

Estimados estudiantes y familia,

Con las noticias recientes de el cierre de las escuelas en Indiana por el resto del año, sus consejeros gustan compartir este artículo sobre el dolor.

El siguiente artículo fue publicado en el Harvard Business Review:

Por **Scott Berinato**

Publicado el 23 de marzo de 2020.

(HBR). Parte del equipo editorial de Harvard Business Review se reunió virtualmente el otro día; una pantalla llena de rostros, como la escena que se está volviendo común en todos lados. Hablamos sobre el contenido que estamos solicitando durante este angustiante momento de pandemia y sobre cómo podemos ayudar a la gente. Pero también hablamos de cómo nos estamos sintiendo. Una colega mencionó que ella siente que está en duelo. Vi cabezas asintiendo en la pantalla.

Si podemos nombrarlo, tal vez podemos lidiar con él. Nos acercamos a David Kessler para obtener ideas de cómo hacerlo. Kessler es el principal experto en duelo. Coescribió con Elisabeth Kübler-Ross [On Grief and Grieving: Finding the Meaning of Grief through the Five Stages of Loss](#) (Sobre el dolor y el duelo: *Encontrando el significado del dolor mediante las cinco etapas de la pérdida*). Su nuevo libro, [Finding Meaning: The Sixth Stage of Grief](#) (*Encontrando significado: La sexta etapa del dolor*) añade otra etapa al proceso. Kessler también trabajó durante una década en un sistema de tres hospitales en Los Ángeles como parte del equipo de riesgo biológico. Su trabajo como voluntario incluye haber estado en la Reserva de Especialistas del Departamento de Policía de Los Ángeles (LAPD), así como haber participado en el equipo de desastre de la Cruz Roja. Es fundador de www.grief.com, el cual tiene más de 5 millones de visitas de 167 países.

Kessler compartió sus pensamientos sobre por qué es importante reconocer el dolor que tal vez estás sintiendo, cómo manejarlo, y cómo él cree que puedes encontrarle algún sentido. La conversación está ligeramente editada para ser más clara.

HBR: La gente está sintiendo demasiadas cosas en este momento. ¿Es correcto decir que lo que algunos están sintiendo es dolor?

Kessler: Sí, y estamos sintiendo varios tipos de dolor. Sentimos que el mundo ha cambiado, y sí, lo ha hecho. Sabemos que esto es temporal pero no lo parece, y nos damos cuenta que las cosas van a ser distintas. Así como ir al aeropuerto hoy es totalmente diferente a como era antes del 11 de septiembre (9/11), las cosas van a cambiar, y este es el punto al que han cambiado hasta ahora. La pérdida de normalidad. El miedo de las consecuencias económicas. La pérdida de conexión. Esto nos está golpeando y estamos en duelo colectivo. No estamos acostumbrados a este tipo de duelo colectivo en el ambiente.

¿Dices que estamos sintiendo más de un tipo de dolor?

Sí, también estamos sintiendo un dolor anticipatorio. Es ese sentimiento que tenemos cuando no estamos seguros de lo que traerá el futuro. Usualmente se centra alrededor de la muerte. Lo sentimos cuando alguien recibe un diagnóstico terrible o cuando tenemos el pensamiento normal de que un día vamos a perder a alguno de nuestros padres. El dolor anticipatorio también es un futuro imaginado más amplio: hay una tormenta que se aproxima, hay algo malo allá afuera. Con un virus, este tipo de duelo es muy confuso para la gente. Nuestra mente primitiva sabe que algo malo está pasando, pero no lo puede ver. Esto rompe con nuestra sensación de seguridad. Estamos sintiendo esa pérdida de seguridad. No creo que antes hayamos sentido nuestra pérdida de seguridad de manera colectiva. De manera individual o en grupos pequeños, la gente sí la había sentido, pero todos juntos así es algo nuevo. Estamos en duelo a nivel micro y macro.

¿Qué pueden hacer los individuos para manejar todo este dolor?

Empezar por entender las etapas del duelo, pero siempre que hablo sobre ellas, debo recordarle a la gente que las etapas no son lineales y pueden no ocurrir en este orden. No es un mapa pero provee un andamiaje para navegar en este mundo desconocido. Hay negación, la cual vemos bastante en las etapas tempranas: *Este virus no nos va a afectar*. Hay enojo: *Me estás haciendo quedarme en casa y me estas quitando mis actividades*. Hay negociación: *Ok, si practico el distanciamiento social por dos semanas, todo va a mejorar, ¿cierto?* Hay tristeza: *No sé cuándo todo esto va a terminar*. Y finalmente hay aceptación: *Esto está pasando. Debo descifrar cómo voy a proceder*.

Como te puedes imaginar, en la aceptación está el poder. Encontramos control en la aceptación. *Puedo lavarme las manos. Puedo mantener una sana distancia. Puedo aprender a trabajar virtualmente*.

Cuando estamos en duelo también hay dolor físico, y la mente que no se detiene. ¿Hay técnicas para lidiar con todo eso para hacerlo menos intenso?

Veamos otra vez el dolor anticipatorio. El dolor anticipatorio enfermizo en realidad es ansiedad, y ese es el



sentimiento del que hablas. Nuestra mente comienza a mostrarnos imágenes: mis papás enfermándose. Comenzamos a ver los peores escenarios. Esa es la manera en que nuestra mente está siendo protectora. Nuestro objetivo no es ignorar esas imágenes o intentar que se vayan; tu mente no te va a dejar hacerlo y puede ser doloroso intentar forzarlo. **El objetivo es encontrar un equilibrio en las cosas que estás pensando.** Si sientes que la peor imagen está tomando forma, esfuérzate a pensar en la mejor imagen. Todos nos enfermamos un poquito y el mundo continúa. No mueren todas las personas que amamos. Tal vez nadie se muera porque estamos tomando las medidas necesarias. Ningún escenario debe ignorarse pero ninguno debe dominar.

El duelo anticipatorio es la mente yendo al futuro e imaginando lo peor. **Para calmarte, lo que quieres es regresar al presente.** Este es un consejo conocido para cualquiera que haya meditado o practicado *mindfulness*, pero la gente siempre se sorprende de lo prosaico que esto puede ser. Puedes nombrar cinco cosas que estén en el cuarto en donde estás. Hay una computadora, la foto de un perro, un tapete viejo, y una taza de café. Es así de sencillo. Respira. Date cuenta que en el momento actual, nada de lo que estás anticipado ha pasado. En este momento, estás bien. No estás enfermo. Utiliza tus sentidos y piensa en lo que estás sintiendo. El escritorio es rígido. La frazada es suave. Puedo sentir el aire entrando a mi nariz. Esto realmente va a funcionar para aminorar algo de ese dolor.

También puedes pensar en cómo **dejar ir aquello que no puedes controlar.** Lo que tu vecino está haciendo está fuera de tu control. Lo que sí está en tu control es permanecer a metro y medio de distancia y lavarte las manos. Enfócate en eso.

Finalmente, **es un buen momento de abastecerte de compasión.** Todos tendrán distintos niveles de miedo y dolor, y esto se manifiesta de diferente manera. Un colega se puso muy insolente conmigo el otro día y pensé, *Esto no es típico de esta persona. Es la manera en que está lidiando con esto. Estoy viendo su miedo y ansiedad.* Así que sé paciente. Piensa en cómo suele ser una persona y no cómo parece ser en este momento.

Un aspecto particularmente preocupante de esta pandemia es que es no tiene fecha de término.

Este es un estado temporal. Ayuda decirlo. Trabajé durante 10 años en el sistema hospitalario. He sido entrenado para situaciones como esta. También estudié la pandemia de gripe de 1918. Las precauciones que estamos tomando son las correctas. Esto se puede sobrevivir. Vamos a sobrevivir. Éste es el momento para sobreproteger pero no para sobrereactuar.

Y siento que encontraremos sentido en todo esto. He tenido el honor de que la familia de Elisabeth Kübler-Ross me ha dado permiso de añadir una sexta etapa del duelo: sentido. Hablé mucho con Elisabeth sobre lo que venía después de la aceptación. No quería detenerme en la aceptación cuando experimenté algún duelo personal. Quería encontrar sentido en esos momentos oscuros. Y sí creo que encontramos luz en esos momentos. Aún ahora, la gente se está dando cuenta que pueden conectar mediante la tecnología. No es tan remoto como pensaban. Están dándose cuenta que pueden usar sus teléfonos para tener conversaciones largas. Están apreciando las caminatas. Creo que continuaremos encontrando sentido ahora y cuando esto termine.

¿Qué le dices a alguien que ha leído todo esto y aún se siente abrumado de dolor?

Sigue intentándolo. Hay algo poderoso con decirle “dolor” a esto. Nos ayuda a sentir lo que está dentro de nosotros. Muchos me han dicho durante la semana pasada, “Le estoy diciendo a mis colegas que estoy pasándola mal,” o “Lloré anoche.” Cuando lo nombras, lo sientes y pasa a través tuyo. Las emociones necesitan movimiento. Es importante darnos cuenta de lo que atravesamos. Una consecuencia desafortunada del movimiento de autoayuda es que somos la primera generación que tiene sentimientos sobre nuestros sentimientos. Nos decimos cosas como, *Me siento triste, pero no debería sentirme así; hay otros que la tienen peor.* Podemos —debemos— detenemos en el primer sentimiento. *Me siento triste. Déjame ir por cinco minutos para sentirme triste.* Tu trabajo es sentir tu tristeza y miedo y enojo pese a que alguien más esté o no sintiendo algo. Luchar contra eso no ayuda porque tu cuerpo está produciendo ese sentimiento. Si permitimos que los sentimientos sucedan, ocurrirán de un modo ordenado y nos darán poder. No somos víctimas.

¿De un modo ordenado?

Sí. A veces intentamos no sentir lo que estamos sintiendo porque tenemos esta imagen de “una pandilla de sentimientos”. Si me siento triste y dejo que eso entre en mí, nunca se va a ir. La pandilla de sentimientos me va a abrumar. La verdad es que los sentimientos se mueven a través de nosotros. Lo sentimos y pasa y luego nos movemos al siguiente sentimiento. No hay ninguna pandilla allá afuera persiguiéndonos. Es absurdo pensar que no deberíamos sentir dolor en este momento. Déjate sentir el dolor y sigue adelante.

Source: <https://hbr.org/2020/03/that-discomfort-yo...>

Está BIEN lamentarse por la pérdida de la oportunidad de pasar tiempo con familiares y amigos, vacaciones, deportes, graduaciones, primeras comuniones y todo lo que se borró repentinamente en su calendario. Algunos de nosotros tenemos pérdidas aún mayores con la pérdida de un trabajo o un ser querido. Lo que sea que estés sintiendo ahora está bien.

SERVICIOS DE INTERNET:

Efectivo lunes, 16 de marzo, Comcast estará ofreciendo dos (2) meses gratis a clientes nuevos que cualifiquen para el servicio Internet Essentials en respuesta a las medidas de emergencias recientes con la pandemia del COVID-19.

Visite es.intemetessentials.com para más información.

Spectrum ha anunciado que ofrecerán acceso gratuito a WiFi de alta velocidad para los nuevos hogares de estudiantes de K-12 y universitarios a los que su red sirve actualmente durante los próximos 60 días. Además, planean abrir puntos de acceso WiFi ("hotspots") para el uso público y continuar ofreciendo Spectrum Internet Assist, su programa de internet de alta velocidad a hogares elegibles de bajos ingresos. Para obtener más información, oprima [aquí](#).

RECURSOS DE LA COMUNIDAD:

Community Compass es una aplicación gratuita, rápida y fácil diseñada para mostrar a las personas dónde pueden encontrar asistencia alimentaria en el condado de Marion. Con un teléfono inteligente, puede encontrar ubicaciones de comidas gratuitas y tiendas de comestibles gratuitas cerca de usted. Si no tiene un teléfono inteligente, puede enviar la palabra "hola" al 317-434-3758.

Indianapolis Public Schools la pagina web ofrece informacion al día de comida local y otros recursos <https://myips.org/blog/district/community-partners-continue-to-provide-resources-to-families-los-socios-comunitarios-continuan-brindando-recursos-a-las-familias/>

La Ciudad de Indianapolis la pagina web tiene una lista de recursos comunitarios y soporte para los afectados por la enfermedad COVID-19 <https://www.indy.gov/topic/covid>

2-1-1- es un servicio gratuito y confidencial que ayuda a los Hoosiers de Indiana a encontrar los recursos locales que necesitan. Marque 2-1-1 para soporte las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

Catholic Charities Crisis Office 317-236-1512

St. Vincent de Paul Help Line 317-687-0169

RECURSOS DE SAULD MENTAL:

National Crisis Hotline: 1-800-273-8255

Platicas de crisis en linea: <https://suicidepreventionlifeline.org/chat/> or por texto mande la palabra HOME al 741741

Community Health Network: 317-621-5700

Brinda evaluaciones telefónicas inmediatas para personas que experimentan una crisis de salud mental las 24 horas del día y ofrece referencias y horarios para proveedores de tratamiento de adicciones y salud mental.

Sandra Eskenazi Mental Health Center: 317-880-8485

Brinda intervenciones telefónicas de crisis las 24 horas para personas con emergencias de salud mental.

Aspire Indiana Crisis Line: 1-800-560-4038

Proporciona intervenciones de crisis telefónica las 24 horas para personas que sufren una crisis de salud mental o adicciones.

Adult and Child Mental Health Center: 1-877-882-5122

Proporciona soporte de crisis las 24 horas y una línea telefónica de referencia

Families First: 317-251-7575

Servicios de intervención de crisis y suicidio las 24 horas por teléfono y mensajes de texto.

Indiana Coalition against Domestic Violence: 1-800-332-7385

Ofrece intervención de crisis las 24 horas, planificación de seguridad y referencias de refugios para personas en situaciones de violencia doméstica.

NIÑOS FELICES Y SALUDABLES EN CASA:

Todos sabemos que los adolescentes son seres sociales. Este es el momento en sus vidas cuando comienzan a alejarse realmente de nosotros, como padres, y comienzan a unirse más con sus compañeros. Es una etapa natural de desarrollo que prepara a ellos para la edad adulta y la independencia. Durante la adolescencia, las relaciones con los compañeros son a menudo tan importantes para ellos como sus relaciones con la familia. Esa es una de las razones por las cuales el distanciamiento social puede ser muy difícil para los adolescentes.

Este es un cambio drástico en sus vidas, sin un final claro a la vista. El siguiente enlace es un artículo útil de www.grownandflown.com titulado Distanciamiento social y adolescentes: 30 cosas que pueden hacer solos o con la familia que te pueden ser útiles. <https://grownandflown.com/things-teens-can-do-social-distancing/>