

Mary McNaughton-Cassill Presentation Spanish Transcript
Peace and Patience
June, 2021

¡Hola! Quisiera agradecerles por darme la oportunidad de hablar con ustedes el día de hoy sobre estrés en COVID. Esto es algo que he estudiado durante toda mi carrera profesional. Empecé con estudios universitarios en psicología en la universidad de California en Santa Bárbara y me enamoré del cerebro y de cómo influencia nuestro comportamiento. Así que decidí estudiar una maestría en un laboratorio de psicología fisiológica enfocada en estrés, hormonas y función inmunológica en ratas. De ahí, fui a trabajar en un laboratorio de inmunología y obtuve mi doctorado en psicología clínica, nuevamente enfocados en estrés en cuidadores de pacientes con Alzheimer. Desde que cambié a San Antonio por un trabajo en UTSA, la Universidad de Texas en San Antonio, me he dedicado a estudiar los efectos del estrés en la vida moderna en individuos, la forma en que lidiamos con nuestra salud mental. Ese estrés incluye desde el paso acelerado de la vida moderna y el impacto de los medios de comunicación hasta la presión que los universitarios tienen de completar sus estudios de buena forma mientras enfrentan los retos logísticos y financieros que son parte de ir al colegio. Junto con mi carrera académica, siempre trabajé como investigadora clínica en California. Pasé un año en la Agencia de Veteranos y aquí en Texas he tenido una pequeña práctica privada en donde veo pacientes un par de veces a la semana además del trabajo en la universidad. Estaba bromeando con un colega, no hace mucho, que de alguna forma, esta experiencia me hace especialmente capacitada para hablar de la situación que está sucediendo con la pandemia de COVID 19. Y aunque literalmente nos tomó a todos desprevenidos, literalmente, les comparto que recientemente viajé a Italia con un grupo de 64 estudiantes con un programa de estudios en el extranjero. No les necesito comentar que regresamos, de alguna forma en condiciones caóticas el 2 de marzo. Pasé 14 días en aislamiento, tomándome la temperatura y hablando con el médico todos los días. Afortunadamente, ninguna de las personas se enfermaron, pero salimos del aislamiento cuatro días antes de que Texas empezara a cerrar. Así que toda la cuestión de hacerle frente a los factores estresantes de la vida cotidiana, las cosas que están pasando, y sobreponerse de la realidad de lidiar con este virus, además de cómo el cierre de actividades impactó nuestras finanzas y nuestras actividades...Y si agregamos a esto los disturbios sociales, protestas y problemas que han surgido, en parte porque el virus ha estresado las inequidades en nuestro sistema social, también porque algunos de estos problemas han estado hirviendo bajo la superficie ya por algún rato... Cuando me preguntaron que hablara con ustedes acerca de paz y paciencia, me pareció una muy buena oportunidad para que yo reconsiderara cómo presento mi visión del estrés y mi pensamiento en relación a cómo le hacemos frente a una cuestión específica de esta época.

Pensé que sería interesante. Así que busqué la definición de paz en el diccionario Merriam Webster, y es de hecho, un término multifacético. La paz abarca libertad de pensamientos y sentimientos preocupantes o un estado de tranquilidad y silencio. También puede ser usado para describir armonía en relaciones humanas y la ausencia

de guerra, violencia y conflicto civil en la sociedad. Tengo el presentimiento de que todos estos son elementos con los que estamos lidiando en este momento. Hemos estado viendo una variedad de movimientos sociales en televisión o en línea. Aunque no vayamos a las protestas, la mayoría de nosotros las estamos viendo en la televisión... Los conflictos en relación a utilizar máscaras. Es muy difícil no estar estresado o ansioso en un momento en el que muchas cosas están sucediendo. Y la armonía se tensa cuando todos estamos en casa y no podemos ir a la escuela y a trabajar, actividades en las cuales normalmente pensamos como oportunidades de tener tiempo y espacio para nosotros.

Así que voy a estar hablando sobre todos esos aspectos de la paz. Pero también voy a estar hablando de paciencia. La capacidad de aceptar o tolerar la tardanza, problemas o sufrimiento sin enojarse o molestarse. Eso es mucho pedir y tiene mucho que ver en cómo el cerebro funciona, y el hecho de que las emociones, especialmente si se refieren a sobrevivencia son muy fuertes. Una de las razones por las cuáles la psicología ha sido muy efectiva ayudando a la gente a enfrentar situaciones en los últimos 50 o 60 años es que nos hemos dado cuenta de que la relación entre nuestros pensamientos y sentimientos es muy poderosa y no siempre en nuestra percepción consciente. Vamos a estar hablando más tarde acerca de entender esos vínculos para que podamos ser más pacientes con nosotros mismos, con la gente alrededor, con el sistema político y todas las cosas que están pasando en este momento. Ahora, en mi formación de estudiar mecanismos de adaptación, por supuesto, he estudiado los peligros modernos, o que experimentamos. También he pasado mucho tiempo hablando de estrés extraordinario, desastres sucesos fuera de lo común que pasan y causan un trastorno mayor en la comunidad o un grupo de gente. He estudiado cómo los medios de comunicación cubren desastres, cómo la gente piensa al respecto y también he hecho trabajo de voluntaria con un grupo que se llama la Academia Cruz Verde de Traumatología, GCAT por siglas en inglés, when provee ayuda de salud mental en escenarios o desastres. Así que viajando con GCAT, he estado en Texas después del huracán Harvey, he ido a Puerto Rico en dos ocasiones, y he estado en Paradise, California. Y al hacer ese trabajo me he familiarizado con lo que las personas que responden a desastres llaman la curva esperada, la forma normal en la cual lidiamos con situaciones estresoras mayores.

Piensa en la última inundación, tornado, incendio o huracán del cual te enteraste. Y por supuesto a veces, en algunas ocasiones, hay advertencias de desastre, gente diciéndote abandona tu casa y muévete hacia el interior. Algunas veces no las hay. Pero lo que pasa con desastres naturales, e incluso, con violencia creada por el hombre, usualmente hay un momento de impacto, un momento en el que las cosas y la gente difícil está estresada. Es relativamente intenso, tal vez unas horas o un par de días, pero la tormenta se va, el terremoto pasa, el fuego se acaba y hay este grupo de respuestas que tenemos en base a esa línea de tiempo. Durante el impacto inmediato y un poco después, seguimos mostrando respuestas heroicas. Las personas están en la calle, ayudándose unas a otras, están tratando de encontrar a sus vecinos, gente de primeros auxilios y compartimos esas historias y nos sentimos bien de estar trabajando juntos. Después nos movemos a una fase o estado de luna de miel, donde hay mucha

evidencia de que la gente realmente es buena y puede cooperar para encontrar soluciones. Así que en la luna de miel, ves voluntarios viniendo de otros estados, ves gente hablando de esfuerzo para recolectar provisiones y servicios, e incluso los sobrevivientes de estos desastres durante esta fase están muy intensamente conscientes, no sólo de lo que han perdido, pero de lo que pudieran haber perdido. Así que ves gente diciendo, "Bueno, perdimos la casa, pero por lo menos, estamos a salvo..."ese tipo de comentarios. Desafortunadamente, la etapa heroica y de luna de miel seguido cambian a lo que llamamos la etapa de desilusión. Esta es la fase donde las cámaras se van, la gente que no vive el desastre sigue adelante y tú todavía tienes un terreno lleno de escombros, no tienes trabajo, se ve que reconstruir tu comunidad va a ser difícil y mucha gente está en desacuerdo de como hacerlo. La etapa de desilusión dura meses o incluso años, y eventualmente, hay un periodo en donde podemos decir, "Mira, nos hemos recuperado, hemos reconstruido..." Hablamos de lo que podemos hacer mejor y lo que tenemos que hacer después.

Y quiero aplicar esto a una pandemia. Inmediatamente podemos ver que hay problemas. Primero que nada, esta pandemia no tiene un final definido. Es un problema fuerte alrededor del mundo, dentro de los Estados Unidos y fluctúa, sube y baja. Así que incluso estados que pensaban que lo estaban controlando, se están dando cuenta que no es así. Entonces no hay un final a simple vista. Ese tiempo de incertidumbre hace a los humanos sentirse muy, muy incómodos. Hemos estado compartiendo nuestras historias heroicas y de luna de miel, de cómo los trabajadores en el sistema de salud están sacrificando sus vidas, vecinos cantando desde sus balcones. Pero también experimentando, lo que algunas personas llaman, fatiga de pandemia. Que es sólo estar cansados de la ansiedad, la incertidumbre y la inhabilidad, de incluso, planear para el futuro porque no estamos seguros de cuando vamos a poder controlar la situación, tanto en términos de salud pública como en avances científicos como vacunas y tratamientos. Al entrar a esta fase de desilusión, hay muchos síntomas que probablemente están sintiendo. Una de las cosas que escucho a mucha gente decir es que están completamente exhaustos. Toma mucha más energía ir al supermercado cuando las cosas son difíciles de encontrar, cuando tienes que ir a horas especiales, cuando tienes que encontrar tu máscara, cuando estás preocupado de la contaminación de cada cosas que tocas. Es más difícil estar en contacto con la familia cuando no puedes sólo visitarlos, cuando no puedes ir a ver una película o invitar gente a tu casa. Y en su lugar, tenemos que hacer llamadas por teléfono, aprender tecnología como Zoom y también tomar decisiones difíciles de a quién ver. ¿De verdad te quieres aislar de tus abuelos porque no quieres exponerlos a virus? ¿O ese aislamiento va a llevar a soledad y estrés o problemas de salud mental que pueden ser tan estresante como el virus? ¿Dejas a tus hijos socializar con un grupo pequeño de gente? ¿Cómo tomar esas decisiones? Además de trabajar desde casa y enseñar a los hijos. Realmente están tratando de hacer dos trabajos al mismo tiempo. Si trabajas en una industria en la que todavía están saliendo a trabajar, el cuidado de los niños puede ser una preocupación, tu propia exposición al virus y en muchos lugares de trabajo la rutina ha vuelto a la normalidad.

COVID ha cambiado todo. Trabajadores en supermercados acostumbrados a responder preguntas sobre la comida, de repente tienen que responder a retos sobre máscaras, cosas a las que realmente ellos no se apuntaron o con las que no esperaban lidiar. Muchos de nosotros también nos sentimos desorientados en cuestión de tiempo y espacio. Es extraño ver fuera de tu ventana y ver a tu jardín que sigue igual y nada ha cambiado, pero que el resto del mundo se ve muy diferente. Y estamos perdiendo las señales externas que nos ayudan a saber qué día es, qué semana es. Ir a trabajar marca una diferencia entre los días que tienes que trabajar y los días que no trabajas. La escuela crea una estructura que de alguna forma hace que los niños se vayan a dormir a cierta hora y se despierten a una hora diferente. Incluso algunas cosas que relacionamos con el paso de los meses. Fue extraño cuando no tuvimos un día de impuestos. En múltiples comunidades hemos perdido nuestras fiestas, carnavales y rodeos los cuales esperábamos con ansias también. Ahora estamos entrando en el verano y las bodas, las vacaciones y las celebraciones del 4 de julio se van a ver muy diferentes. Y mientras estamos viviendo esto, tengo el presentimiento que muchos de ustedes han tenido este sentimiento de, "De verdad, honestamente, no sé qué día es". O tus hábitos de sueño han cambiado y te estás durmiendo más y más tarde y despertando más temprano, o al revés, y no sientes que los pilares que normalmente tienes al principio y al final del día están presentes. Por supuesto, también estamos lidiando con todo tipo de respuestas emocionales ya que nos preocupamos por el virus, por la gente que está enferma, preocupaciones mayores en relación a la economía y el impacto financiero que esto trae para nosotros individualmente... si vamos a terminar en una recesión nuevamente. Y el impacto de disturbios sociales después del asesinato de George Floyd no sólo ha hecho que mucha gente se sienta abrumada más allá de la pandemia, también estamos viendo toda la desigualdad que tenemos en nuestra sociedad y el hecho de que la brutalidad policiaca pudo haber sido el principio de la conversación. Una cosa que la pandemia ha destacado es que la gente que vive en la pobreza no necesariamente tiene acceso a los medios para que sus hijos continúen su educación cuando las escuelas cierran, no recibe el almuerzo que los niños necesitan. Las disparidades en nuestros servicios de salud se están notando y quién se está enfermando y quién está muriendo de COVID. Así que hay mucho miedo y mucha tristeza. También mucha confusión.

A los humanos les gusta la predictibilidad. La investigación muestra, si yo te digo que te voy a poner un electrodo y te voy a dar una descarga eléctrica... Si es una descarga inesperada, de hecho, será menos dolorosa que si te doy una advertencia o un sonido o luz antes de la descarga. Es sorprendente que la mayoría de las personas escoge la descarga más dolorosa con el aviso que la descarga menos dolorosa sin él. Muchos de nosotros vagamente o ni siquiera hemos pensado que es un anticuerpo, que es una vacuna, que es inmunidad, que significa estabilizar la curva, quién escuchó antes de distancia social que debería, por cierto, llamarse distancia física, no distancia social. ¿Saben? Cuando todos nos volvemos expertos en 95 tipos diferentes de máscaras protectoras para soldar y todas las demás cosas que estamos tratando de utilizar para mantenernos seguros. Y lo que normalmente podríamos hacer es ver a los expertos de salud pública, los científicos, lo que los doctores dicen. Muchos no coinciden, y por supuesto, los políticos están en desacuerdo. Y hay preocupaciones legítimas en la

mesa en relación al balance de riesgos. ¿Qué tan dispuestos estamos a lastimar a la economía para proteger a la gente de que adquiera el virus? ¿Y en qué momento dañar a la economía causa problemas que son tan serios como el virus? No sabemos.

Magnificando todo el evento, el hecho es que todos estamos viviendo en un entorno de medios que nunca habíamos experimentado antes. En el pasado, obtener información era el problema. Mucha gente tenía grandes problemas incluso encontrando información de eventos básicos. Hubo tiempos en la historia del país donde batallas continuaron o guerras no terminaron porque un mensaje no llegó a la gente rodeando estos eventos, no supieron qué había pasado. Por supuesto, ahora con noticias 24 horas al día y el internet, hay un flujo constante de información y hay algunos factores que realmente importan. Las noticias en el ambiente capitalista tiene que ganarse su camino. Tiene que competir con entretenimiento, tiene que atraer publicidad, y los publicistas responden a los espectadores. Así que las personas en comunicación realmente han visto los cambios de cómo las noticias se nos presentan a lo largo de las últimas décadas. Tal vez desde que la televisión empezó se ha convertido en más sensacionalista, se ha vuelto más catastrófica, más cautivadora. Si sólo ves las noticias en la televisión, pensarías que todos nosotros morimos por violencia y homicidios, en accidentes automovilísticos cuando en realidad cuestiones de rutina como enfermedades cardiovasculares son el principal riesgo para la mayoría de las personas. También hay una tendencia en las noticias de enfocarse en problemas y resaltar cuestiones que llamen tu atención y no dar vuelta y darnos información sobre soluciones, aclaraciones o lo que ha funcionado en otros lugares. Y un poco después voy a hablar sobre manejar el flujo de información porque eso es parte de ganar la paz y paciencia de la cuál estamos hablando. Pero desde el punto de vista cognitivo, si tú estás tratando de decidir qué tipo de máscara vas usar, puedes ir a Amazon encontrar cientos de máscaras y múltiples sitios en la red a favor o en contra de diferentes combinaciones. Y sabemos que a la gente no le va bien cuando hay muchas opciones. Si tenemos opciones A y B, somos buenos escogiendo y decimos, "Bueno, realmente no tuve muchas opciones, sólo dos." Si tenemos muchas opciones, tendemos a dudar, preocuparnos y luego cuestionar y pensar, "Si solo hubiera..."

Así que la respuesta de cómo permanecer saludable y qué hacer en la presencia de este virus está contribuyendo al estrés emocional que muchos de nosotros estamos sintiendo. Otros pueden haberte comentado que se han sentido distraídos o desinteresados. Estoy acostumbrada a hablar 6, 8 y hasta 10 horas a la semana en mis lecturas. Hablo con gente individualmente con clientes de mi práctica. Y súbitamente estoy haciendo lecturas asincrónicas, estoy hablando en juntas de Zoom, estoy hablando con clientes en el teléfono y encuentro que se necesitan diferentes habilidades o incluso una mentalidad diferente para estar enfocado en estas condiciones diferentes. ¿Cómo puedo yo poner atención a lo que está pasando en la pantalla de Zoom y no distraerme viendo mis correos o algo más? ¿Qué ritmo utilizo en mis conversaciones cuando no veo si las personas están asintiendo o frunciendo el ceño, dándome señales no verbales acerca de cómo estamos? ¿Cómo puedo leer las expresiones de la gente si apenas puedo ver la cabeza que está borrosa en la transmisión? Toma mucho más esfuerzo cognitivo ponerle atención a la comunicación

en pantalla. Es más difícil para nuestro cerebro, nuestro ojos se cansan y estamos procesando la información de forma diferente. Y no recibimos toda retroalimentación, no necesariamente estamos recibiendo las señales no verbales. Y la mayoría de nosotros encontramos desconcertante vernos en la pantalla y escucharnos hablar. Cuando estamos teniendo conversaciones en persona, no nos vemos en una esquina y nos preocupamos por cómo se ve nuestro cabello o algo más mientras estamos tratando de comunicarnos con otras personas. Así que esa distracción o falta de concentración está afectando a todos, desde niños en segundo grado tratando de llevar sus clases en línea, hasta estudiantes universitarios y gente en el ambiente de trabajo. La última emoción fuerte que voy a mencionar es la pérdida. Y he escuchado mucha gente decir, "Bueno, realmente no conozco gente a la que le haya dado COVID, no conozco gente que haya sido directamente afectada por la violencia en estas ciudades. Así que probablemente no tengo el derecho a sentir dolor o pérdida o tristeza." Pero el cerebro no funciona de esa forma. Ciertamente si has perdido a alguien que te importaba por COVID o por cualquier otro tipo de experiencia en los últimos meses, vas a sentir dolor. Pero también sentimos dolor por las cosas a las que tuvimos que renunciar, las cosas que perdimos, no tener las conexiones, los eventos, las graduaciones, las vacaciones que serían normalmente parte de nuestra estructura social y que usamos para hacer relaciones, para disfrutar tiempo con la familia o conectar con gente. Así que hoy estamos pasando mucho dolor y si perdiste tu trabajo o algunas otras cosas tangibles. Puede ser que también estés afligido por la pérdida de ese mundo, esas finanzas y conexiones.

Bueno, hasta ahora, creo que lo que he hecho es hacerlos pensar sobre las cuestiones que los pueden estar haciendo sentirse estresados. Y espero no haberles dado la idea de que no hay forma de regresar o enfrentar estas situaciones. Ahora, creo que lo primero que tenemos que hacer es reconocer cómo nos estamos sintiendo como primer paso. Entender qué podemos hacer para avanzar y cómo podemos hacerlo es el segundo paso. Así que tengo un plan de tres pasos del cuál quiero hablar hoy. Cuando doy lecturas, uso presentaciones con puntos importantes y dependo de esos puntos para mantenerme enfocada y mostrarle a la gente cómo trabajan las cosas. Y casualmente, tengo una presentación preparada para seguir con lo planeado que con gusto puedo compartir si la gente la quiere en el futuro. Pero de cualquier manera, este es el contenido de mi plan de acción de tres puntos. El primero es que tenemos que entender mejor nuestros pensamientos y sentimientos y cómo manejarlos. Y no estoy hablando de forma abstracta. Estoy hablando de formas específicas de entender qué está pasando con cada uno de nosotros, como individuos, en la situación actual. Así que primero vamos a hablar de pensamientos y sentimientos. Dos, tenemos que tomar control de nuestros patrones de comunicación, cómo interactuamos con otros, cómo permitimos que otros nos influyeran, y eso incluye el mundo de los medios de comunicación que impactan cómo pensamos. Y con la habilidad de compartir lo que publican los medios y difundir información en línea, muchas interacciones, interacciones en Facebook, y conflictos familiares se están derivando por desacuerdos en relación a los medios de comunicación. Y finalmente quiero hablar de algo que pareciera más esotérico, pero que creo tenemos que recordar constantemente, la necesidad de tratarnos a nosotros mismos y a la gente a nuestro alrededor con más

compasión y cuidado. Esta no es una situación fácil y es una situación sin precedentes. La última vez que tuvimos una pandemia de esta magnitud fue la influenza española. No teníamos televisión, no teníamos computadoras, no teníamos internet. En general, no teníamos familias en donde ambos cónyuges son profesionales. Hay tantas cosas que hacen esta situación diferente y cambian lo que tenemos que enfrentar y cómo tenemos que hacerlo.

Empecemos con el plan de tres puntos. Cuando era una psicóloga joven tuve mucho acceso a la investigación de Aaron Beckett y Albert Ellis. A estos dos individuos se les da crédito por elaborar la terapia cognitiva conductual. Beckett era un médico y Ellis era un psicólogo. Los dos notaron que cuando trabajaban con gente que estaba deprimida...y después extendieron esto a otro tipo de emociones como ansiedad y enojo... encontraron que estas personas tendían a tener rasgos específicos de pensamiento, formas en las que veían el mundo o atribuciones que hacían sobre lo pasaba y que esos pensamientos no eran necesariamente conscientes, pero que estaban ligados y provocan emociones específicas rápidamente y que la gente, de alguna forma, no se daba cuenta de este espiral descendente en el que entraban. Beck las llamaba creencias disfuncionales. Ellis llama a estas ideas creencias irracionales. Y si fueras a buscar esta información en Google, encontrarás cientos de sitios web que te dan ejemplos de patrones de pensamientos y sentimientos que se ajustan a esta conceptualización. Sólo para hacerlo fácil, es como un resumen, yo los he agrupado en 3 categorías, aunque hay muchos matices, mucho que entender acerca de cómo desarrollamos estos patrones. Pero cuando piensas en tus propias respuestas al estrés de COVID durante los 3 meses pasados, la primera categoría en la que quiero que reflexiones es, ¿Qué tanto de tu tiempo te has enfocado en la aprobación social? ¿Qué pensarán las personas que te rodean en relación a ir a trabajar o de estar en casa y aislarte, de usar una máscara o no usar una? ¿Qué tanto tiempo estás buscando información en Facebook o en los medios sociales para ver si la gente pudiera estar criticándote o criticando ideas a las que tú te adhieres como parte de la situación? ¿Cuántos de ustedes se han preocupado de su capacidad, de qué tan buenos son, si pueden trabajar desde casa y cumplir con las expectativas y estándares del trabajo? ¿Qué pensará la maestra o los padres del salón de tu hijo o sus compañeros si él o ella no tiene la respuesta correcta en lo que ahora es una lección de Zoom en lugar de una experiencia en clase? ¿Qué tanto te preocupa hacerte cargo de las personas a tu alrededor? Si has tenido muchos pensamientos en relación a aceptación, personalización de tu propia capacidad, entonces lo que Beck y Ellis argumentarían es que también has lidiado con pensamientos de tristeza, tal vez culpa, tal vez sentimiento de impotencia o arrepentimiento. No tiene que convertirse al final en depresión, aunque todos estos sentimientos están asociados con depresión. Así que pienso en esta primera categoría de pensamientos sociales como una agrupación triste. Algunos de ustedes pueden decir, "No estoy deprimido. Estoy ansioso. Estoy preocupado". Y eso me llevaría a la segunda categoría en la cual pienso como la agrupación mala. Si eres una persona que tiende a ver situaciones como catastróficas o a magnificarlas, puede que estés lidiando con ansiedad. Yo vengo de una familia de gente que hace de todo una catástrofe. Si alguien quedó de llamar a las 8 y no han llamado para las 9 de la noche, a lo mejor están tirados en una zanja por algún lugar. Una persona exagerada o

que ve todo como una catástrofe tiene una circunstancia e inmediatamente se imagina lo peor que puede pasar. La gente que magnifica situaciones, toma eventos pequeños y los desmenuza hasta que se vuelven más grandes. En el ambiente universitario, yo describiría a esta persona como al estudiante que en el primer examen saca una C y viene a mi oficina llorando y dice que esa C significa que no va a poder obtener una A en la clase, y por consiguiente no va a ser aceptado para una maestría. Y si no completa una maestría, va a decepcionar a toda su familia y va a ser un fracaso. Y en esos caso, yo les digo, “Regresemos sólo a la C. ¿Cómo estudiaste?” “Bueno, realmente no estudie. No me alcanzó para comprar el libro y estuve trabajando en algo más o me llamaron para un segundo turno en el trabajo.” “¿Eso significa que no puedes aprender el material de mi clase o que necesitamos hablar de estrategias y habilidades para que puedas estudiar para el próximo examen y no irse a esa escalera catastrófica que te has construido?” Es difícil no hacer de todo un problema o magnificar situaciones, especialmente si eres una persona que te gusta prevenir problemas y piensas que es importante anticipar y evitar situaciones si puedes. Pero en una situación de incertidumbre, en dónde no sabemos cómo se van a resolver las cosas y ni siquiera sabemos cuáles son las mejores opciones, seguir con esos patrones de pensamiento disfuncionales pudiera, de hecho, hacer todavía más difícil tomar decisiones porque la ansiedad no nos permite pensar claramente las cosas. Bueno si dices, “No estoy triste, no estoy ansioso, sólo estoy enojado.” esa sería mi tercera categoría. La gente que está interesada e involucrada en la justicia, puede darse cuenta que tal vez está batallando con pensamientos de culpa, justicia, lo que debería de estar pasando, lo que es correcto... porque el gobierno no estaba preparado, porque no estaba mi lugar de empleo mejor preparado para esto, porque mis padres no tienen un buen seguro médico, mis hermanos que no están ayudando con mis padres que son grandes, muchos pensamientos políticos en relación a lo que debimos haber hecho o pudimos haber hecho. Una de las formas en las que puedes darte cuenta que estás metido en este círculo de pensamiento es si estás pasando mucho tiempo diciendo frases que empiezan con la palabra “si”. “Si sólo alguien hubiera hecho algo, no estaríamos aquí.” Por supuesto, no he tenido tiempo de estudiar estas tres categorías de pensamiento específicamente en relación a la situación de COVID aunque mi laboratorio está trabajando en eso. Pero después del 11 de septiembre, descubrimos que los pensamientos de la gente a la semana siguiente de esa crisis, en general, seguían alguno de estos patrones. Lo que sugiere que probablemente hay un grupo al que perteneces. Lo cual no significa que si estoy ansioso, no puedo estar triste o enojado también. Pero lo que Beckett y Ellis realmente hacían era urgir a la gente a que reconocieran que los patrones que estaban repitiendo, aunque fuera de forma inconsciente, estaban conduciendo tanto las emociones que estaban experimentando como la magnitud de esas emociones, que tan fuerte estaban experimentando estas.

Ahora quiero hablar de sentimientos por un minuto y luego les voy a dar una estrategia para que puedan identificar algunos enlaces entre estos pensamientos o sentimientos. Vivimos en una cultura donde los sentimientos se tratan casi de una forma extraña y contradictoria. Primero que nada, las emociones están ligadas a nuestro cerebro, a la sobrevivencia. Así que si estás muy asustado, muy ansioso y un estado de lucha o escape empieza, tu pensamiento racional va a cambiar y no va a ser particularmente

verbal. De hecho, si te pido que describas un sentimiento para mí... mis estudiantes de cualquier forma no pueden hacerlo. “¿Cómo te sientes cuándo estás enojado?” “Bueno, me siento agitado, mi cara se torna roja, mis manos sudan.” Lo que me están diciendo son sensaciones fisiológicas que están asociadas con el sentimiento, pero no pueden darme una descripción del sentimiento. Eso está ligado con esas pistas o señales no verbales. Otra cosa en relación a los sentimientos es que no son ocasionales. No siempre nos gustan, podemos no quererlos, seguido tratamos de ignorarlos, lo cual no es particularmente una buena estrategia. Y lo que he descrito con mis clientes es que las emociones son muy parecidas al dolor. De hecho, recientemente ha habido literatura que muestra que algunas partes del cerebro procesan tanto el dolor como las emociones. Mostrando así que existe un enlace fuerte entre los dos. ¿Qué es el dolor? Es una señal que te dice que algo está mal. Te avisa que hay algo que tienes que atender y que si la ignoras la situación podría empeorar. Bueno, ¿Qué son emociones? Son señales que dicen que algo te está molestando, que algo es inconsistente. Básicamente, que algo está mal. No las tratamos de la misma forma. Nunca irías al doctor y le dirías, “No sé porque me duele el tobillo y no debería de ser así.” Vas al doctor y le dices, “Me duele el tobillo y me gustaría saber porqué.” Pero la gente viene a mi oficina todo el tiempo y dice, “Sé que no me debería sentir así, pero... Mi esposo es un gran proveedor, pero... Mi esposa cuida muy bien de los niños, pero...” Y lo que les digo es, “No sé si el sentimiento está bien o mal, los sentimientos pueden estar equivocados, pueden estar basados en malas interpretaciones, exageraciones, todo ese tipo de pensamientos cognitivos que estuve discutiendo, pero son un aviso.” Si sabes que tu esposo cuida bien de las finanzas, pero sientes que realmente no se está conectando íntimamente contigo, es una señal de que hay un problema. Puede no ser un sentimiento exacto y necesites trabajar en terapia que es lo que está pasando. Qué tan cierto es esto y porque no se están comunicando, etc. Pero te puedo garantizar que ignorar esos sentimientos no hace que se vayan y eventualmente se filtran en enojo o tristeza o cualquier otro tipo de respuesta. Así que mi argumento en relación a los sentimientos es que no debemos de asumir que siempre son correctos... que no debemos de decir, “Bueno no puedo evitar sentir cómo me siento.” Pero que debemos usar los sentimientos como una alerta que hay algo que necesitamos ver o analizar con más detenimiento. Así que podemos pensar en los enlaces de esos sentimientos, la situación, las causas y como nos gustaría proceder. Y eso es realmente de lo que se trata la terapia cognitiva conductual.

Si encuentran esta información interesante, les puedo dar el nombre de un libro que contiene maneras útiles de detectar esto.... Y podrías tomar notas y tratar esto por ti mismo. Durante la siguiente semana, cada vez que sientas que traes carga emocional, anota en tu teléfono o un pedazo de papel, incluso en tu mente, ¿Cuál fue el evento desencadenante? “Estaba tratando de llegar al supermercado, cuando alguien se me atravesó en el estacionamiento y tomó el lugar que yo quería. Inmediatamente pensé, esto no está bien, esto no está correcto, Quería embestir a alguien.” Te enojaste. O pensaste, “Ni siquiera puedo encontrar un lugar de estacionamiento. No puedo hacer nada bien. No hay esperanza.” Y te pusiste triste. O pensaste, “La tienda va a estar llena de gente. Todos estos idiotas en el estacionamiento van a estar ahí y a mí me va a dar COVID y va a arruinar la vida” Y te pusiste ansioso. Lo que tienes que hacer por

una semana es que por cada situación pienses, “¿Cuál es el evento que desató un sentimiento?” Viste algo en Facebook, alguien en el trabajo dijo algo, se te cayeron las llaves y no podías encontrar tu teléfono, lo que haya sido. Y luego identifica los pensamientos y los sentimientos que van con ellos. Va a ser una bolsa mixta. Nadie va a estar en una categoría nada más, pero sospecho que la mayoría de ustedes van a mostrar un patrón, una tendencia, y que ese patrón está basado en suposiciones automáticas o atributos que ni siquiera estás cuestionando. Una vez que has llevado ese registro por un rato, el siguiente paso es cuestionar tus suposiciones. Así que la siguiente vez que alguien se te meta en el estacionamiento y pienses, “Todos son incivilizados, el mundo se está volviendo loco, nunca vamos a salir de este problema y nunca ha sido tan difícil estar vivo.” Tal vez puedes pensar, “A lo mejor esa persona está más distraída todavía de lo que yo estoy. A lo mejor tienen un niño enfermo en casa, no estaban prestando atención cuando se estacionaron. Tal vez no es que seamos más rudos en el mundo actual, pero ahora tenemos muchas más oportunidades de ver gente, de conectarnos.”

2nd part-Audio

Mis abuelos crecieron en ciudades de un par de miles de personas. Casi conocías a todos ahí. Yo probablemente he visto más gente en un viaje a H-E-B que el total de gente que ellos veían en una semana entera moviéndose en su pequeña ciudad. Y la mayoría de la gente que veo es gente que no conozco. Son extraños y no sé cómo van a responder. No sé porque están estresados. No sé qué está pasando en sus vidas. Así es fácil suponer que todo mundo es hostil e incivilizado, cuando es sólo una diferencia relacionada a nuestro mundo. Si quieres pensar esto otra vez, imagínate la última vez que ibas manejando y que alguien giró bruscamente su volante y se metió en tu carril. Y cuando te estabas enojando, te hicieron esa señal, se encogieron de hombros, un gesto de que lo sienten mucho, se equivocaron, es su culpa. Y tú cambias y lo entiendes, no pasa nada. Cuando podemos entender los sentimientos de los demás, no siempre hacemos las mismas atribuciones o tenemos las mismas creencias sobre lo que están haciendo. Así que lo que haces en esta etapa es asesorar la fidelidad de tus pensamientos. “De verdad me va a dar COVID porque la gente en el estacionamiento es ruda? ¿Esto realmente va a durar para siempre? ¿Encontraremos una vacuna eventualmente?” ¿Cuáles son pensamientos alternativos? Tal vez la persona que no te dijo hola en el pasillo no está indicando que no te quiere o que no está de acuerdo con tu posición de usar máscaras, pero estaban tan estresados de algo más que ni siquiera se dieron cuenta que estabas ahí. El punto de la terapia cognitiva conductual es que los sentimientos están envueltos, son parte de nosotros y son no verbales, pero los pensamientos son el recubrimiento cognoscitivo que tenemos y pueden ser conscientes y podemos controlarlos. Podemos activamente cambiar esos pensamientos si nos concientizamos de esos patrones.

Al principio, cuando empecé a enseñar, llegaba a un salón con cientos de estudiantes y pensaba, “¿Cómo voy a complacer a toda esta gente? ¿Cómo voy a llevar a cabo esta conferencia para llegarle a gente en un rango, desde 18 años hasta un veterano de guerra que acaba de regresar y ha visto todo tipo de estrés?” Y eventualmente entendí

que lo que estaba mal era que pensaba que tenía que complacer a todo mundo porque no puedo. Porque no es posible. No sé todo lo que está pasando en la vida de todos. Y cuando empecé a entrar a diferentes clases decidí ser lo más auténtica que podía ser, lo más abierta para leer las señales de la gente, para leer la audiencia, para tratar de ver cuando alguien está agitado o molesto o aburrido y ofrecer oportunidades para que ellos se comuniquen. Realmente cambió mi modelo. No significó que estaba enseñando de forma muy diferente o que la evaluación de mi curso haya sido diferente, pero me dió una forma de manejar mis sentimientos y pensamientos en lugar de fijar una meta inalcanzable que haría imposible enseñar. Ahora, hablo con muchos maestros nuevos y comparto con ellos la idea de que puedes controlar tus pensamientos a pesar de lo que esté pasando a tu alrededor. Lo cual nos trae a un punto que es comunicación. ¿Cómo les hablo a los estudiantes? ¿Alguna vez han ido a una conferencia a seminario o algún otro evento donde la persona el lenguaje verbal de la persona no estaba alineada con lo que decía...El presentador te estaba diciendo que algo era muy importante, pero parecía aburrido mientras continuaba dibujando? ¿O alguien te dijo que una situación estaba bien, pero se veía tan agitada que realmente no le creíste? Te das cuenta que la comunicación es un elemento clave para manejar cualquier situación y mucho más el conflicto. Y es ciertamente importante para mantener la paz entre grupos de gente, entre individuos e incluso con nosotros mismos. La comunicación es ciertamente las palabras que utilizamos y es una de las ventajas de los seres humanos. Parte de lo que nuestro cerebro hace muy bien es aprender y usar lenguaje, podemos aprender conceptos abstractos, tenemos diferentes formas de comunicación para diferentes culturas. Y nos ha permitido de muchas formas construir sobre lo que aprendimos en el pasado para comunicar y crear grandes sociedades. Pero aún así hay algunas cosas básicas que cimientan la comunicación. No importa lo que estés diciendo con tus palabras, tu lenguaje corporal y tu tono de voz importan. Si tu esposo o tu hijo adolescente te dicen, "¡No, no estoy enojado! ¡Sólo déjame en paz!" Tú sabes perfectamente bien que están enojados. Y nuestra tendencia es a escuchar el tono y el lenguaje corporal, no los comentarios. Ahora desafortunadamente, hay personas, impostores, que son buenas mintiendo, pueden controlar su lenguaje no verbal. Así es como controlan una escena. Y hay personas que pueden controlar señales no verbales si lo desean. Esas son las personas que consideramos buenos actores, buenos comediantes, porque la mayoría de nosotros no podemos hacer eso. Pero en la comunicación normal, tenemos que estar constantemente conscientes de nuestras señales no verbales y lo que estamos diciendo. Y de las señales corporales de otros de lo que estaban diciendo. También nos tenemos que enfocar en escuchar. Lo que es increíblemente difícil de hacer cuando estás emocionalmente involucrado. Muchos de nosotros pasamos mucho de nuestro tiempo de pelea pensando en lo que vamos a decir cuando la otra persona se calle. Lo cual no resuelve el problema. No nos ayuda a entender cuáles son las preocupaciones reales y es problemático si de hecho estás tratando de entender y resolver un problema. Parte de esto es lo que llamamos intención e impacto. Intención es lo que trataste de decir e impacto es lo que la persona escuchó. Y sabes qué fácil es que esto se salga de control. Alguien entra a la oficina y otra persona dice, "Oh, ¿es ese un nuevo suéter?" La persona usando el nuevo suéter piensa, "Vaya, finalmente me pusieron atención. A lo mejor me veo bien. O a lo mejor se van a quejar de que me

gasto el dinero” A menos que aclares con la persona que habló, pudieras darle el significado equivocado al comentario y pudieras terminar en un desacuerdo que ni siquiera estaba basado en algo que es real. Es fácil pensar que podemos leer las mentes de otras personas. Mientras más cercanos estamos a alguien, más lo hacemos. Es una de las razones por las cuáles podemos desviar la comunicación con los miembros de la familia. Y es más difícil entender las intenciones cuando la conversación es a través de tecnología. Realmente no me puedes ver moviéndome. Yo no puedo verte. Así que nos estamos perdiendo de la parte no verbal. Cuando mandamos textos y escribimos, podemos mandar emojis, pero es complicado decir si alguien está siendo sarcástico o agresivo o chistoso en un mensaje escrito. Así que en muchas ocasiones ya estamos batallando y todavía ponemos máscaras encima de todo, cubrimos la mitad de nuestras señales no verbales. Y aún así nos preguntamos porque estamos todos estresados y ansiosos, incapaces de tomar decisiones sobre lo que está pasando a nuestro alrededor. Y radica en que seamos mucho más claros con nuestra comunicación. Leí un artículo recientemente que hablaba del hecho de que cuando estás usando una máscara, realmente deberías estar exagerando tus otras señales no verbales. Las personas pueden ver tus ojos. Los lentes de contacto pueden ser incómodos, pero podemos conscientemente ver a la gente y si estás sonriendo detrás de la máscara puedes tratar de comunicar eso con los ojos también. Podemos usar nuestra manos, brazos y cuerpo para indicar situaciones que normalmente comunicas con tu boca. Y necesitamos pensar en cómo nos comunicamos, lo que decimos y cómo lo decimos.

Quiero hacerle un reconocimiento a un libro de comunicación que se llama *A Couple 's Guide to Communication* de John Gottman. Él es un psicólogo en la Universidad de Washington en Seattle. Pasó su carrera entera estudiando comunicación entre parejas. Sin embargo, el libro que me gusta, *A Couple 's Guide to Communication*, no tiene que ser necesariamente usado para personas que están involucradas en una relación romántica. Es un buen libro con técnicas, ejercicios y reflexiones si estás tratando de mejorar tu comunicación con cualquier persona. Ahora, lo que Gottman hizo fue grabar múltiples conversaciones entre parejas tratando de comunicarse y observó sus palabras, el tono y los temas. Él ha escrito libros muy interesantes de las cosas que le han permitido efectivamente predecir las parejas que todavía estarían juntas en el futuro en base a cómo éstas se hablan en su laboratorio. Hay algunas cosas que la gente hace y dice durante discusiones y conflictos que él ha identificado son especialmente problemáticas si quieres resolver una situación. Una es resumir tu propia posición. Esto pasa cuando te la pasas durante toda la conversación repitiendo lo que tu piensas y no escuchando lo que otra persona tiene que decir. Esto puede provenir de leer mentes, que por supuesto es la idea de que estamos seguros de lo que la otra persona va a decir o piensa de cualquier forma. Y se complica todavía más si hacemos cosas como *kitchen sinking*, que ocurre cuando una persona tiene una queja sobre nosotros y en lugar de atender la preocupación, traemos a la conversación otros temas. “Bueno, a lo mejor yo dejé mis zapatos en el piso, pero tú no lavaste los trastes anoche.” “Bueno, pudiste haber lavado los platos anoche, pero me avergonzaste en esa fiesta la semana pasada.” Y de repente, todo excepto el fregadero es parte de la discusión. Y entonces continúas este camino de quejas mutuas en donde dices, “Sí,

pero...” Y nunca regresas a la situación original. “Me doy cuenta que trabajaste arduamente limpiando la casa y que fue difícil cuando llegué y dejé los zapatos tirados en el pasillo. Voy a tratar de no hacerlo, pero traje los zapatos puestos todo el día y traía una ampolla. Venía muy estresado manejando de regreso y estaba muy contento de llegar a casa. En el futuro, cómo podemos manejar esto.” Esas son conversaciones difíciles de tener si todo lo que hacemos es culpar a la otra persona por lo que están haciendo o no están haciendo durante la discusión. Hay cosas que puedes hacer para ser un comunicador positivo. Una forma es tratar de resumir tu posición y tratar de resumir la posición de la otra persona. “Puedo ver que fue un día muy difícil con los niños. Me imagino que limpiar la casa es muy frustrante y cuando todos llegamos y la desordenamos todo el tiempo. Entiendo como te sientes.” Resumir su posición y validar lo que ellos sienten puede cambiar la conversación completamente. Deja a la gente sintiéndose escuchada y más dispuesta a negociar contigo. “Sí, tienes razón. Me enojé contigo. Los zapatos nos son un gran problema. ¿Qué tal si ponemos una canasta junto a la puerta para que cuando llegues los pongas ahí y no sienta que hay un desastre?” Otra cosa que puedes hacer es cuidar tus mecanismos defensivos. Desafortunadamente, nos ponemos más defensivos cuando la crítica que la otra persona nos ha ofrecido nos intimida o pensamos que es verdad. Así que eso detona nuestras propias emociones. Incluso sólo la forma en la que inicias la conversación, “Eres tan desconsiderado...” En lugar de decir, “Estoy muy cansada y realmente me molesta que...” Esto lleva a una conversación completamente diferente. Realmente tienes que ver el libro de Gottman. Es otra presentación completamente, pero una de las cosas que él realmente promueve es reconocer las necesidades de todos de desescalar una situación y calmarnos. Algunas veces, cuando la gente se enoja quiere tener una conversación en ese momento, quiere resolver y llegar al fondo de la situación. Otros se abruma y quieren dar marcha atrás. Cuando una persona está agitada y quiere enfrentar la situación y la otra quiere retroceder, está casi garantizado que esto va a llevar al siguiente escenario. La persona que está abrumada y estresada, eventualmente se va, se cierra, se rehúsa a hablar. Siente que está protegiendo sus emociones porque no puede avanzar. Y la persona que está agitada y molesta siente que la están bloqueando, que esto no va a ser resuelto, que esto es una forma pasiva-agresiva de arreglar el problema. Lo que Gottman quiere que hagan es tener señales que digan, “Mira voy a necesitar un poco de tiempo para calmarme porque estoy agobiado, pero estoy dispuesto a hablar de esta situación después.” Así tú tienes el espacio que necesitas y la persona que está alterada sabe que no sólo te estás yendo, que habrá un momento, y de hecho tiempo para calmarse puede ser bueno también.

Ahora, quiero hablar brevemente sobre otro aspecto de la comunicación que forma parte de esto. Y esto es manejar el impacto de los medios de comunicación en nuestra vida otra vez. Pudiera hacer una presentación sobre este tema. Enseño un curso sobre manejo de estrés y hablamos todo el tiempo de los cambios que mencioné antes. Nadie en la historia del mundo ha tenido tanta información como nosotros la tenemos actualmente. La obtenemos de muchas fuentes. Está estructurada de diferentes formas. Y el problema ahora no es la falta de información, sino escoger esa información y decidir cuál es válida y cuál no lo es. Y darnos permiso de pensar críticamente en toda la información que recibimos en lugar de gravitar a ideas que ya apoyan lo que

pensamos o rechazar ideas que encontramos amenazantes. Quisiera dirigirte hacia un par de recursos diferentes en la pantalla. Si sólo buscas *Media Literacy*, alfabetización mediática, encontrarás varias organizaciones nacionales que tienen hojas de trabajo, libros y ejercicios para estudiantes de K-5, para estudiantes más grandes, para individuos, para desarrollar algunas estrategias para entender cómo los mensajes de los medios de comunicación nos afectan. Uno es estar muy consciente de dónde vino el mensaje, quién lo hizo, cuál fue el objetivo y porqué. Si ves un anuncio de votación, por supuesto, tomas eso en cuenta, sabes que la opinión va a estar sesgada a su favor. Pero incluso las noticias regulares, los anuncios que vemos, los espectaculares, los programas de televisión. Hay muchos mensajes, muchas señales dentro de ellos que no desempacamos conscientemente y que probablemente deberíamos de hacerlo. Otra cosa que podemos hacer es cuidar de dónde obtenemos información y qué tanto lo hacemos. Si eres una persona que tiene pesadillas después de una película gráfica, a lo mejor la televisión no es la forma en la que quieres obtener las noticias. En el momento que viste la imagen que no querías ver ya es muy tarde. Así que la radio o el internet pudieran ayudar. Si eres una persona que le gusta profundizar en situaciones, entonces vas a buscar medios que cubran extensivamente un tema. Si eres una persona que sólo quiere estar al corriente de lo que pasa, una opción puede ser uno de los sistemas que resumen las noticias. Pero creo que lo que ninguno de nosotros debemos de hacer, y esto es muy fácil en el mundo moderno, es tener la televisión o el radio prendido todo el día, checar el internet o nuestras redes sociales constantemente, tener cosas avisándonos que hay nuevo contenido llegando, sentir que tenemos que leer todo lo que todos postean en Facebook. La realidad es que hay mucho más tiempo y muchos más medios de comunicación de lo que es información novedosa. Así que es cambiada y tergiversada. Y les he dicho a mis estudiantes universitarios, “Hagan un experimento. Hagan un plan. Por un día, van a ver su teléfono en la mañana. Van a ver algún tipo de programa informativo en la noche y no van a verificar cosas constantemente durante el día. ¿Y cómo afecta eso su humor? ¿Cómo afecta eso su habilidad de estar enfocados en otras cosas? ¿Y hace alguna diferencia en cómo esto te hace sentir acerca de qué tan informado estás de lo que pasa en el mundo?” La mayoría de las veces dicen que conscientemente manejar el flujo de información los hace sentir mejor y los ayuda a enfocarse en lo que quieren prestar atención.

Otra cosa que quiero mencionar es que otro problema con las noticias que nos tienen informados de cualquier crisis, es decir desde lo que pasa en la gasolinera local hasta lo que pasa en el mundo, es que muchos de los problemas parecen como que fueran muy graves y tan lejos que no hay nada que podamos hacer. Si alguna vez te has levantado y prendido las noticias y las imágenes de los niños hambrientos y los perritos maltratados son difíciles de ver, sabes qué es lo que estoy diciendo. Algunas veces se siente como que es terrible, que no podemos hacer nada al respecto, no podemos resolverlo, no puedo verlo. Creo que a veces el manejar nuestro propio estrés nos ayuda a reconocer que hay límites, que está bien apagar la televisión o darse un descanso. Sin embargo, lo que les aconsejo es pensar sobre las cosas que más los están estresando en los medios de comunicación y buscar una actividad local que sí puedes hacer. Si te sientes muy mal por las personas que están perdiendo su trabajo, que están despidiendo por la pandemia, lléales comida, dona a la despensa de la

comunidad, sé voluntario u otra organización que está proveyendo alimento a la gente. Si las imágenes de perros te enojan, encuentra una forma de ayudar y caminar perros o haz algo para ayudar a la sociedad humana local. No es que estés resolviendo todo el problema. Es que estás convirtiendo el problema en un tamaño que puedes manejar y en el que puedes contribuir. Y la realidad es que nadie puede resolver estos problemas por sí mismos, pero si todos hacemos más, eso haría una diferencia. Y esto no tiene que ser aplicado sólo a la situación de COVID. Como una educadora proveniente de una familia de educadores, cuando veo las protestas, una de las cosas en las que pienso, es la inequidad en nuestro sistema escolar, la disponibilidad de recursos desde acceso a la red hasta becas. Así que una de las formas de lidiar con el estrés que estoy sintiendo es pensar cómo puedo ser más instrumental en cambiar esas inequidades.

Y quiero cerrar con el tema de la compasión y cuidado. Es una cosa difícil decir, bueno estás enojado con alguien más, pero a lo mejor podrías mostrar un poco de compasión hacia ellos o tratar de entender porqué se sienten de la forma que se sienten. A veces es todavía más difícil ser compasivo contigo mismo. Me voy a aventurar diciendo que probablemente muchos de ustedes se dicen cosas duras cuando cometen un error, cosas que nunca le dirían a alguien más. Psicológicamente, saber que estamos en riesgo en este momento por confusión, ansiedad, estrés, cansancio, desorientación, todo lo contrario a la paciencia y la paz, significa que algunas veces sólo debemos dar un paso atrás y darnos la compasión y el espacio para decir necesito tiempo. Como tomas ese tiempo puede variar. Para algunos puede significar leer en la tina, despertarnos tarde, salir a correr, pensar en cómo hacer trabajo de voluntariado, pensar en construir algo para nuestro futuro, regresar a la escuela, encontrar un propósito. Cualquier cosa que te haga sentir que estás reafirmando tus metas y tu bienestar. Y entonces necesitamos hacer lo mismo por otros. Y no estoy diciendo que quitemos límites y nos la pasemos haciendo y pensando en otros durante la pandemia, pero encuentro muy útil retroceder un poco a veces y en lugar de responder a lo que la gente dice, haz un esfuerzo y piensa en lo que puede estar pasando con ellos. El cajero que puede ser un poco rudo en la tienda, probablemente tiene mucho estrés. Qué pasa si en lugar de enojarse porque no dijeron gracias o no hicieron algo amable, dices, "Wow, debe ser muy difícil trabajar aquí en este momento durante la pandemia." A lo mejor obtienes información de cómo se sienten, a lo mejor sonrías y a lo mejor te sientes mejor porque ayudar a otra gente nos hace sentir bien también. Pero ignorar tus propias señales de estar agotado, estresado emocionalmente o cansado no hará que esos sentimientos se vayan y tenemos, últimamente, que ser responsables por nuestro bienestar, así como de la gente que nos rodea. Yo sé que ya han oído esto, pero se los digo otra vez. Si se suben a un avión, les dicen pónganse una máscara antes de ayudar a sus hijos porque si ustedes se colapsan, no hay nadie más que pueda ayudar a sus hijos. Y les diría que eso es verdad en esta larga carrera que estamos teniendo con la pandemia.

Finalmente, quiero terminar con la referencia de otro libro que realmente me gusta. Este libro se llama *Rapid Relief from Emotional Distress*. La versión original fue escrita por Emery y Campbell y puedes encontrar libros usados en línea. Han habido

actualizaciones del libro. El libro trata sobre cómo usar terapia cognitiva conductual y las técnicas que recibirías con tu terapeuta en tu propia vida para manejar estrés y lidiar con él. Hay una fórmula en el libro que me encanta. Se llama ACT formular, A-C-T. Aquí están los tres pasos. A significa aceptar la realidad. C es crear una visión y T es para tomar acción. ¿Qué significa aceptar la realidad? Significa dejar de pensar “Si solo las cosas fueran diferentes”. Si sólo mi pareja hablara más, si sólo mi compañía hiciera esto, si sólo hubiera hecho esto y no eso en el pasado. Y decimos, “¿Cuál es la realidad absoluta en este momento? ¿Con qué estoy lidiando?” La realidad en este momento es una pandemia. No tenemos una vacuna. No sabemos cómo va a responder la economía. Así que dada esta realidad, ¿Cómo vamos a crear una visión de la realidad de aquí en adelante? La visión creativa no puede ser un milagro va a pasar y todo se va a componer mañana. Necesita aceptarse la realidad de la situación. ¿Cómo podemos hacer funcionar de forma más cómoda las cosas en casa? ¿Necesitan los niños hacer más en casa? ¿Necesito relajarme un poco en lo que les estoy pidiendo que hagan? ¿Necesitamos a mi pareja y yo comunicarnos más efectivamente? ¿Cómo puedo hacer tiempo cuando no podemos tomar nuestras vacaciones en la playa? ¿Qué podemos hacer? Crear una visión es difícil. En general, somos mucho mejores para decir lo que no queremos que lo que sí queremos. Parejas pueden venir a mi oficina por un mes y decirme que es lo que no quieren que su pareja haga. Y les digo, “Bueno, dime tres cosas tangibles que tu pareja puede hacer este fin de semana para que te sientas mejor.” Y es algo muy difícil de hacer. Así que la C es crear una visión y la T es tomar acción, tomar acción para implementar tu plan. La ironía de esto es que aceptar la realidad es lo más pesado porque realmente queremos seguir pensando que tal vez algo cambiará. Vamos a tener una vacuna y va a estar lista para *Halloween* y todos vamos a superar esto. La realidad es que esto pudiera pasar. Así que dada esta realidad, ¿Cómo vamos a movernos hacia adelante? Creamos una visión de cómo nos vamos a cuidar, para resolver problemas, para cuidarnos unos a los otros, para pensar en lo que realmente está pasando, no solamente detrás de las máscaras de la gente, pero detrás de los rostros de la gente en general, lo que está detrás de su comportamiento y tomar acción para hacer eso. ¿Esto es garantía de que siempre vamos a ser pacientes y lo vamos a hacer perfectamente? Por supuesto que no. Va a haber esos días en que estamos cansados y las molestias se acumulen y explotemos. Y es en ese momento cuando puedes pensar, “¿Sabes que? Está bien dejar que alguien me cuide, dejar que alguien más haga un esfuerzo y tome el mando y estaré más equilibrado si lo hago.” Pero también significa que tenemos que dejar ir algunos de los pensamientos “Si solo...”. Nadie puede cambiar lo que va a pasar con COVID. Podemos cambiar lo que planeamos para la siguiente pandemia, pero ser paciente mientras trabajamos en esto y fomentar nuestro propio sentimiento de paz también ayudará mucho para promover paz con la gente que estamos viviendo. Y últimamente es lo que vamos a tener que hacer a un nivel social si queremos encontrar una forma de reconciliar nuestras diferencias y avanzar de una forma más equitativa y que no esté caracterizada por gente que se sienta en sus sentimientos y luego explota y se crean peleas, protestas, conflicto, etc. Tal vez esta plática tuvo más información de la que querían escuchar. A lo mejor hablé de cosas de las cuáles les gustaría saber más. Y sé que en la sesión de preguntas y respuestas

tendremos tiempo de hacer eso. Así que tengo muchas ganas de verlos en esas sesiones y ver cómo podemos continuar esta conversación, Muchas gracias.