

25

ASPECTOS SOCIOPSICOLÓGICOS DEL MEDIO LABORAL ASOCIADOS A LA AUTOESTIMA DE PERSONAS QUE VIVEN CON VIH

SOCIO PSYCHOLOGICAL WORK ENVIRONMENT ASSOCIATED WITH SELF-ESTEEM OF PEOPLE LIVING WITH HIV

Lic. Nielvis de la Caridad Senra Pérez¹

E-mail: nsenra@ucf.edu.cu

MSc. Mailé Contrera Betarte¹

E-mail: mcontrera@ucf.edu.cu

MSc. Yexenia Martín Chávez¹

E-mail: ymartin@ucf.edu.cu

¹Universidad de Cienfuegos. Cuba.

¿Cómo referenciar este artículo?

Senra Pérez, N. C., Contrera Betarte, M., & Martín Chávez, Y. (2016). Aspectos sociopsicológicos del medio laboral asociados a la autoestima de personas que viven con VIH. *Revista Conrado* [seriada en línea], 12 (54). pp.161-166. Recuperado de <http://conrado.ucf.edu.cu/>

RESUMEN

La presente investigación consiste en un estudio cuali-cuantitativo, no experimental, que comienza siendo descriptivo y continúa siendo correlacional, describiendo y relacionando las variables: autoestima, apoyo social y conocimiento que poseen los directivos y trabajadores sobre el Virus de Inmunodeficiencia Humana. Persiguiendo como objetivo determinar la posible asociación entre los aspectos sociopsicológicos del medio laboral con la autoestima de las personas que viven con el virus. Para la realización del mismo se emplean métodos del nivel teórico, empírico y estadístico. La selección de la muestra se hace coincidir con el universo (todas las personas de Rodas que viven con el Virus de Inmunodeficiencia Humana, que se encuentran laborando) por ser este uno de los municipios que más casos aporta en la provincia de Cienfuegos. Se emplean diferentes técnicas para la recogida de datos como son: entrevista en profundidad, semiestructurada, observación participante, cuestionario de apoyo social e inventario de autoestima de Coopersmith. Los resultados se muestran en tablas y figuras, así como se hace un análisis porcentual y se realiza la valoración estadística mediante la correlación de Spearman.

Palabras clave:

Aspectos sociopsicológicos, medio laboral, autoestima, Virus de Inmunodeficiencia Humana.

ABSTRACT

The current research consists of a qualitative-quantitative, non-experimental study that begins being descriptive and continuous being correlational, describing and relating the variables: self-esteem, social support and knowledge the executives and co-workers have about Human Immunodeficiency virus. The object of study is the working environment of the people living with Human Immunodeficiency virus. Theoretical, empiric and statistics research methods were applied. The selection of the sample corresponds with the universe (every worker in Rodas living with the virus, since this is one of municipalities where there are more people living with Human Immunodeficiency virus in Cienfuegos province). Different techniques for data gathering are used, such as: semi-structured interview, participating observation, social questionnaire and Coopersmith's self-esteem inventory. The results are showed in tables and figures, and a percentage analysis is developed along with a statistic evaluation though the Spearman correlation.

Keywords:

Socio-psychological aspects, working environment, self-esteem, Human Immunodeficiency virus

INTRODUCCIÓN

El surgimiento del Síndrome de Inmunodeficiencia Adquirida conmueve la atención de disímiles especialistas de la comunidad científica en general. Estudiosos de las ciencias médicas, psicológicas y sociológicas atribuyen su aparición al resultado de fenómenos sociales relacionados con esta enfermedad, tales como la sexualidad, la drogadicción y la pobreza, donde el factor cultural ejerce un papel preponderante.

La Organización de Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO, 2008) definió la cultura, en su sentido amplio, como *“el conjunto de rasgos distintivos espirituales y materiales e intelectuales que caracterizan a una sociedad o un grupo social. Ella engloba, además del arte y las letras, los modos de vida, los derechos fundamentales del ser humano, los sistemas de valores, las tradiciones y las creencias”*.

El Virus de Inmunodeficiencia Humana se descubre en la primavera de 1981 en la ciudad de Los Ángeles en los Estados Unidos, con los 5 primeros casos en jóvenes homosexuales masculinos.

La Organización Mundial de la Salud considera, por la rápida propagación en el orbe al Virus de Inmunodeficiencia Humana como una pandemia, que de no hacer todo lo que esté a nuestro alcance, en unos pocos años cegar la vida de miles de personas en el mundo OPS/OMS (2000).

Cuba no escapa a ello, no obstante, aunque se lleva a cabo el Programa de Atención y Prevención del Virus de Inmunodeficiencia Humana, donde en la vida del programa palpita la voluntad política del Estado, la responsabilidad y compromiso de un sistema de salud que tiene como meta el mejor estado de salud posible de la población cubana la interrogante a la que hay que encontrar respuesta es: cómo estos esfuerzos se traducen en las personas, en los grupos más vulnerables al Virus de Inmunodeficiencia Humana (Pérez, 2012), ya que, a pesar de que se realizan diversas acciones para detener el avance, aumenta el número de personas seropositivas.

La provincia de Cienfuegos es en una de las que va en ascenso el número de personas seropositivas al Virus de Inmunodeficiencia Humana. El municipio de Rodas cuenta con una cifra considerable de personas que viven con el Virus de Inmunodeficiencia Humana, los cuales están debidamente controlados según la legislación vigente. Centro Nacional de Prevención de Infecciones de Transmisión Sexual/Virus de Inmunodeficiencia Humana/Síndrome de Inmunodeficiencia Adquirida.

Derivado de este aumento se hace mayor el número de personas, que en el plano del medio laboral, discriminan y no siempre expresan *comprensión* para con las personas que contraen la infección del Virus de Inmunodeficiencia Humana y conviven con ella, pues a veces, por desconocimiento o por prejuicios, los enfermos son estigmatizados y discriminados, lo cual genera consecuencias devastadoras en su autoestima y, lo que es más grave aún, predispone su cooperación a la hora de tomar las medidas necesarias para protegerse a sí mismos y a los demás, aumentando el riesgo de contagio en otras personas. Sobre todo cuando lo primero que debemos entender, según expresan Albear & Lugo (2011), *“es que esta persona necesita seguir siendo independiente para mantener adecuada su autoestima y determinar con autonomía el curso de su vida”*.

Cada ser humano tiene creencias acerca de la realidad, de sí mismo y de los demás. Ellas se conforman desde tres núcleos de determinación: socio histórico o cultural, grupales y comunitarios particulares, individual (Calviño, 2002).

En este sentido, la determinación social y grupal es importante para el enfermo con el Virus de Inmunodeficiencia Humana ya que mucha gente lo ve alejado, ajeno, y se preguntan qué relación puede haber entre el virus y la plomería, la música, la gastronomía o el magisterio, por ejemplo. Lo cierto es que algunos trabajadores pueden estar infectados con el Virus de Inmunodeficiencia Humana/Síndrome de Inmunodeficiencia Adquirida (VIH/SIDA), o encontrarse dentro de lo que consideramos como grupos vulnerables por sus comportamientos sexuales o por su actitud ante este fenómeno. Es decir, sí tiene que ver. Por eso hay que llevar ese convencimiento a los directivos, a los sindicatos, a los especialistas de recursos humanos, que tienen que velar por el cumplimiento de esa política, ya que si se incrementa el número de casos en todos los sectores puede tener implicaciones en la economía.

Otras veces al no dejar que realice las labores habituales, le estamos reforzando la diferencia, disminuyendo su autoestima y el único que lo puede impedir es el médico. Es decir, no dar ni más ni menos, dar justo lo que está establecido por esta condición de salud. Pero esta labor se hace bien difícil para los profesionales de la salud si no se realiza *“prevención con educación”* directamente en las comunidades, los centros y puestos de trabajo.

Para ello es importante la labor que realizan nuestras universidades a través de la extensión universitaria y la prevención del Virus de Inmunodeficiencia Humana en el marco de los procesos de educación de la personalidad y su esfera sexual, pero fundamentalmente en el área de la práctica laboral investigativa donde a través de la experiencia educativa que nuestros profesionales en formación van adquiriendo,

son capaces de convertirse en educadores de las comunidades y de la sociedad en sentido general.

Sin embargo, es evidente lo complejo de realizar un estudio acerca de la influencia del medio laboral en la autoestima de las personas que viven con el Virus de Inmunodeficiencia Humana, máxime cuando se tiene en cuenta que muchas de las veces pasan como portadores anónimos ante nuestros ojos.

No es posible aislar las condiciones de la actividad laboral de otras condiciones de vida del individuo para determinar su peso y su papel en el mantenimiento y elevación de la autoestima positiva, al respecto estudiosos del tema señalan que los factores que inciden son: las propias particularidades psicológicas del individuo al iniciarse la actividad laboral; el tipo de actividad que realiza en su tiempo libre, la preparación de la escuela y la familia, así como del fortalecimiento de los intereses en esa área y consecuentemente, su permanencia.

En el ambiente laboral el trabajador realiza su actividad, se relaciona con su objeto de trabajo, los instrumentos de producción, el puesto de trabajo, la zona de trabajo y los elementos del medio físico o natural que intervienen en el proceso laboral, entre los que se encuentran los factores objetivos y subjetivos, que pueden generar estados psicológicos desfavorables (Rubio, 2010).

También los factores culturales inciden de manera determinante en la generación de determinados estados psicológicos. La cultura no es *accesorio de la vida del hombre*, del ser humano diverso (hombre y mujer en condiciones de equidad), está comprometida con el destino de cada persona y de la humanidad, al sintetizar todos los elementos necesarios para la gestación grupal y social.

DESARROLLO

Este estudio surge dada la intervención de los especialistas de la Psicología en los equipos multidisciplinarios que atienden a las personas que viven con el Virus de Inmunodeficiencia Humana en Rodas, en unión con los estudiantes de la carrera de Psicología; se detecta como regularidad en los pacientes: niveles bajos de autoestima, entidad personalógica de vital importancia para vivir con calidad de vida, estando presente en mayor número en las personas que se encuentra laborando.

Teniendo en cuenta lo anterior aparece la necesidad de conocer la influencia que ejerce el medio laboral en la autoestima de las personas que viven con el Virus de Inmunodeficiencia Humana en el municipio Rodas, teniendo en cuenta que de esta forma contribuimos a brindar una atención más completa e integral a estas personas por parte de los profesionales del equipo de salud

y los profesionales de la educación, con el consecuente logro de resultados en el plano laboral.

La investigación se inserta dentro de los estudios que se desarrollan en el municipio de Rodas, (provincia de Cienfuegos), como parte del trabajo del Programa de Prevención de las Infecciones de Transmisión Sexual/Virus de Inmunodeficiencia Humana/Síndrome de Inmunodeficiencia Adquirida, considerando que la misma aportará resultados aplicables y abordará un tema poco tratado a pesar de su importancia en el territorio que consiste en cómo probar si existe relación entre los aspectos sociopsicológico del medio laboral y la autoestima de las personas que viven con el Virus de Inmunodeficiencia Humana en el municipio de Rodas.

Al considerar todo lo abordado anteriormente se abre un apasionante espectro de investigación en el cual Cuba trabaja intensamente, dando muestras con muchos y diversos logros, de ahí la *contribución* de los resultados que se exhiben, por lo que esta investigación será uno de los pasos considerados pertinentes, importantes y de marcado nivel de aplicabilidad en la determinación de los factores sociopsicológicos del medio laboral que inciden en la autoestima de pacientes que conviven con el Virus de Inmunodeficiencia Humana.

El desarrollo adecuado de la autoestima es fundamental, en tanto determina, y a su vez, es el resultado de la forma en que una persona se siente, se percibe, se valora como persona de bien para sí y para las otras personas con las que se relaciona en su medio grupal y social en general. Este importante proceso de diferenciación está asociado a la autoconciencia y autovaloración de sí mismo/a como ser humano y forma parte fundamental de la identidad del ser humano, la cual se va formando desde que nacemos en las interrelaciones con las personas que nos rodean, a través de las influencias educativas y socializadoras recibidas por parte de la familia, en los vínculos con los grupos de pares, con maestros/as, amigos y amigas, vecinos/as y colegas de la escuela y el centro de trabajo, es decir, con todas las personas allegadas.

La autoestima como parte fundamental de la identidad del ser humano y de calidad de vida en personas portadoras o que viven con el Síndrome de Inmunodeficiencia Adquirida (SIDA).

Los términos de *concepto de sí mismo*, y de *autoestima* precisan del desarrollo efectivo de un conjunto de conceptos, valores y actitudes del individuo hacia sí mismo y hacia las personas de su sexo y el otro, de forma objetiva, justa y enriquecedora lo que posibilita la conformación de una percepción evaluativa de uno mismo acorde a las cualidades, potencialidades reales como ser humano, que tiene como centro el amor, la justicia y la aceptación de nuestra persona y, a la vez, de los otros y otras en un medio de armonía, equidad y desarrollo mutuo.

Es muy importante asumir actitudes y comportamientos responsables y humanistas, libres de mitos, prejuicios y falsos conceptos sobre las personas de uno y otro sexo o grupos humanos que son portadores o viven con esta enfermedad a fin de establecer con ellos o ellas vínculos de relación sustentados en la equidad, el respeto y la aceptación y, de esta forma, contribuir al ejercicio de sus derechos y, a la vez, a que disfruten, por muchos años si es posible, de una vida social enriquecedora de ellos mismos y de los demás con los que se relacionan en los diversos contextos de actuación.

La autoestima, como parte fundamental de la identidad (núcleo de la personalidad) de cada ser humano, deberá ser desarrollada y sentida como la esencia interna de sí mismo/a, como la condición de hombre o mujer integral y autónomo/a. De este modo constituye la valoración u opinión negativa o positiva, real o distorsionada, que se tiene de uno mismo, lo que determina que esta se convierta, según el grado de su adecuación a las cualidades y particularidades reales del individuo, en fuente de crecimiento permanente o de conflictos y trastornos que afectan su salud y calidad de vida.

Importancia de una autoestima justa y positiva en personas que viven con el Virus de Inmunodeficiencia Humana, para el bien propio y el bien social

La autoestima positiva, justa acorde a los rasgos y potencialidades reales de la persona, ya sea hombre o mujer, es el requisito fundamental para lograr una vida libre, sana, plena y responsable que favorezca las formas de desarrollo y de relaciones sociales armónicas, equitativas y enriquecedoras para el individuo y para aquellos con los que se relaciona. Una persona con una alta autoestima adecuada, se quiere se valora, se respeta, y a su vez, se da a respetar, contribuye a hacerse querer, valorar y apreciar de forma justa por los demás. Así se desarrollan al máximo las potencialidades y posibilidades personales a partir del aprecio a sí mismo y del reconocimiento y la valoración justa que provoca en los otros/as, a pesar, o superando, alguna limitación de su quehacer cotidiano.

El tener en cuenta, conocer y saber demostrar sus valores, actitudes, capacidades y las habilidades personales reales, le permite a la persona que vive con el virus lograr, por sí mismo/a el reconocimiento de sus fortalezas y las limitaciones para potenciar las primeras y superar las segundas, así como desarrollar la capacidad de asumir retos, problemas, de reconocer sus errores o deficiencias y, fundamentalmente, de crecer ante las dificultades de su vida cotidiana, cualidades estas que constituyen la mayor fuerza para asumir con éxito nuestros proyectos que reafirman su valía como ser humano, hombre o mujer, en los diversos contextos de actuación personal o social-grupal.

Una autoestima justa, adecuada o positiva, permite a toda persona, con independencia de su edad, sexo, raza, origen sociocultural u otra condición, poder lograr formas de conducta y desempeño personales y sociales que favorezca los vínculos de interacción con las personas de su sexo y el otro sobre bases de amistad, cooperación, respeto, equidad, fuente de alegría, bienestar, libertad, responsabilidad y solidaridad compartida, recíproca.

En este sentido, las formas de educación y socialización que propician la atención, el amor, la responsabilidad, el respeto, la equidad, la justicia, las expresiones de cariño, el reconocimiento a las cualidades por parte de cada uno de los miembros de los diferentes grupos sociales y la sociedad en general constituyen la vía fundamental que contribuye a que la persona hembra o varón de todas las edades y contextos, se sienta segura y confiada.

Una investigación del medio laboral de personas que viven con el virus en asociación con su autoestima.

En la investigación de tipo descriptivo-correlacional nos centramos en analizar el estado de la variable autoestima de las personas que viven con el virus y cuál es la asociación que pueda existir con un conjunto de variables como el medio laboral y aspectos sociopsicológicos del medio laboral, en personas que viven con el virus y que laboran en diferentes organismos, en el período del 1ero de marzo del 2013 al 30 de mayo del 2014.

Se resuelve el estudio aplicando diferentes métodos del nivel empírico: *entrevista en profundidad* para obtener información sobre los conocimientos en materia de esta enfermedad que poseen las personas tanto del centro laboral como las implicadas en la investigación, así como una *entrevista semiestructurada*, para obtener información sobre las categorías o áreas generales de exploración a través de familiares, compañeros de labor y directivos y con la aplicación del *inventario de autoestima de Copersmith* poder conocer el nivel de autoestima de los individuos implicados en la investigación así como la valoración de la misma. Se realiza además una *encuesta a la población laboral*, la cual se empleó con el fin de conocer los criterios que tiene la población laboral sobre el virus y su relación en el centro con los infectados.

Se emplean los *métodos del nivel matemático* en el procesamiento estadístico de los datos, se llevó a cabo a través del Paquete Estadístico SPSS versión 15.0 para Windows. Para el análisis e interpretación de los datos que resultaron de los instrumentos aplicados, se utilizó el análisis porcentual y la correlación de Spearman.

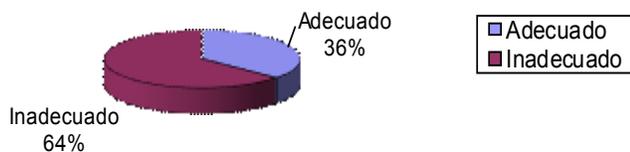


Figura 1. Nivel de conocimiento de trabajadores y directivos del centro laboral.

Fuente: Entrevista.

Como se aprecia en la figura anterior, predomina un nivel inadecuado de conocimientos, medido teniendo en cuenta la efectividad de respuestas positivas emitidas por los participantes en el cuestionario aplicado. Existen muy pocos espacios que proporcionan a los trabajadores dentro de la organización laboral la aprehensión de los conocimientos necesarios para laborar con las personas que viven con este virus, partiendo de la desinformación de los directivos quienes no conocen la política laboral existente a favor de estas personas y se encuentran en su centro como parte del personal potencialmente necesario para el cumplimiento del objeto social de cada entidad del estudio. De forma particular se destaca cómo en el sector de la salud, como abanderado en la prevención del virus aún no se alcanzan los niveles necesarios de conocimientos para convivir en el centro con la persona contagiada, pues tabúes y creencias falsas hacen que las relaciones laborales sean frías y poco profundas sobre la base de la compenetración laboral. Si se parte de la importancia del nivel de conocimientos para el desarrollo de la autoestima se puede identificar como lo más afectado en el estudio.

Al emplear el método de correlación de Spearman se aprecia que el coeficiente de correlación es de 1.000 x 1.000, evidenciándose bilateralidad, o sea el nivel de conocimiento de las personas del centro laboral acerca de la etiología, contagio, emociones, sentimientos, prevención y apoyo socioemocional, condiciona de forma directa el nivel de autoestima de la persona que está viviendo con esta enfermedad en la organización laboral. Se pudo constatar mediante la observación participante que en muchos momentos los sujetos se calificaban como *poco capaces* para resolver tareas del medio laboral, se apreció *tartamudeo* a la hora de responder las preguntas y dar respuesta a cuestiones prácticas de su contenido de trabajo. En muchas ocasiones los directivos y demás trabajadores evadían el contacto comunicativo con estas personas.

Sin lugar a dudas un nivel bajo de conocimientos sobre el virus afecta el nivel de autoestima de las personas que poseen esta condición biológica permanente y que se desarrollan en el centro laboral.

El Apoyo Social a las personas que viven con el virus en y desde el centro laboral constituye uno de los eslabones fundamentales para determinar la influencia de los factores psicosociales en el nivel de autoestima de estas personas. La figura ilustra que existe apoyo social a estas personas, pero se destaca el apoyo social instrumental, seguido del apoyo emocional. Cuando se analiza la influencia del apoyo social en la autoestima de estas personas aparecen determinantes fundamentales que marcan la relación directa, pues no solo proporcionar dieta diferenciada, estimulación, ropa, medios de protección a los trabajadores con el virus sirve de apoyo, sino la necesidad de un estrechón de manos, una conversación sin prejuicios, la preocupación por su salud, su familia, sus relaciones sociales se ubican en la cima del podio para el logro de apoyo social, quien a su vez condiciona de forma directa el nivel de autoestima, como se valida en la prueba de correlación de Spearman. El nivel de significación es bilateral lo que explica la relación directa entre el apoyo social y la autoestima y se destaca en la prueba no paramétrica Chi – cuadrado que el apoyo social emocional constituye el más necesitado por estas personas en su centro laboral, trascendiendo lo meramente superficial del apoyo social instrumental.

El nivel de conocimientos de trabajadores y directivos de los centros laborales de la muestra, así como el apoyo social que reciben las personas que viven con el virus por parte de sus compañeros condiciona directamente el nivel de autoestima, pues en la medida que se sienta más socializado en la organización laboral, comprendido, aceptado, apoyado y en igualdad de oportunidades sus deseos de luchar por la vida aumentarán, revirtiendo su posición en el autocuidado y en mejoras en las acciones, que como trabajador, desarrolla en el centro. Se hace positiva la percepción que tienen de ellos mismos para de esa forma llevar a la vida laboral sus experiencias, saberes, creencias, actitudes y valores.

Desde el punto de vista laboral esta misma persona puede servir de emisor de conocimientos en el centro laboral con el objetivo de preparar a los demás trabajadores, pues en muchos de los casos son considerados los *mejores educadores para la salud* pues desde su experiencia y posición, en un ambiente de apoyo emocional y aceptación laboral contribuirán a la detención del contagio de la pandemia.

CONCLUSIONES

El presente estudio arroja como resultados fundamentales que existe asociación de los aspectos sociopsicológicos del medio laboral y la autoestima de las personas que viven con el Virus de Inmunodeficiencia Humana.

El nivel de conocimiento de las personas del centro laboral acerca de la etiología, contagio, emociones, sentimientos,

prevención y apoyo socioemocional, condiciona de forma directa el nivel de autoestima de la persona que está viviendo con el virus en la organización laboral.

Se recoge como dato relevante que no existe un conocimiento adecuado sobre el virus por parte de los trabajadores y directivos de las empresas, especialmente los directivos no conocen la política laboral existente para las personas que viven con el virus. Existen muy pocos espacios que proporcionan a los trabajadores dentro de la organización laboral la aprehensión de los conocimientos necesarios para laborar con las personas que viven con el virus.

El apoyo social emocional constituye la necesidad fundamental para estas personas en su centro laboral, trascendiendo lo meramente superficial del apoyo social instrumental.

En las personas que viven con la enfermedad predominan niveles bajos de autoestima, lo cual está en correspondencia con las hipótesis de la investigación donde se evidencia la relación existente entre el nivel de autoestima y el nivel de conocimiento en el medio laboral acerca de la enfermedad y los aspectos sociopsicológicos de las personas que viven con el virus.

BIBLIOGRAFÍA

- Albear, O., & Lugo, I. (2011). Conviviendo con VIH. De la serie: Viviendo, conviviendo, conociendo el VIH. Línea de apoyo a PVVIH.
- Calviño, M. (2002). Análisis Dinámico del comportamiento. La Habana: Félix Varela
- Delors, J. (1998). La educación encierra un tesoro. Informe a la UNESCO de la Comisión Internacional sobre la Educación para el S XXI. Compendio, Ediciones UNESCO.
- Horrutinier, P. (2006). La Universidad Cubana: el modelo de formación. La Habana: Félix Varela.
- Organización Mundial de la Salud. (2000). Promoción de la salud sexual: Recomendaciones para la acción, Antigua, Guatemala.
- Pérez, J. (2012). Sida: nuevas confesiones a un médico. La Habana: Abril.
- República de Cuba. Centro Nacional de Prevención de Infecciones de Transmisión Sexual. (2008). Virus de Inmunodeficiencia Humana/Síndrome de Inmunodeficiencia Adquirida. La Habana.
- Roca, A. (2012). La educación de la sexualidad desde los enfoques de género, de derechos y sociocultural en la promoción de la salud sexual y reproductiva.
- Rubio, M. (2010). Investigación y análisis de la realidad de ciencias sociales. En Metodología de la investigación social I. Selección de lecturas pp. 90-107. La Habana: Felix Varela.
- UNESCO. (2008). Recomendaciones de la UNESCO sobre la terminología y la redacción del material relativo al VIH y al SIDA.



¡BASTA YA!

Estoy cansado de vivir
Sintiéndome aislado
Temido
Ignorado
Groseramente insultado
Mal visto
Abandonemos el juego de la culpa, vergüenza y prejuicios
Vivamos
Informados y sin miedo
Hoy recuerda:
Soy una persona, no un virus.