Barry Munro:

Bienvenidos a todos a la entrega de esta semana de nuestra serie de seminarios web LME: Avanzando, respuesta a la serie de seminarios web a COVID-19. Solo quería que supieran que esto es traído por el Consorcio Norte Americano Lésion de Médula Espinal (LME) y que realmente no sería posible sin el generoso apoyo de la Fundación Craig Neilsen. Jess.

Barry Munro:

Solo un poco sobre quiénes somos. Nos gusta llamarnos NASCIC. Es el acrónimo del Consorcio Norte Americano Lésion de la Médula Espinal. Nuestra misión es lograr logros unificados en la investigación, la atención y la política de cura mediante el apoyo a los esfuerzos de colaboración en toda la comunidad lesiones de la médula espinal. Nuestra membresía realmente reúne a muchas de nuestras grandes organizaciones en todos los rincones de América del Norte. Recientemente, realmente estamos intentando intentar unir también a nuestros hermanos y hermanas latinos, de México y América Central. Ese es un trabajo de pasión, de amor que tenemos que tener que unirnos a todos para mejorar realmente nuestro mensaje como una comunidad para que podamos aprender unos de otros.

Barry Munro:

Pensamos que era importante debido a nuestra posición y nuestras conexiones con todas las diferentes grandes organizaciones en todo Estados Unidos que respondimos con algo durante este tiempo loco en la pandemia de COVID-19, que pensamos que era importante ayudar a nuestra población y nuestra comunidad compartiendo grandes recursos en toda América del Norte. Sin embargo, lo que encontramos fue que hay un poco de infodemia, que hay tantas cosas que vienen de todas partes e incluso en diferentes idiomas, que era importante que de alguna manera trajeramos una forma de organizarlo. Lo que pensamos que haríamos es crear este micrositio en el que verá el enlace aquí en PowerPoint aquí. Si llegaste a ese enlace, puedes abrirlo y verás los seminarios web anteriores que se han realizado sobre los temas junto con algunos recursos colaterales excelentes que puedes descargar. Alentamos a todos a mirar ese sitio y también a compartirlo con quien quieran. Sería genial compartirlo en toda nuestra comunidad, o para aquellos de ustedes que son partes interesadas, con la membresía que tienen dentro de sus organizaciones.

Barry Munro:

Lo que hacemos es que tenemos estos seminarios web como hoy, y luego dentro de una semana se archivará y luego se traducirá a subtítulos en español con una transcripción en español para ayudar a la comunidad latina en América del Norte a tener la oportunidad de escuchar y comprender mejor lo que estamos tratando de compartir. En este momento, comenzamos hoy con el tratamiento del bienestar mental y el problema del aislamiento y la resistencia. Pero en el futuro después de hoy, la próxima semana, trataremos con LME Nutrition 101 con Joanne Smith el 16 de junio, luego el ejercicio adaptado de LME presentado por Walk-it-Off Rebecca el 30 de junio. Por supuesto, la autodefensa el 7 de julio, y luego vamos a tratar de resumir todos los excelentes recursos que hemos tenido el 14 de julio en inglés, y luego haremos una versión latína el 21 de julio. Aliente a otros si les gustaría saber más sobre lo que hacemos para registrarnos en los próximos seminarios web, y eso nuevamente está disponible en nuestro sitio. Cuando enviemos los materiales después, Jess también le dará información sobre cómo registrarse para los próximos seminarios web.

Barry Munro:

Bueno. La agenda de hoy, vamos a hablar sobre ... Tenemos realmente dos problemas realmente bajo los auspicios de la salud mental. Somos muy bendecidos de tener dos grandes oradores aquí con nosotros. Nuestro primer orador será el Dr. Marc Ross, quien hablará sobre la TCC para personas con LME durante COVID-19. Y luego también tenemos una presentación de uno de nuestros miembros ejecutivos, Jenn Wolff, hablando sobre la construcción de un mejor cerebro. Será emocionante escuchar eso. Al final de la presentación, tendremos PyR disponible, y tendremos algunas conclusiones para hablar. Pero tienes la oportunidad de hablar con nosotros. Si lo desea, simplemente vaya a la sala de chat y envíe las preguntas o sostenga sus preguntas y puede darnos verbalmente al final de las presentaciones.

Barry Munro:

Me gustaría invitarle a unirse a nosotros en este momento y escuchar a nuestro próximo y gran orador, presentado realmente por una persona, obviamente puede ver la imagen como yo, el Dr. Marc Ross, quien también es una persona con experiencia vivida. El Dr. Ross es un psicólogo registrado que se especializa en áreas de psicología evolutiva y estudios integrales, y ha trabajado extensamente con biorreatroalimentación e hipnosis en su práctica. También ha tenido una valiosa experiencia en investigación, enseñanza y escritura. Ha trabajado con muchos adolescentes, parejas y familias a lo largo de los años y algunos adolescentes lo llaman cariñosamente Dr. Wheelz. Lo entiendo. Dada su experiencia personal con la tetraplejia, ayuda a las personas a adaptarse al dolor crónico, la discapacidad y las lesiones físicas. No puedo pensar en una mejor persona desde un punto de vista profesional que realmente tenga una experiencia real para hablar sobre este tema. Los invito a todos a escuchar la presentación del Dr. Ross. Bienvenido, Dr. Ross, y gracias por acompañarnos hoy.

Dr. Marc Ross:

¡Muchas gracias por invitarme. Estoy realmente emocionado de sumergirme con todos ustedes. Sí, es una gran iniciativa que tengas aquí, y estoy realmente encantado de participar. Titulé la charla pensando sabiamente en tiempos de crisis: Herramientas de TCC para mejorar la salud mental. Si haces clic aquí, Jess. La razón por la que estoy hablando de estos desafíos de salud mental, una vez más, porque hemos sido invitados a pensar en eso aquí como grupo, pero podemos abordar los problemas de ansiedad, aislamiento y depresión que enfrentamos como comunidad LME durante estos tiempos. Y debido a que somos una población vulnerable, esta pandemia de COVID-19 definitivamente nos ha impactado de una manera única. Puede causar mucho estrés mental, voy a abordar estos puntos un poco durante la presentación. Si haces clic aquí, Jess. La forma en que me gustaría presentar qué es la terapia cognitivo-conductual, una terminología sofisticada para la forma en que pensamos y actuamos afectando cómo nos sentimos. La TCC es, para ubicarla en un contexto histórico, es parte de esta línea de psicología que ha existido, diría, desde hace aproximadamente ciento cincuenta años, comenzando dentro de los psicoanálisis. Probablemente hayas oído hablar de Sigmund Freud o [inaudible 00:07:13], estoy usando a los tipos que estaban profundizando en nuestros sueños y la comprensión de la psicología desde una perspectiva muy profunda.

Dr. Marc Ross:

Y luego hubo una segunda ola de psicología que comenzó alrededor de los años 50 y que se centró más en el comportamiento y en cómo ciertos estimulantes nos harían reaccionar y comportarnos de ciertas maneras. Y eso se convirtió en una gran área enorme en psicología. Y luego hubo lo que ellos llaman una tercera ola, que es la revolución cognitiva, por lo que la forma en que pensamos y la forma en que nuestro pensamiento afecta nuestra experiencia y cómo nos relacionamos con los demás y cómo interpretamos el mundo. Lo que les presento hoy es parte de esta tercera ola. De nuevo, se basa en cómo pensamos. El principio central como vemos aquí son tres. Primero, en el cuadrante azul, los problemas psicológicos se basan en parte en formas de pensamiento defectuosas o inútiles. En el segundo, en la mostaza, los problemas psicológicos se basan en parte en patrones aprendidos de comportamiento inútil. Y luego, el tercero, en naranja, es que las personas que sufren problemas psicológicos pueden aprender mejores formas de lidiar con ellos, aliviando así sus síntomas y volviéndose más efectivos en sus vidas.

Dr. Marc Ross:

Ahora, quiero hacer un comentario rápido de que la TCC y este énfasis en la forma en que pensamos y cómo se relaciona con cómo nos comportamos y cómo nos sentimos, no es necesariamente este tipo de ... No lo sé. Llevo 20 años en la silla, así que me lastimé cuando tenía 17 años. Al principio, mi madre estaba realmente preocupada por mí y quería intentar y hacer todo lo posible para que me arreglaran y curaran. Y entonces ella me llevaría a estos curanderos, y serían todos esos curanderos alternativos que dirían: "Oh, si solo piensas más y te imaginas caminando, deberías poder curarte". Siempre luché con eso porque lo intenté mucho, y realmente no funcionó, así que me sentí como "¿Qué me pasa?" Así que quiero dejar claro que esta terapia cognitiva conductual no es eso, decir que lo que sea que pienses que sucede y creas todo a tu alrededor a través de tu pensamiento y tu comportamiento. Creo que, en última instancia, definitivamente hay cosas en la vida que podemos controlar y que están más allá de nuestra influencia. Pero dicho esto, definitivamente hay cosas que podríamos hacer en la forma en que pensamos y abordamos nuestras mentes que realmente pueden ayudar y aliviar mucho sufrimiento.

Dr. Marc Ross:

Si saltas a la siguiente diapositiva aquí, Jess. La TCC se basa en este circo de tres vías. Y de nuevo, la forma en que pensamos, los pensamientos, afectan no solo cómo nos comportamos sino cómo nos sentimos. Y viceversa, la forma en que nos sentimos puede afectar la forma en que pensamos y actuamos, y también el comportamiento, lo que hacemos, puede afectar la forma en que pensamos y sentimos. La TCC intenta ayudarnos a comprender esto y relacionarnos con nuestros pensamientos, emociones y comportamientos de maneras nuevas e interesantes. Si saltas a la siguiente diapositiva de nuevo, Jess. Un aspecto clave de la TCC, o terapia cognitiva conductual, es la idea de que todos nosotros, como humanos, luchamos con lo que llaman distorsiones cognitivas. Ahora es una terminología elegante para lo que me gusta llamar cuando hablo con adolescentes sobre esto, es un pensamiento apestoso, o simplemente pensamientos extravagantes, una comprensión inexacta. Quiero decir que podrías llamarlo muchas cosas diferentes. Pero en el lenguaje de la TCC, se trata de distorsiones cognitivas, por lo que pensar en trampas.

Dr. Marc Ross:

Y así, todas estas distorsiones, y así en azul, la tendencia o los patrones de pensamiento o creencia, es algo que, de nuevo, heredamos naturalmente y tendemos a pensar de esta manera, pero que, en la mostaza, son falsas o inexactas , para que puedan ser probados. Y luego, en naranja, tienen el potencial de causar daño psicológico. Si saltas a la siguiente diapositiva, Jess. Voy a revisar rápidamente la lista de distorsiones. Ahora, hay un montón de ellos. Los revisaré rápidamente, pero son realmente interesantes. Una vez más, esto no es solo una lucha para las personas que están experimentando desafíos de salud mental, sino que les sucede a las personas más inteligentes y más inteligentes entre nosotros, es decir, todos podemos caer en estas trampas, estas formas de pensar que son parciales y no representan una imagen clara de la realidad. El primero que han identificado en su investigación es el pensamiento de todo o nada, o el pensamiento polarizado, también conocido como blanco o negro. La distorsión se manifiesta como una incapacidad o falta de voluntad para ver tonos de gris. En otras palabras, ves las cosas en términos de extremos, algo es fantástico o horrible. Crees que eres perfecto o un fracaso total. Nuevamente, podemos caer en esto con bastante facilidad y rapidez.

Dr. Marc Ross:

Sí, eso es genial, Jess. El siguiente es la sobregeneralización. Este es un truco y puede tomar, por ejemplo, la forma de generalizar un patrón general. Por ejemplo, un estudiante puede recibir una C en una prueba y concluir que ella es, o él es, estúpido y un fracaso total. Cuando generalizamos en exceso, esto puede llevar a pensamientos negativos sobre usted y su entorno basados ​​en solo una o dos experiencias. Creo que para la comunidad de lesiones de la médula espinal puede ser fácil pensar: "Oh, estoy discapacitado y, por lo tanto, no puedo hacer nada que solía hacer". Dave, estabas hablando antes sobre esto, volviendo a la moto. Quiero decir que es un ejemplo de no dejar que la discapacidad interfiera con tu habilidad para navegar formas nuevas y creativas de hacer las cosas. Estás luchando contra este sesgo cognitivo solo en lo que estás haciendo.

Dr. Marc Ross:

La siguiente pantalla hay Jess. Si. Este es un filtro negativo que, nuevamente, es tan común para todos nosotros. Sé que todos podemos relacionarnos, donde reconocemos solo los aspectos negativos de la situación mientras ignoramos lo positivo. Es posible que recibamos elogios por una evaluación o algo que hayamos hecho, pero enfóquese en un solo comentario negativo. Este filtro mental puede fomentar una visión pesimista del ejemplo y puede ayudarlo a sentirse bastante mal porque se está enfocando en lo negativo. Nuevamente, es normal hacer eso, pero la clave que preguntaremos más adelante es, ¿cómo cambiamos eso y qué podemos hacer para intentar corregirlo sin ser demasiado idealista? Otra distorsión cognitiva es sacar conclusiones precipitadas, y lo llaman en términos más juguetones, lectura de la mente o adivinación. Alguien se preocupará por algo que podría suceder en el futuro, y usted dijo: "Bueno, ¿cómo está su bola de cristal? ¿Es realmente tan perfecto que puede darse cuenta de lo que va a pasar?" A veces podemos predecir. Es probable que si presiono este botón para abrir mi puerta automática funcione. En ese sentido, llegar a conclusiones es útil y útil. Pero hay otras formas de pensar, "¿Cómo irá la cena con mi familia esta noche? Es difícil decirlo con certeza. Y así podemos sacar conclusiones al respecto y eso puede ser inexacto.

Dr. Marc Ross:

Esta distorsión se manifiesta como una creencia inexacta de que sabemos lo que otra persona está pensando, así que de nuevo, eso es leer la mente. De nuevo, es posible tener esa idea, pero esto a menudo puede entrar en interpretaciones negativas. Un ejemplo de esto es si ... Sé que para la mayoría de nosotros en sillas de ruedas es algo común, una vez más, no es necesariamente inexacto, pero es difícil saberlo con certeza. Entonces, cuando vemos a un extraño con una expresión desagradable o alguien que evita nuestra mirada, ya sea que esté en el centro comercial o donde sea, puede llegar a la conclusión de que está pensando en algo negativo sobre usted. Como, "Oh, esta persona en silla de ruedas es lo que sea, lo que sea". Cuando ese no sea el caso en absoluto, entonces debemos estar atentos a ese tipo de distorsión en nuestro pensamiento.

Dr. Marc Ross:

Siguiente diapositiva allí, Jess. Otro es el razonamiento emocional. Este es, nuevamente, una cosa súper común en la que todos nos involucramos la mayor parte del tiempo. Podría ser una de las distorsiones más sorprendentes para muchos lectores u oyentes. También es uno de los más importantes para identificar y abordar. La lógica detrás de esta distorsión no es sorprendente para la mayoría de las personas, sino que es la constatación de que prácticamente todos hemos comprado la distorsión una u otra vez. Una vez más, la suposición es que las emociones reflejan la forma en que las cosas realmente son. Me siento como un mal amigo, por lo tanto, debo ser un mal amigo. Nuevamente, estamos usando las emociones para comprender la realidad cuando quizás un pensamiento claro podría ser más preciso. Siguiente diapositiva, Jess. Otro es debe declaraciones. Esta es, tienen una linda línea, puede que la hayas escuchado, me estás molestando o me estoy molestando a mí misma, otra es que estoy mustarbando, debo hacer esto, debo hacer eso. La vida debe ser así. Entonces podrías estar involucrado en un poco de mustarbación.

Dr. Marc Ross:

Estas declaraciones son declaraciones que usted se hace acerca de lo que debería o qué debería suceder o lo que debe hacer o debe hacer. Por supuesto, pueden aplicarse a otros, imponiendo expectativas que probablemente no se cumplirán. Un ejemplo es: "Siempre debería ser amigable". Esto, una vez más, es algo común para las personas con lesión de la médula espinal porque a menudo dependemos mucho de los demás, por lo que hay una sensación de que siempre debería ser amable y siempre dulce y siempre amable, de lo contrario podría no obtener la ayuda que necesito. necesita, ¿verdad? Una vez más, puede caer en algunos patrones allí. Siguiente diapositiva allí, Jess. Gracias. Etiquetado y etiquetado incorrecto. Estas tendencias en las que asignamos juicios y nos valoramos a nosotros mismos u otros en función de una instancia o experiencia. Otro ejemplo es un estudiante que se etiqueta a sí mismo como un completo tonto por fallar en una tarea, está participando en esta distorsión. Al igual que el camarero que etiqueta a un cliente como "un viejo avaro gruñón" si no le agradece al camarero por traerle su comida.

Dr. Marc Ross:

El etiquetado incorrecto se refiere a la aplicación de un lenguaje altamente emocional, cargado e inexacto o irrazonable al etiquetar. Una vez más, podemos etiquetarnos como discapacitados, lo que puede representar parte de lo que está luchando y parte de la realidad, pero podría no tener nada que ver con nuestras mentes o la forma en que nos relacionamos con las personas. No podemos ser discapacitados en ese sentido. Pero el etiquetado puede ser complicado y puede ser difícil para nosotros. Siguiente diapositiva allí, Jess. Otro es la personalización. Como su nombre lo indica, esta distorsión implica tomar todo personalmente o culparnos a nosotros mismos sin ninguna razón lógica para creer que usted tiene la culpa. Esta distorsión cubre una amplia gama de situaciones, desde asumir que usted es la razón por la que un amigo no disfrutó de la noche de chicas, hasta los ejemplos más severos de creer que usted es la causa de todo tipo de mal humor o irritación en quienes lo rodean. Una vez más, otra forma de caer en una trampa de pensamiento es personalizar y hacer todo lo que sucede sobre nosotros.

Dr. Marc Ross:

Siguiente diapositiva allí, Jess. Esas son algunas de las distorsiones cognitivas. Una vez más, te animo, debes buscarlos en línea. Son realmente interesantes. Supongo que soy un poco nerd. Me parece fascinante, pero es bueno ver cómo podemos estar fuera del objetivo en muchas formas en las que pensamos y sentimos. ¿Y qué hacer? La TCC sugiere un enfoque muy directo que se considera comprobación o desafío. Voy a guiarte a través de un proceso y luego compartiré al final un par de aplicaciones gratuitas realmente geniales que puedes descargar en tu teléfono con las que puedes jugar y que te guiarán a través de este proceso. Porque, de nuevo, el tema de la TCC es una de las áreas de psicología más ampliamente investigadas en estos días y hay mucha evidencia que demuestra que es útil para las personas. Nuevamente, no solo si está luchando con problemas graves de salud mental, sino que incluso si funciona bastante bien, es relativamente feliz, sino que solo desea trabajar para mejorar y pensar con más claridad.

Dr. Marc Ross:

El primer paso en este ejercicio de verificación de pensamiento es resumir una situación que lo molestó o te ha molestado. Estoy tratando de hablar en general por nosotros y daremos el ejemplo de no poder ir al centro comercial y socializar con mis amigos debido al aislamiento y el distanciamiento social. Esa es la situación. Siguiente diapositiva. Luego notas cómo te sientes, y cómo te sientes. Puedes elegir entre una lista de sentimientos. Puede que estés enojado por esto. Puedes estar preocupado. Puede que tengas miedo, sea lo que sea. En este caso, voy a elegir ansioso, esto me preocupa. ¿Qué tan fuerte es ese sentimiento? Entonces estás clasificando de cero a 100. En este caso diré 90. Es bastante fuerte, me siento muy ansioso por esto, ¿de acuerdo? Siguiente diapositiva. Y luego pregunta: "Está bien, así que ahora sé específico sobre la situación que estás sintiendo. ¿En qué estabas pensando? ¿Qué pensamiento o preocupación estaba pasando por tu mente cuando comenzaste a sentirte así? Si miro mis pensamientos o, a menos Pienso algo como: "Esto nunca terminará. Como si mi vida con lesión de la médula espinal ya no fuera lo suficientemente difícil, ¿por qué la vida tiene que ser tan injusta?

Dr. Marc Ross:

Bueno. La próxima diapositiva. Nuevamente, el siguiente paso es identificar qué distorsiones podrían estar en juego en esa forma de pensar. Para mí, fuera de la lista que revisé anteriormente, diría que al menos dos aparecerían, ¿verdad? Hay una generalización excesiva, lo que dice que esta forma de experimentar las cosas será para siempre y en todas partes. Una vez más, en relación con esa catástrofe, "Oh, Dios mío, como es la vida no es lo suficientemente difícil". Es un poco una experiencia dramática, un sentimiento y una forma de pensar. La próxima diapositiva. Luego te pregunta: "Bien, ¿cuál es otra forma de pensar sobre esta situación sin distorsiones?" Aquí es donde te tomas un momento y te dices a ti mismo, tratas de hablarte desde una perspectiva diferente. Es posible que se te ocurra algo como: "Está bien, no hay duda de que este es un momento desafiante, pero he manejado tiempos difíciles en el pasado. Encontraré una manera de superar esto y no durará para siempre".

Dr. Marc Ross:

Siguiente diapositiva. Nuevamente, ahora miramos la situación en la que no se puede salir al centro comercial, socializar, debido a estas cosas de coronavirus. Ahora, en lugar de tener ese pensamiento automático original, que tenía distorsiones, mi pensamiento modificado y más claramente pensado es: "No hay duda de que este es un momento desafiante, pero he manejado tiempos desafiantes en el pasado". encontraré la manera de superar esto y no durará para siempre ". Si salta a la siguiente diapositiva. Entonces miras el sentimiento, ¿de acuerdo? Cuando originalmente comenzamos con esa situación en la primera línea de pensamiento, que estaba un poco más distorsionada, surgió un sentimiento de ansiedad o preocupación. Ahora lo miro y dice: "Bueno, cuando pienso en cómo me siento después de esa segunda línea de pensamiento, o de una forma menos distorsionada de pensar, me siento menos ansioso. Me siento como un 60 en lugar de un 90".

Dr. Marc Ross:

Siguiente diapositiva. Para resumir esta rueda de acción aquí, comenzaremos en la parte superior derecha allí. La situación no es poder ir al centro comercial debido a COVID-19. El pensamiento inicial es: "¿Por qué la vida es tan injusta? Esto apesta. Como si ya no fuera lo suficientemente malo vivir con una lesión de la médula espinal, ¿por qué tengo que tener más drama en mi vida?" Entonces, la distorsión si la miras detenidamente e intentas ser un poco científico, podrías ver que estás catastrofando y tal vez sobregeneralizando y tal vez algunas otras distorsiones. Puedes jugar con lo que pueda estar pasando allí. Y luego te invitamos a modificar tu forma de pensar y decir: "Bien, ¿cuál es otra forma de ver esto? ¿Cómo podría hablar conmigo mismo para estar un poco menos distorsionado?" Podría decir algo como: "Bueno, he manejado situaciones difíciles en el pasado, y puedo volver a hacerlo. Lo resolveré". Y luego miras los sentimientos. Inicialmente te sentías un 90% ansioso con el pensamiento original y con el pensamiento modificado, te has caído un poco. "Tengo unos 60 años. Se siente mejor pensar de esa manera".

Dr. Marc Ross:

Entonces, la próxima diapositiva. De nuevo, no quiero aburrirte demasiado. Esto me emociona, espero que sea algo interesante para ti. Realmente recomiendo si tienes algo de tiempo y el interés, estas son aplicaciones gratuitas, así que si estás en Android o en iPhone. En iPhone recomiendo Moodnotes. Te llevan a través de unos ejercicios realmente geniales. Puedes clasificar cómo te sientes y ellos pueden guiarte a través de este proceso que acabo de pasar. Tienen una lista de distorsiones y solo las recoges y trabajas con tu nueva forma de pensar. Tiene una muy buena investigación detrás de esto. Lo recomiendo mucho. Lo mismo con MindShift. Son excelentes herramientas y técnicas para ayudarlo de todas estas formas a modificar su pensamiento y a ser un poco más claro en la forma en que podría ver el mundo y especialmente nuestra situación en este momento.

Dr. Marc Ross:

Página siguiente, Jess. Si está muy, muy emocionado o realmente estimulado por él, también puede tomar un curso en línea o leer un poco más. Thiswayup.org es un grupo australiano y tienen estos cursos autodirigidos que puede tomar que se basan en la TCC y pueden ayudarlo a trabajar a través de algunos videos y tareas realmente interesantes para que pueda beneficiarse de eso si lo desea . Y luego uno de los mejores libros sobre el tema es Feeling Good: The New Mood Therapy, del Dr. David Burns. Ha sido un gran divulgador de la TCC y tiene algunos ejemplos originales y geniales. Lo obtienes en el audiolibro o de cualquier manera que sea más fácil de leer, por lo que también recomiendo esos recursos.

Dr. Marc Ross:

Siguiente diapositiva, Jess. Está bien, así que te dejaré quitártelo, Jenn. Muchas gracias por escuchar. Espero que haya sido de alguna ayuda. Si desea conectarse conmigo, hágame más preguntas, estoy seguro de que la información estará disponible para usted, Barry. Gracias por tu tiempo.

Barry Munro:

Gracias Dr. Ross. Eso fue fantastico. Estoy tomando mis notas de ... Tengo un par de preguntas que haré al final de esto y quisiera absolutamente la audiencia, por favor envíenos algunas preguntas. Tienes una gran oportunidad y un gran recurso en este momento para hablar con el Dr. Ross y Jenn en unos minutos. Insto a todos a comenzar a pensar en esta oportunidad ahora porque es un momento muy difícil para el mundo, pero especialmente en algunos casos para nosotros. Muchas gracias. Pasaremos a la próxima presentación y haremos PyR después. Solo quiero presentarles ahora a Jenn Wolff, miembro de nuestro ejecutivo del Consorcio Norte Americano LME. Ella es una terapeuta ocupacional, una T10 párr. Ella ha sido terapeuta ocupacional desde 2005. Ella es una hacedora. Ella ha estado involucrada en la defensa del cambio de sistemas durante 10 años con Users First, United Spinal Association en Iowa y #UpgradeMedicaid. También está involucrada con Backbones Leadership como coordinadora del programa. Es escritora de Naturally Able. Ella me recuerda que comparte historias, pero es alguien a quien le gusta hacer las cosas y es más agradable trabajar con ella. Me gustaría presentarles ahora e invitar a Jenn, mi amiga y una amiga de todos nosotros en NASCIC para su presentación. Llévatelo, Jenn.

Jenn Wolff:

Muchas gracias por esa maravillosa introducción. Es un honor ir tras el Dr. Ross ', realmente encaja muy bien. Quiero compartir lo que aprendí del Dr. Amit Sood. El nombre del libro es Manejo del Estrés y Entrenamiento de Resiliencia. Lo llama INTELIGENTE. Quiero compartir algunas cosas contigo. Tomé su clase de dos días. Él mira las cosas de manera muy diferente. Ha investigado mucho sobre las trampas neuronales, que es muy similar a las distorsiones cognitivas de las que hablaba el Dr. Ross, nuestros cerebros ancestrales en los que confiamos a menudo son engañosos en el momento. Usar las partes frontales de nuestro cerebro que se llama la corteza prefrontal es realmente nuestra superpotencia. De todos modos, próxima diapositiva. Este es el libro, la imagen del libro. En realidad, nos perdimos una diapositiva, pero eso está absolutamente bien. No necesitamos entrar en el próximo.

Jessica Bassett...:

Oh, lo hice. Me di cuenta que. Creo que salté adelante.

Jenn Wolff:

Está todo bien.

Jessica Bassett...:

Okay.

Jenn Wolff:

Solo quédate con este. Había estado trabajando dos trabajos a tiempo parcial exagerando, llevándome al límite y tuve un agotamiento en el que un descanso no planificado me obligó a mirar en lo que quería concentrarme. Había estado buscando un programa de atención plena tanto para la lesión de la médula espinal para mis pacientes como para pacientes ambulatorios. Trabajé con mucha gente con Parkinson y después de un accidente cerebrovascular, realmente pensé que quería encontrar un programa basado en evidencia. Mientras estaba rehabilitando, hablé con una enfermera y ella me presentó al Dr. Sood, quien está fuera de la Clínica Masculina en Rochester, Minnesota. Leí su libro y tomé su maravillosa clase de dos días. Aquí hay algunas cosas que quiero compartir contigo al respecto. Siguiente diapositiva.

Jessica Bassett...:

Perdón, todos. Tengo un pequeño problema con PowerPoint, por eso creo que ... me disculpo. Voy a tener que dejar de compartir por un segundo y recuperarlo.

Jenn Wolff:

Sin preocupaciones.

Jessica Bassett...:

Me disculpo. Fallo técnico.

Jenn Wolff:

Es un problema técnico o un animal camina a través. Realmente puedo hacer una descripción visual. La primera diapositiva fue en el cerebro predeterminado. Es como nuestro cerebro ancestral. Era una foto de un lagarto, que está un poco más atrás, pero todos tenemos ese mismo cerebro. Nuestros cerebros aún se centran gran parte del día en esa zona ancestral que es luchar o huir, proteger, proporcionar y procrear. Piensas en eso y una vez que aprendemos cosas estamos en piloto automático. Piensa en andar en bicicleta, piensa en conducir un automóvil y en cómo no tiene que pensar tanto en esas cosas. Simplemente se vuelven automáticos. Eso se convierte en un modo predeterminado. Han realizado investigaciones e incluso los dentistas que crees que tienen un trabajo bastante intenso, están en este modo predeterminado hasta el 80% del día, lo que significa que solo están en piloto automático. Eso realmente ha fortalecido la parte antigua de nuestros cerebros que son la médula y [inaudible 00:31:44] que es demasiado técnica. Pero no estamos usando esta parte frontal de nuestro cerebro, que es la corteza prefrontal suficiente. Al agregar toda la tecnología y todo el Zoom, estamos siendo bombardeados con toda esta información y realmente nuestros cerebros solo pueden aceptar pequeñas piezas de información para tomar decisiones, por lo que muchas de las decisiones que tomamos son respuestas automáticas.

Jenn Wolff:

Esta es una técnica que te ayuda a decir: "De acuerdo, ¿solo estoy confiando en esos pensamientos automáticos y ese pensamiento es verdad? ¿Existe una base objetiva o se basa solo en información antigua o cosas en las que crecí que no necesariamente son ¿cierto?" Eso es muy, muy importante en este momento cuando estamos lidiando con un sesgo inconsciente y un sesgo implícito o ... sí, un sesgo inconsciente. Es hora de volver a aprender a usar nuestra corteza prefrontal. Él lo llama atención plena para el siglo XXI, son formas factibles de aprender esto. La siguiente diapositiva en realidad tenía ... la pregunta era, ¿qué causa más miedo? Es una imagen de una telaraña y la pregunta es, ¿qué debería causar más miedo, la telaraña o una rosquilla? Nuestros cerebros ancestrales dicen automáticamente que esa araña causa más miedo, pero en realidad, la dona causa más daño corporal. Si se consume mucho, es realmente malo para nosotros. Que ser capaz de usar esa corteza prefrontal para decir "Está bien, ¿esta araña es realmente una amenaza para mí o lo que le estoy haciendo a mi cuerpo es una amenaza?" Muchas veces, nuevamente, nos bombardean con tantas cosas que hacer que no nos tomamos el tiempo para detenernos, pensar y practicar.

Jenn Wolff:

La siguiente diapositiva fue una niña negra con una gran cabellera con una hermosa sonrisa. Fue curiosidad versus perspicacia. Si lo piensas, cuando eres un niño, tienes mucha, mucha curiosidad, pero no tienes mucha información. No haces muchos juicios. No etiquetas tanto las cosas porque estás aprendiendo, estás absorbiendo, estás asimilando todos esos detalles. A medida que envejecemos, tenemos mucha información, muchas etiquetas, porque es más fácil para nuestros cerebros etiquetar cosas para recordar cosas. Es una forma legítima de ayudarnos a funcionar, pero perdemos esa curiosidad, esa atención al detalle. Esa es una habilidad importante para mantener su salud cerebral y su salud mental. Te mantiene curioso y tiendes a etiquetar menos. Nuevamente, todo esto lleva a un par de cosas y lo ayudaremos a practicar esto.

Jenn Wolff:

Luego tuve una foto de ... era una [inaudible 00:35:23] en una silla de ruedas que decía: "Tu propia superpotencia". Su corteza prefrontal, esta parte frontal de su cerebro, cuando aprende a practicarla, estas ciertas cosas de manera regular, es casi como una armadura. Eres capaz de defenderte de las cosas, un factor estresante que puede provocarte o hacerte desahogar. Es una superpotencia o ... Lo llamo mi plástico de burbujas. Cuando practico regularmente, y no siempre practico regularmente. Esto fue muy oportuno porque estoy empezando a volver a aprender este programa. Nos permite prestar atención a los detalles y ver las cosas como son en lugar de etiquetarlas. Habrá folletos que atraviesan estas diferentes técnicas en la página de Recursos. Asegúrese de revisarlos, pero aquí están nuestras cinco sugerencias.

Jenn Wolff:

El primero es la gratitud de la mañana, y es una imagen de un despertador. Piensas en cuanto nos despertamos, normalmente es como, "No quiero levantarme de la cama. Tengo todas estas cosas que hacer. Voy a dormir". Piense en eso, enciende todos los neurotransmisores que son estresores, que no son los más saludables para nuestro cerebro. ¿Qué pasa si comenzaste el día con neurotransmisores de posición? A medida que te despiertas, antes de levantarte de la cama, antes de profundizar en algo, piensas en cinco personas en tu vida que significan mucho para ti y les envían silenciosa gratitud. Un ejemplo podría ser un amigo con el que creciste y pensando en un recuerdo de algo que hiciste, como detalles de cómo se veían y enviando una silenciosa gratitud. Recordando un recuerdo o volviendo a tu yo de ocho años y pensando en cómo te ves y dándote un abrazo virtual de alguien que falleció y dándole un abrazo virtual y agradeciéndole por algo que hicieron por ti. Realmente no toma tanto tiempo cuando comienzas a practicarlo. Solo toma un par de minutos, pero realmente lo hace ... Noté después de practicar esto durante dos semanas que las cosas podrían estresarme o hacer que me pusiera nervioso, pude decir: "Bien, eso no vale mi energía ". Es, de nuevo, tu propio plástico de burbujas.

Jenn Wolff:

Ese es el principal que realmente te animo a que comiences a practicar de inmediato. Nuevamente, no es un tratamiento de salud mental. Pero está fortaleciendo tu cerebro de muchas maneras. El segundo es un tarro de gratitud. Era una pequeña imagen de un cristal transparente con gratitud escrita. Lo que haces es mantener en la mesa un pequeño frasco y pedazos de papel y lápiz. Y antes de acostarse o ciertas horas durante el día, se sienta y escribe algo por lo que está agradecido. Puede ser divertido, esa es la mejor parte de lo que el Dr. Sood enseñó es tener sentido del humor sobre cosas que incluso cuando las cosas no salen bien, como si me hubiera olvidado de usar hilo dental esta mañana pero no se me cayeron los dientes. Ese es el tipo de cosas ... solo pequeñas cosas divertidas allí. Y luego otra sugerencia es que cuando estás luchando o si haces esto en el trabajo y la carga de trabajo está llegando a las personas y las personas se sienten estresadas, te sientas en una reunión y eliges esas cosas y hablas sobre ellas y las cosas que ... recordamos las cosas por las que deberíamos estar agradecidos cuando es realmente fácil pensar en todas las otras cosas no tan felices que suceden.

Jenn Wolff:

La regla de los dos minutos, que da dos minutos de atención indivisa a al menos una persona al día que merece la atención pero que tal vez no la está recibiendo. Una de las cosas que más mencionó son nuestras familias. Llegamos a casa del trabajo y entramos directamente, "¿Qué hay para cenar? ¿Quién se olvidó de sacar la basura?" Comenzar esto con miembros de la familia es probablemente la forma más fácil de hacerlo. Cuando vuelves a casa, preguntas cómo fue el día de todos: "¿Necesitas un trago de agua?" Dos minutos de tener curiosidad acerca de su día y no ser críticos o preguntar nada o pedirles que cambien. La gente te mirará raro como "¿Qué estás haciendo?" cuando empiezas a hacerlo. Pero realmente puede cambiar la dinámica en nuestro hogar.

Jenn Wolff:

El cuarto es aumentar tu curiosidad. Una manera fácil de hacerlo, se llama FOND, encuentra un nuevo detalle. Puedes hacer esto en cualquier lugar con cualquier persona. Cuando conduces por el camino con tu familia, estás mirando todas las antenas o chimeneas diferentes o diferentes factores y luego ... Vaya, estamos recibiendo la pantalla.

Jessica Bassett...:

Perdón por eso todos. Tuve algunas dificultades técnicas. Este es nuestro quinto seminario web y la primera vez, así que agradezco la paciencia de todos, especialmente tú Jenn.

Jenn Wolff:

Sin preocupaciones.

Jessica Bassett...:

¿Hay alguna diapositiva en particular a la que quieres que vaya desde aquí?

Jenn Wolff:

La amable atención ... oh, no, aumenta tu curiosidad. Eso es quizás cuatro abajo.

Jessica Bassett...:

Éste.

Jenn Wolff:

No, sigue adelante. Aquí vamos. Aumentando tu curiosidad. Una vez más, es que no está dando automáticamente sus ideas o etiquetando cosas. Una cosa que el Dr. Sood mencionó fue mirar las flores. Puede etiquetar una rosa de inmediato, pero en lugar de eso, tómese el tiempo para examinarla como un niño. Mire cuántos pétalos tiene, todas las diferencias de color, las imperfecciones, y aprecie por lo que es sin poner automáticamente esa etiqueta. Cuando realmente se trata de eso, se trata de aprender atención y enfoque, lo cual es realmente bueno para nuestros cerebros de todos modos. Pero es esa curiosidad y prestar atención a los detalles que comenzamos a perder a medida que envejecemos. Eso es algo muy importante, y no juzgar o ser menos crítico porque es imposible que nuestros cerebros no juzguen.

Jenn Wolff:

La siguiente diapositiva es práctica de atención. La amabilidad no es debilidad. Cada persona es especial y cada persona lucha. Es algo muy importante para recordar, que tener compasión por las personas no significa que toleras lo que hacen, sino que demuestra que entiendes y que te preocupas por ellos como ser humano. Creo que cuando comenzamos a etiquetar y juzgar a las personas como diferentes a nosotros, nos quita nuestra amabilidad y nos quita nuestra humanidad de esa persona. Disminuye la humanidad. Esta es una buena manera de pensar en eso. Esto fue antes de COVID, pero el Dr. Sood dijo que cuando abrió las puertas, él era el de todos los que habían pasado por esa puerta durante el día y les enviaron gratitud y un silencioso deseo. Puede hacerlo por la mañana cuando esté tomando su café, pensando en todas las personas que se dedicaron a recoger los frijoles y las familias que los dejaron ir a trabajar. Eso es compasión y gratitud. Simplemente te hace mirar la imagen más grande también.

Jenn Wolff:

Siguiente diapositiva. Hay muchos recursos diferentes, lo básico es una lectura realmente fácil. Realmente estoy tratando de hacer que hagan la versión de audiolibro de esto. Es el entrenamiento de gestión del estrés y resiliencia. Hay un libro de inmersión más profundo que es un libro de texto, que entra realmente en las trampas neuronales de por qué nuestros cerebros todavía piensan de la manera en que lo hacen y entra en los inquilinos de la atención plena, cómo lo enseñaron los budistas y ahora cómo lo ha ajustado para que se ajuste. Puede ver que cada una de estas prácticas es mucho más corta. No son los 30 a 60 minutos de tratar de ser consciente y despejar tu mente de todo y de los pensamientos internos. Realmente es estar atento dentro y fuera de nuestros cuerpos y realmente prestar atención, lo cual me encanta porque me cuesta mucho sentarme durante 30 a 60 minutos y estar atento. Y esta es una manera fácil de incorporar tácticas en su día. Incluso comenzar con uno de ellos realmente puede marcar la diferencia. También tiene la opción en línea que si alguno de ustedes está interesado. No recuerdo cuánto es un mes y cuesta, pero el libro SMART lo recomiendo a cualquiera. Eso es todo lo que tengo.

Barry Munro:

Guau. Eso fue algo bueno. ¿Solo querías que tal vez solo para los espectadores regresaran y corrieran por las diapositivas que no vimos, y luego solo las mencionen? ¿Cómo suena eso?

Jenn Wolff:

Por supuesto. Bueno. Nuestro cerebro predeterminado, nuestros cerebros antiguos. El lagarto, el geco. Que muchos de nuestros pensamientos son automáticos, incluso las cosas que practicamos día a día. Las cosas realmente intensivas, como conducir, requieren mucha atención, mucha energía cerebral, pero se reduce a un proceso automático en el que no tienes que pensar tanto en lo que estás haciendo. Así es como pasamos del 40 al 80% de nuestro día en ese modo. Si presionas regresar nuevamente, Jess, nuestros teléfonos lo están logrando ... Estamos conectados a nuestros teléfonos, estamos conectados a la tecnología más que nunca. Creo que ahora es el momento perfecto para que aprendamos habilidades para no confiar tanto en ese cerebro automático porque necesitamos, como humanidad, necesitamos aprender a usar mejor esa corteza prefrontal.

Jenn Wolff:

Siguiente diapositiva. Aquí está la telaraña. ¿Qué causa más miedo? ¿Es la araña o es la rosquilla? Si realmente lo piensas, es la rosquilla. Tenemos algunas cosas que realmente tememos, pero en realidad o en el día que vivimos ahora, la mayoría de las arañas ... Ya no vivimos en cuevas o en esa mentalidad, esa vida brutal y por eso no tenemos que ser tan asustados por las arañas como nuestros cerebros automáticamente. Siguiente diapositiva. Aquí está esa curiosidad versus perspicacia. Creo que mantener esa curiosidad es muy, muy importante, algo realmente importante que debemos practicar porque nuestros cerebros están sobrecargados al tratar de clasificar todo y etiquetar todo porque es más fácil para nuestros cerebros. Pero necesitamos practicar momentos de curiosidad y eso es lo que le gusta, financiar uno nuevos detalles en algo que pasa todos los días. Buscar algo nuevo.

Jenn Wolff:

De nuevo, esto es ... realmente lo siento. Siento firmemente que esta atención plena para el siglo XXI es una superpotencia. Solo tienes que practicarlo. No es algo automático, es más fácil vivir la vida en el modo predeterminado, pero es en detrimento nuestro si no comenzamos a aprender un poco más de esto. Y luego son solo las diferentes técnicas, la gratitud matutina, pensar en cinco personas que significan mucho para ti, conseguir que esos buenos neurotransmisores entren en tu cerebro en lugar de los de estrés, el cortisol. La jarra de gratitud, divirtiéndose con eso. Gracias por mi esposa por hacer la cena de esta noche o por agradecerle a mi hijo por haber limpiado su habitación para pensar en la bondad de quien haya venido ... que haya hecho champú. Simplemente divirtiéndome con ellos, pero teniendo momentos en los que estás agradecido por las pequeñas cosas. También hace que sea mucho más fácil estar agradecido por las grandes cosas. Y la regla de los dos minutos, pasar dos minutos enfocado en la persona tan pronto como entra como si se hubiera ido de vacaciones.

Jenn Wolff:

Es dificil. Es realmente difícil de hacer en situaciones familiares, pero puede cambiar la dinámica. Siguiente diapositiva. Ahí es donde comenzamos, creo, es encontrar un nuevo detalle.

Jessica Bassett...:

Gracias por pasar por eso otra vez..

Jenn Wolff:

Si.

Jessica Bassett...:

Una vez más, yo ... bueno, mi computadora debería ser la que se disculpe por la falla.

Barry Munro:

Tenemos preguntas, ¿quieres ir a ese chat, Jess?

Jessica Bassett...:

Por supuesto. Creo que desafortunadamente porque tuve que venir por segunda vez, no lo vi. ¿Puedes rastrearme? Entonces, Barry, si sabes cuál era la pregunta, ¿podrías preguntarla?

Barry Munro:

Esta es una pregunta para el Dr. Ross o Jenn. Quieren agradecerle por los recursos y enlaces. Viene de Jeff Burrow. Cuando estamos haciendo nuestra propia investigación, ¿qué tipo de acreditación o verificación podemos buscar al intentar determinar una fuente razonable o viable de buena información? Hay muchos obstáculos al tratar de evitar la charlatanería o ese tipo de cebo, entonces, ¿qué hay que buscar al tratar de identificar estos grandes recursos como los que envió hoy? ¿Tienes algún consejo al respecto, ya sea el Dr. Ross o Jenn?

Dr. Marc Ross:

Por supuesto. Esa es una excelente pregunta porque hay mucha información errónea o cosas que son obstinadas versus basadas en evidencia. Mi única sugerencia sería buscar recursos confiables, por ejemplo, la Asociación Americana de Psicología, la APA o la Asociación Canadiense de Psicología, la CPA. Si hace clic en esos sitios web y busca cualquier tipo de información que esté buscando en relación con la psicología, por ejemplo, es probable que encuentre un trabajo que haya sido bien investigado y que, en cierto sentido, tenga más evidencia. Esa sería mi recomendación. Y luego buscará otras fuentes confiables como la Clínica Masculina u otros grupos en los que sienta que es más fácil confiar.

Barry Munro:

Excelente. Jenn hizo referencia, en su presentación, sobre el tiempo frente a la pantalla. Estábamos bromeando un poco, tal vez medio bromeando sobre cómo nos alejamos un poco antes de esta llamada de hoy. Dr. Ross, ¿cuáles son sus recomendaciones sobre cuánto tiempo realmente pasamos con nuestros ojos pegados a nuestras tabletas, teléfonos y pantallas y tratando de entender esto?

Dr. Marc Ross:

Si absolutamente. He estado leyendo artículos sobre Zoom para adolescentes y es algo real. Muchos de nosotros, esa es la forma en que estoy practicando en estos días, así que estoy en la pantalla durante cuatro o cinco horas al día. Incluso cosas pequeñas como apartar la mirada de la pantalla durante diez segundos, cosas como esa pueden ser útiles. Pero luego escuchando a tu cuerpo. Creo que dijiste algo genial antes, Barry, que a veces si está bien, cambia al teléfono y di: "Oye, ¿realmente necesitamos mirarnos el uno al otro ahora mismo o podemos conectarnos por teléfono"? De esa manera puede recostarse, puede reclinarse en su silla, lo que sea que necesite hacer y de muchas maneras igual de efectivas. Esos serían un par de pensamientos.

Barry Munro:

Gracias. ¿Hay alguna otra pregunta por ahí? Siéntase libre de saltar, enviar un chat. Salir mudo. Esta bien abierto.

Dr. Marc Ross:

Técnicamente, no soy tan rápido en las cosas de Zoom, así que me di cuenta en el chat de Donald, me preguntaste sobre la TCC relacionada con la PNL. Muchas gracias por esa pregunta. Absolutamente, PNL, programación de neurolingüística, por lo que es una forma de tratar de reprogramar nuestro pensamiento y nuestra forma de relacionarnos con el mundo a través del lenguaje específicamente. Por lo tanto, está muy relacionado con la TCC, porque nuevamente, está tratando de reorientarse y tener un poco más de precisión en términos de nuestras percepciones y una mejor calidad de vida como resultado de eso. Absolutamente, eso es genial. Espero que te guste, suena como si estuvieras en la PNL. Me encantan esas cosas y está relacionado con las cosas de hipnosis que también me interesan. Gracias Donald.

Barry Munro:

Es genial. En todas las conversaciones que conducen a la actualidad y más allá, estamos hablando de la capacidad de recuperación y el aislamiento. Bueno, creo que algunos de nosotros ya tenemos eso integrado con lo que estamos haciendo, lo que teníamos desde nuestra lesión, por lo que tenemos un poco de ventaja. Pero al mismo tiempo, no creo que sea fácil para nadie, especialmente si estamos pasando por crisis en términos de administrar la atención y estar cara a cara con sus seres queridos las 24 horas del día, los 7 días de la semana, durante 7 meses. Eso probablemente puede agregar un poco de estrés a nuestras relaciones y demás, por lo que estas herramientas son fantásticas. Una cosa que mencionaré es que después de esto, lo haremos en el sitio web, como dijeron Marc y Jenn, no solo tendremos las presentaciones de PowerPoint disponibles, sino que analizaremos algunos de los recursos que ambos identificaron por separado, como las aplicaciones y otros recursos que podemos tener allí para que las personas puedan verlos e identificarlos por separado. Porque creo que, nuevamente, estas son excelentes herramientas y depende de nosotros hacer lo que tenemos que hacer.

Barry Munro:

Nos estamos acercando al final del día y al reloj ahora mismo. Solo quería ir a nuestras comidas para llevar hoy, si pudiéramos, Jess. Lo que escuchamos hoy es que tenemos que tomarnos el tiempo para el autocuidado en todas sus formas, tanto físicas como mentales. Creo que una cosa debería ser consciente de la gente, es decir, no hace falta decirlo, pero creo que se aplica que la semana pasada hablamos mucho sobre problemas de salud relacionados con lo que está sucediendo, la próxima semana y el seminario web en tres semanas que estamos lidiando con la nutrición y el ejercicio. Creo que esos son muy importantes, quiero decir en términos de nuestra salud mental también. Supongo que ambos posiblemente estarían de acuerdo conmigo en que nuestro cuerpo es nuestro templo, supongo y cómo seguimos adelante con eso.

Barry Munro:

También debemos mirar los tiempos de crisis, es el momento perfecto para mirarnos a nosotros mismos y a nuestra sociedad e intentar mejorar, practicar la atención plena y la compasión es una gran oportunidad. Tenemos tiempo ahora mismo para mirar hacia adentro. Mi pregunta para usted, Dr. Ross, es si a veces tenemos que tener cuidado de pensar demasiado.Dr.

Marc Ross:

Sí.

Barry Munro:

Sí.

Dr. Marc Ross:

Sí, creo que un buen show de Netflix, un buen ... Como decía Dave, ten una pequeña fiesta con tus amigos, sea lo que sea. Creo que eso es excelente. El ejercicio es una excelente manera de hacerlo, así que sí, absolutamente. ¿Cuál es la vieja línea? Una mente ociosa es un taller del diablo, así que si pasamos demasiado tiempo mirando hacia adentro, creo que puede ser problemático, así que definitivamente tome todos estos consejos con cautela. Sí, absolutamente, creo que tienes razón, Barry.

Barry Munro:

Como decimos, estos son tiempos difíciles para todos, pero especialmente para las personas con LME, hay aspectos de nuestra situación actual sobre los que no tenemos control, tenemos que reconocerlo. Un área en la que tenemos una influencia significativa es la forma en que pensamos sobre lo que está sucediendo. Esta distorsión cognitiva y estas trampas de pensamiento pueden sesgar nuestras percepciones y hacernos sentir peor. La TCC ofrece herramientas y técnicas simples que pueden ayudarnos a cuestionar estas trampas y pensar con más prudencia durante estos tiempos de desafíos..

Barry Munro:

Quiero agradecerles a ambos por una gran e esclarecedora ... Ojalá hubiéramos tenido un par de horas para pasar de esto y tal vez convertirlo en un poco de terapia, pero eso no es por ahora, supongo. Pero tenemos la oportunidad de ayudarnos a nosotros mismos y creo que estos recursos que nos han ofrecido serán geniales. Se encontrarán en nuestro sitio web en el enlace que está conectado. Cuando Jess envíe un seguimiento a esta reunión, todos obtendrán ese enlace. Solo quería alentar a todos los que estuvieron en la llamada hoy para alentarlos a todos a convertirse en miembros de NASCIC y pueden ver el siguiente enlace. La razón por la que pedimos ser miembros, simplemente nos ayuda en nuestra comunicación para difundir la palabra. No cuesta nada Puedes ser un individuo, puedes ser miembro de una organización, puedes ser parte de la industria. Realmente no importa, pero todos tienen la oportunidad de estar allí. Lo lleva a la captación de algunos de los boletines rápidos que enviamos de inmediato donde podríamos no llegar a usted de inmediato si no está "en nuestra lista de correo."

Barry Munro:

Realmente quiero alentar a la gente a hacer eso. Pero una vez más, un gran seminario web hoy. Ustedes fueron absolutamente fantásticos. Realmente quiero agradecerles y estoy seguro de que las personas que escuchan hoy y los comentarios que estamos viendo, realmente, estamos muy agradecidos por sus comentarios y esperamos evaluar realmente esos recursos y ayudarnos a nosotros mismos. Creo que muchos de los que estamos aquí escuchando deberíamos pensar en aquellos que podrían necesitar ayuda. Siéntase libre de compartir estos recursos con personas que cree que podrían estar en problemas en este momento para que podamos ayudar a todos nuestros hermanos y hermanas. Una vez más, muchas gracias a todos por asistir hoy. Espero verlos a todos de nuevo el próximo martes a las 4:00 p.m. hora del este, para escuchar acerca de la nutrición, que creo que es muy importante para todos nosotros. Sé que cuando me miro en el espejo todos los días pienso en ello. Supongo que debería comenzar a hacer algo al respecto, pero está bien, y superar este COVID-15 del que siguen hablando, pero oh wow. Más ejercicio, ¿es eso lo que dicen? Bueno.

Barry Munro:

En ese sentido, deseo desearles a todos lo mejor. Muchas gracias por acompañarnos hoy y esperamos verlos y hablarles nuevamente. Gracias.

Dr. Marc Ross:

Gracias a todos. Adiós.