldada, tiene el potencial de transformar incluso los contextos más opresivos. El futuro de Cuba dependerá de la capacidad de su pueblo para recuperar la confianza en sí mismo, aprendiendo de los éxitos de otros pueblos que, enfrentados a circunstancias similares, lograron convertir la resignación en acción y la esperanza en una realidad alcanzable. La reconstrucción de la capacidad de revertir su situación no solo es un derecho, sino también una necesidad histórica.