

ABBY INGBER Muchas gracias por estar con nosotros el día de hoy, soy Abby Ingber, Directora Ejecutiva de la Alianza Nacional de Educación para el Trastorno Límite de la Personalidad (TLP) o desregulación emocional. Somos una organización sin fines de lucro que ayuda a los miembros de familia y seres queridos quienes tienen alguien en sus vidas que están lidiando con el Trastorno Límite de la Personalidad o desregulación emocional. Hacemos esto a través de esfuerzos de defensa, difusión, sensibilización y educación. Somos ampliamente conocidos por nuestro exitoso programa Family Connections. Family Connections es un programa de clases gratis de doce semanas que es liderado por miembros de familia entrenados y profesionales clínicos. El propósito de Family Connections es proporcionar psicoeducación, habilidades y apoyo para mejorar la relación con sus seres queridos con TLP.

Ofrecemos Family Connections a lo largo de Estados Unidos presencialmente y a través de Zoom y clases de conferencia. También estamos en 22 países alrededor del mundo.

Debido al coronavirus hemos tenido que cancelar algunos de nuestras clases presenciales. Muchas personas han podido unirse a nuestras clases en Zoom pero estamos ofreciendo estos webinarios para las personas que se inscribieron en una de las clases presenciales que tuvieron que ser canceladas, para aquellos en nuestras listas de espera, y para nuestros amigos que pueden haber tomado la clase pero necesitan una actualización. Estaremos haciendo estos webinarios durante las próximas semanas para discutir la psicoeducación del Trastorno Límite de la Personalidad, desregulación emocional, tendencia al suicidio y trauma, y también para enseñarles algunas habilidades.

Sé que muchos de ustedes nos han remitido preguntas y como Emily mencionó, también pueden usar la función de preguntas y respuesta o la función del chat para responder preguntas. Lo más probable es que no podamos llegar a todas las preguntas hoy, pero esperamos responder a tantas como sea posible en las próximas semanas en nuestros webinarios.

También quiero solo comentar que no somos capaces de responder preguntas muy específicas sobre su situación y realmente recomendamos que hablen con un terapeuta o un profesional clínico. Generalizaremos las preguntas que se hacen porque no los conocemos individualmente o no hemos hablado con su ser querido. Es muy difícil para nosotros dar información muy específica pero haremos todo lo posible para responder algunas preguntas generales.

Me gustaría también presentar a Tina Moore quien puede saludar, ella está en silencio. Tina es nuestra administradora de Family Connections y ella está aquí ayudándome a responder algunas de sus preguntas y es la otra persona que ustedes pueden ver junto a Emily Edwards.

Antes de presentar formalmente a Emily quiero hacerles saber que hemos hecho una encuesta y finalizaré la encuesta; parece que tenemos más de 400 personas que respondieron a la encuesta hasta ahora, 24% de las personas quienes están escuchando y respondieron esta llamada están en nuestra lista de espera; 13% están actualmente inscritos y el otro porcentaje de personas han tomado Family Connections o son líderes de Family Connections. Tenemos un 10% que no están familiarizados con lo que es Family Connections. En la función de chat publicaremos nuestro sitio web con un link a Family Connections para cualquiera que quisiera más información. Es un recurso valioso y una herramienta para los seres queridos que están lidiando con alguien que tiene TLP o desregulación emocional. Pero mencionaré y comentaré aquí que el programa es para miembros de la familia o seres queridos, no es para personas que están actualmente luchando por sí mismos.

Sin más preámbulos, Emily Edwards es becaria de posdoctorado en James J. Peters Veterans Memorial Center y es investigadora asociada al Hospital de Yale. Ella es una de nuestras líderes entrenadas de Family Connections y es un placer para mí entregarle esto a Emily para comenzar nuestro webinar.

Muchas gracias Abby. Buenas tardes a todos. Nuevamente, mi nombre es Emily Edwards, me siento realmente muy honrada de poder dar comienzo a esta serie de webinarios. Mi esperanza es que esta serie de webinarios y mi presentación de hoy sea como un respiro de aire fresco para ustedes, sea una fuente de esperanza en estos tiempos realmente inciertos y tal vez más importante, útil para ustedes y para sus seres queridos.

Voy a tratar de hacer todo lo posible para compartir mi pantalla para que todos puedan seguir y veamos si esto coopera. Ok Abby, ¿se ve esto bien de tu lado?

Slide 1: Sobreviviendo COVID]

Hoy quiero hablar con todos ustedes sobre algo que probablemente todos estamos hartos de escuchar: Covid19. Pero en vez de enfocarme en las estadísticas y en los peligros de este virus de rápida propagación quiero que hablemos sobre el impacto que esta pandemia está teniendo en nosotros y en nuestros seres queridos con TLP y desregulación emocional severa. Mi esperanza es que al final de esta hora tengan algunas habilidades concretas que puedan usar para apoyarse mejor a sí mismos y apoyar mejor a sus seres queridos durante estos tiempos difíciles

[Slide 2: Emily Edwards, PhD]

Antes de que comencemos permítanme que me presente. Como mencioné mi nombre es Emily Edwards y como mencionó Abby soy psicóloga y becaria postdoctoral en el centro clínico y educativo de investigación de enfermedades mentales en J. Peters VA Medical Center en el Bronx, Nueva York. Mi experiencia profesional es en Terapia Dialéctica Conductual, desórdenes de personalidad, suicidio y comportamiento criminal, pero lo que me llevó a Family Connections son las experiencias personales que he tenido como miembro de familia de alguien con TLP. Trabajo duro para extraer mis experiencias personales y profesionales a través de mi trabajo tanto en Family Connections como en mi vida profesional. Fuera de Family Connections he dedicado mi carrera a apoyar a la gente con trastornos de personalidad que se involucran con el sistema legal y soy realmente apasionada sobre el papel que pueden desempeñar los miembros de familia en la prestación de este tipo de apoyo.

Porque como mencioné antes soy empleada federal, trabajo en la VA (Asuntos de Veteranos) solo un rápido descargo de responsabilidad que las opiniones que expreso hoy son las mías propias y no reflejan necesariamente los puntos de vista del Departamento de Asuntos de los Veteranos.

[Slide 3: COVID y el TLP (TLP)]

Empecemos a hablar primero sobre como el coronavirus podría estar afectando a nuestros seres queridos con TLP. Sabemos que a través de muchas investigaciones y a través de mucho trabajo clínico en las últimas décadas, que las personas con TLP tienen sistemas emocionales que son más intensos y más reactivos que los de la población general. Así que esto significa que ellos tienden a sentir las cosas con más fuerza que la mayoría de las personas y ellos tienden a tener reacciones emocionales más fuertes cuando las cosas van mal. Esto hace que su estrés sea mucho más difícil de tolerar, mucho más difícil de procesar.

Beth McCrave va a estar hablando sobre estos aspectos de TLP durante el webinar de mañana, centrándose en lo que es TLP y desregulación de las emociones.

Creo que todos podemos estar de acuerdo en que la crisis actual de COVID es extremadamente estresante, ¿verdad?. Estamos siendo bombardeados con noticias y actualizaciones y estadísticas y recomendaciones de salud y quédense en sus casas y usen máscaras y laven sus manos 60 veces al día, ¿verdad?. Es realmente abrumador para la persona común y para hacer las cosas peores mucha de esta información parece estar cambiando casi diariamente. Es extremadamente estresante para la persona promedio, lo cual significa que es probable que sea insoportablemente estresante para un ser querido con TLP. Me imagino que todos ustedes participando hoy están aquí porque alguien a quienes ustedes aman tiene TLP. Que estén aquí hoy me dice

que se preocupan por esta persona y que quieren apoyarlos mientras el mundo trata de hacer frente a esta pandemia. Sin embargo, apoyar a una persona con TLP es un trabajo realmente difícil, como estoy segura que todos en este webinar saben. Esas grandes bellas emociones de ellos pueden ser a veces torpes, especialmente cuando las cosas se ponen estresantes. Y así, poder proporcionar apoyo, estar disponible para proporcionar el cuidado y la validación, significa también ser capaz de cuidarse a sí mismo. Tener sus propias herramientas en su cinturón de herramientas para manejar el estrés para estar en un mejor lugar mentalmente y así poder apoyar a sus seres queridos.

[Slide 4: Habilidades para sobrevivir el COVID-19]

Así que, ¿cómo vamos a hacer esto? Hoy hablaremos de tres habilidades concretas que pueden empezar a usar hoy tanto para apoyarse a sí mismo como para proporcionar apoyo a su ser querido con TLP. Estarán hablando de estas habilidades y aplicándolas para la crisis actual del COVID. Tengan en mente que estas son habilidades increíblemente útiles para hacer frente a cualquier crisis de largo plazo, cualquier tipo de crisis que dure más de 30 minutos, más de un día. Estas son cosas que pueden ser realmente útiles en esas situaciones.

Comenzaremos a hablar sobre Aceptación Radical, luego Conciencia Plena de la Relación y terminaremos con Anticipar el Futuro Como dijimos antes si alguien tiene preguntas que surjan durante la presentación por favor, siéntase libre de usar la función de preguntas y respuestas o la función de chat, pero trataré de reservar algún tiempo al final para tratar de responder preguntas específicas también.

[Slide 5: Aceptación Radical]

Empecemos con Aceptación Radical, porque la aceptación será necesaria antes de que podamos hacer frente a cualquier cosa de manera efectiva. Aceptación Radical significa aceptar completa y totalmente una situación como es. Es elegir conscientemente dejar ir como las cosas *deberían* ser y en vez de eso, centrarse en cómo las cosas son desde un lugar de apertura y voluntad.

[Slide 6: ¿Que es la aceptación?]

Digamos por ejemplo, que está lloviendo. Luchar contra la realidad sería como decirse a uno mismo "no me gusta la lluvia", "desearía que no estuviese lloviendo", "mi día estaría mejor si no estuviese lloviendo", como si estuvieras pisoteando el suelo mentalmente. Podrías incluso escalar hasta el punto de "mi día está arruinado, cada día es como este, siempre va a ser así, ¿por qué sucede siempre esto? cuando quiero que las cosas vayan bien empieza a llover". ¿Qué hace esto? ¿Hace realmente que la nube de lluvia decida darse la vuelta e irse? ¿Hace que la lluvia sea más soportable? Ahora, típicamente, convierte una situación de mala, en una situación realmente mala. La aceptación radical sería mirar a la lluvia y decirse a uno mismo "si, está lloviendo", "la lluvia sigue ocurriendo", tal vez la lluvia es inconveniente, no es tu preferencia, pero ya no está en una posición de hacerte miserable. Así que cuando hablamos de Aceptación Radical, es realmente sobre hacer este cambio mental de luchar contra la realidad a solo reconocer la realidad como es.

[Slide 7: Pasos a la Aceptación Radical]

Hay miles de diferentes maneras en las que pueden practicar la Aceptación Radical, y les aseguro que si le preguntan a 10 líderes diferentes de Family Connections, les darán 10 respuestas distintas sobre cómo hacer la Aceptación Radical. Aquí está lo que he encontrado útil, es descomponerlo en estos tres pasos distintos. Primero, reconocer tus sentimientos sobre la situación. ¿Es estresante la situación, te está causando ansiedad? ¿Te sientes enojado por ello, te sientes preocupado, te sientes confundido? Haz un espacio en tu cabeza para estas emociones y recuérdate que estas emociones tienen sentido dada la situación en la que estás. Estamos todos en esta pandemia de Coronavirus y es estresante y provoca ansiedad y puede ser

realmente aterrador, especialmente si usted o sus seres queridos tienen alguna condición preexistente subyacente. Hace una situación realmente estresante y esas emociones tienen mucho sentido dada la situación que está ocurriendo.

El segundo paso es centrar su atención en los hechos de la situación. ¿Cómo ocurrió esa situación? Cuando haga esto trate de hacerlo lo mejor que pueda en solo apegarse a los hechos y dejar ir cualquier juicio que pueda tener. Esto puede ser muy, muy difícil, especialmente cuando la situación trae tanta emoción y cuando parece que mucho depende de esta situación. Cuando esté pensando sobre los hechos, dese cuenta que no siempre podemos cambiar los hechos de la situación. Dios sabe que hay mucho sobre la pandemia de coronavirus que no podemos cambiar por nuestra cuenta. Definitivamente eso no cambiará de la noche a la mañana. Al mismo tiempo, con el fin de ser lo más eficaces, necesitamos de todas formas aceptar estos hechos. Luchar con los hechos no los cambiará, solamente nos hará más miserables.

El último paso luego de que hayamos reconocido los sentimientos que estamos teniendo, luego de haber prestado nuestra atención a los hechos y que hayamos dejado ir los juicios que podríamos tener, es que queremos tomar una decisión consciente para abordar la situación desde un lugar de apertura. También encuentro que sostener mis manos en una posición abierta y dispuesta puede realmente ayudar a que mi cerebro se inicie para estar más abierto. Similarmente, estando consciente de mis expresiones faciales. Si mis expresiones faciales son realmente críticas, mis cejas están bajas, las esquinas de mi boca están abajo en un ceño fruncido, será mucho más difícil aceptar, cualquiera sea la situación. Estar consciente de mi lenguaje corporal, dejando que mi lenguaje corporal sea más abierto y tener esperanza en cuanto a la puesta en marcha de su cerebro en estar más abierto, en estar más dispuestos y poniéndonos en un espacio de Aceptación Radical.

[Slide 8: Relationship Mindfulness (Conciencia Plena de la Relación)]

Ahora "cuando", no "si", pero cuando se encuentren retrocediendo a luchar contra la realidad, porque sucederá, así es como nuestros cerebros funcionan, elegiremos la Aceptación Radical nuevamente y nuevamente y nuevamente. Regresando al paso 1, reconociendo nuestros sentimientos, centrándonos en los hechos, tomando esa decisión consciente de abordar la situación desde un lugar de apertura.

Una nota rápida antes de terminar con nuestra Aceptación Radical. La Aceptación Radical no es decir que algo es bueno, no es decir que uno está de acuerdo con la situación o como se está desplegando, es realmente sobre cambiar tu mentalidad. Es decirse a sí mismo "esta es la situación en la cual estoy ahora y aunque que no puedo cambiarla y aunque sea un asco y es realmente estresante, voy a abordarla desde el mejor lugar posible. No voy a luchar contra ella, no voy a invertir en como desearía que fueran las cosas o cómo las cosas deberían ser, porque eso no va a cambiar la situación, eso solamente me va a hacer miserable, en su lugar voy a tratar de cambiar de enfoque, voy a tratar de abordarlo desde la mejor manera posible".

La siguiente habilidad es Conciencia Plena de la Relación, que es usar sus herramientas de mindfulness (conciencia plena) para conectarse significativamente con sus seres queridos. En su núcleo, Conciencia Plena de la Relación se trata de conexión. En tiempos de estrés nuestro deseo de mantener la paz facilita que nos retiremos a nuestros propios rincones y tratemos de minimizar el contacto con nuestros seres queridos. Podemos estar temerosos de que como ellos ya están estresados la menor cosa los lleve al límite y por lo tanto tratamos de evitarlos tanto como sea posible, especialmente durante estos tiempos estresantes cuando parece que las tensiones son realmente altas y estamos como caminando sobre cáscaras de huevo. Al mismo tiempo durante estos tiempos de crisis es cuando Conciencia Plena de la Relación es en realidad lo más crítico, tanto para ustedes como para su ser querido.

[Slide 9: (Imagen de mujer mirando hacia arriba, tapándose los ojos)]

Mientras estén en casa tal vez están en cuarentena, tal vez están haciendo teletrabajo y trabajando desde casa, tal vez solo están practicando distanciamiento social, encuentren nuevas formas de conectarse con su ser

querido. Cuando ellos hablen, denle a su ser querido toda su atención, trabajen en priorizar el no hacer juicios y la aceptación, por encima de la crítica y estar en lo correcto. Consideren ver una película o jugar un juego, tal vez cocinar juntos una de sus comidas favoritas. Si están separados debido a medidas de distanciamiento o cuarentena pueden incluso usar plataformas online para conectarse virtualmente. Por ejemplo, justo la otra noche mi marido y yo usamos un chat de la web para tener un juego virtual de Monopolio con mi suegra. Fue un poco torpe al principio configurar el chat de la web y sincronizar y configurar el tablero de Monopolio en ambos lados, pero en realidad terminó siendo muy divertido y los niveles de estrés de todos se beneficiaron de ello y bajaron por ello. También tengan en cuenta que durante una crisis es perfectamente normal que el estrés y la tensión se introduzcan en las relaciones más de lo usual, incluso si no tenemos TLP. El estrés hace todo tipo de cosas torcidas en nuestros cerebros que hacen que tener relaciones sea mucho más difícil. Y para nuestros seres queridos con TLP y desregulación severa de las emociones, este estrés muchas veces parece como irritabilidad o dependencia o cambios rápidos en los estados de ánimo, pueden ser realmente reactivos. Cuando sucede esto, lo mejor que pueden hacer es recurrir a las habilidades de validación. Su ser querido se está sintiendo realmente estresado tal como el resto de nosotros y probablemente ahora mismo esté teniendo problemas al manejar sus emociones. Su validación en sí misma es una forma de Conciencia Plena de la Relación y ayudará a construir su conexión en el largo plazo.

[Slide 10: Cope Ahead (Anticipar el Futuro)]

Bien la última, Anticipar el Futuro. Anticipar el Futuro es proponer un plan concreto y paso a paso para usar en el evento de una crisis. Es realmente resolver, si las cosas van cuesta abajo, qué es lo que voy a hacer. Considérenlo como su primera línea de defensa contra sentimientos de incertidumbre o preocupación.

[Slide 11: Tiempo de planear: Tres pasos]

Haciendo frente por adelantado “Anticipar el Futuro” puede descomponerse en tres pasos. El primer paso es identificar la crisis potencial, cómo se vería, cómo se sentiría, realmente traten de imaginar el peor de los casos en el mayor detalle posible que puedan. Y cuando digo crisis no me refiero a algo de largo plazo como estamos hablando del coronavirus, algo como ¿qué pasaría si mi ser querido contrae el coronavirus? ¿qué pasaría si yo contraigo el virus? ¿o si otro ser querido lo contrajera?, realmente traten de imaginarse como se vería esa situación, qué pasaría. Lo siguiente es idear un plan paso a paso para cómo van a tratar con esta crisis si ocurre. A quien contactarían, dónde irían, a cuál hospital irían, a cuál doctor necesitarían notificar, cuáles habilidades, y esta parte es realmente importante, cuáles habilidades usarían para gestionar sus emociones que están destinadas a surgir si esta crisis realmente sucediera. Qué suministros necesitarían. Usen esto como una oportunidad para reunir todo antes de tiempo para que no tengan que luchar al último minuto. Y luego, el último paso es ensayar el plan. Háblenlo con su ser querido, con su pareja, quien quiera más que esté involucrado. En esa forma si surge la crisis, usted y sus seres queridos sabrán exactamente lo que viene a continuación. Yo crecí en Florida, en Florida tenemos un montón de huracanes, así que Anticipar el Futuro eso era como una norma en los meses desde Julio a Octubre. Así que lo que haríamos para identificar una crisis potencial: un huracán podría golpear esta temporada. Luego vamos a desarrollar un plan paso a paso, okey qué voy a hacer si mi electricidad se va, voy a necesitar un generador, voy a necesitar comida, voy a tener que asegurarme que tengo suficientes no perecibles a la mano que podré comer si es difícil de llegar a la tienda de comestibles. Voy a conseguir todas esas cosas de antemano y también voy a ensayar ese plan con otra gente y con mi familia. Digamos que la crisis sucede, el huracán golpea, alguien a quien conocemos cae con coronavirus, sabemos exactamente qué hacer a continuación, y podemos entrar en el proceso de seguir el plan paso a paso y hacer frente a la crisis. Mantengan en mente que Anticipar el Futuro puede ser estresante por sí mismo porque, seamos honestos, ¿quién quiere pensar sobre el peor de los casos? y realmente pensar en todos los detalles esenciales del peor de los casos. Puede sentirse mucho más fácil solamente evitar completamente el tema y así no tener que pensar sobre eso. Sin embargo, un beneficio de Anticipar el Futuro es que una vez que uno atraviesa el proceso, uno tiene una herramienta para combatir

todos esos sentimientos de incertidumbre y ansiedad a medida que aparezcan. Ese pedacito de estrés en el corto plazo puede darles muchas municiones en el largo plazo y también puede ser realmente útil para aliviar la ansiedad de nuestros seres queridos con TLP dándoles la seguridad de que un plan está en marcha. Cuando aparece la ansiedad, cuando nuestro cerebro comienza a ir al ¿qué pasa si esto?, ¿qué si pasa eso? iremos a nuestro plan de Anticipar el Futuro y decir, si esto pasa, esto es exactamente lo que vamos a hacer. Pero, ¿qué sobre situaciones que cambian rápidamente como el coronavirus? parece como si su plan necesitaría cambiar a medida que los hechos de la situación cambian, y hasta cierto punto lo hace, especialmente algo como el coronavirus donde parece que los hechos y la situación pueden cambiar día a día. Yo estoy actualmente localizada en la ciudad de Nueva York, les aseguro que los hechos de la situación cambian día a día. Es por lo que necesitamos asegurarnos que nuestro plan Anticipar el Futuro es un tanto flexible e incluye un plan de respaldo para ser usado en caso de. Al mismo tiempo queremos tratar y evitar someternos a una sobrecarga de información, traten reservar 15 o 30 minutos al día para leer o escuchar actualizaciones relevantes de noticias, pasen el resto del tiempo viviendo su vida, pasen el resto de su tiempo teletrabajando, practicando Conciencia Plena de la Relación usando esto como una oportunidad de conectarse con sus seres queridos. Vi esta cosa en línea el otro día, pensé que sería realmente relevante para esta situación y es esencialmente la idea de que dentro de 20 años le hablaremos a nuestros hijos y nuestros hijos podrían preguntarnos "¿cómo era el coronavirus? tú lo viviste", podríamos responderles algo con al respecto "fue realmente estresante, la economía se cerró de la noche a la mañana, teníamos mucho miedo, nuestro hospital comenzó a estar sobrepasado, estábamos muy preocupados de que nosotros o alguien a quien amábamos iba a caer con esto. Los niveles de estrés estaban muy altos". Podríamos preguntarle a nuestros niños "¿qué es lo que tú recuerdas acerca de eso? tú estabas vivo durante ese tiempo". Los niños podrían decir "sabes, recuerdo que ese fue el tiempo en que no tuve que ir a la escuela, pero pude pasar un montón de tiempo contigo y horneamos galletitas y realmente conseguí conectarme con mi mamá y con mi papá". Esta es realmente la meta de estas habilidades. Es ser capaz de ponerse en una mentalidad donde se puede abordar la situación con apertura, con flexibilidad, donde puede estar en una situación en que pueda estar conectado con su ser querido en este tiempo de tensión aumentada. Y en que puede tener preparado un plan en el caso que las cosas van cuesta abajo. Reuniendo todo esto: aceptación radical, Conciencia Plena de la Relación, Anticipar el Futuro. Tengan en cuenta que estas habilidades pueden parecer conceptualmente simples y sin embargo pueden ser realmente difíciles de implementar en la vida real, en tiempo real. Así que dense un poco de gracia cuando tengan problemas al usarla en el momento no "sí" pero "cuando" porque definitivamente todos tenemos problemas aplicando estas habilidades en el momento. Y dense un poco de gracia cuando traten con todas sus fuerzas y termina sin funcionar. Les prometo, he visto estas habilidades hacer maravillas para familias, para gente con TLP, incluso en mi propia vida y al final del día, todas estas habilidades son sobre práctica, práctica, práctica. Así que si lo intentan una vez y no funciona tan bien traten de nuevo y de nuevo y de nuevo. Les deseo a todos realmente lo mejor y espero que se mantenga a salvo durante las próximas semanas. Esa serie de webinarios continuará mañana en la tarde con Beth McCrave quien estará discutiendo los detalles de lo que es el TLP y la desregulación de las emociones y luego en la noche del lunes con Matt Costello estaremos hablando cómo cambiar las dinámicas de sus familias para que funcionen mejor para todos los involucrados.

[Slide 12: Gracias]

Por último quiero decir gracias no solamente por participar esta tarde pero por su dedicación para sus seres queridos con Trastorno Límite de la Personalidad. Este es un grupo de gente que es tan increíblemente hermoso, con grandes emociones y todo y que realmente necesitan y se merecen el apoyo de seres queridos como ustedes. Su compromiso para apoyar a sus seres queridos es admirable y tan increíblemente necesario. Así que, gracias a todos y con esto lo envío

ABBY Grandioso, muchas gracias. Antes que lleguemos a las preguntas, quiero agradecerte tanto por tu tremenda visión. Tenemos una gran variedad de preguntas que llegan que ojalá podamos responder pero quiero reiterar que vamos a responder tantas como podamos, luego del webinar del lunes estaremos haciendo una serie de webinarios por el próximo par de semanas donde estaremos destacando cada una de las habilidades individuales: Aceptación Radical, Validación, Auto Validación, Mindfulness (Conciencia Plena), Conciencia Plena de la Relación, así que algunas de las preguntas que han llegado son muy específicas para algunos de esos tipos de cosas y voy a pasarlas a los webinarios donde nos ocupamos de eso si no tenemos tiempo hoy. Me gustaría realmente enfocarme en los temas que han surgido que son específicos al Coronavirus y a la situación actual.

Solo quiero mencionar antes de que lleguemos a la parte de las preguntas que somos una organización sin fines de lucro y que somos capaces de ofrecer Family Connections gratuitamente así como programas como este a través del generoso apoyo de gente como todos ustedes que están escuchando. Y solo voy a preguntarles que si han disfrutado este programa y pueden ustedes puedan considerar hacer una donación a la National Education Alliance for Borderline Personality Disorder porque cada centavo realmente cuenta, voy a poner un sitio web donde pueden acceder a mayor información, fuentes y la capacidad de apoyarnos y hacer una donación. Tina ¿quieres comenzar? ¿tienes algunas preguntas de tu lado con las que quieras comenzar o comienzo con las mías?

TINA Si quieres comenzar con las tuyas sería grandioso y estoy publicando algo aquí

ABBY Ok. Hemos recibido una tonelada de preguntas sobre comunicación efectiva con un ser querido que tiene TLP o desregulación de las emociones en este tiempo, tenemos una pregunta aquí de alguien cuya hija está distanciada, ellas no han tenido contacto pero a ella le gustaría tener alguna orientación en estos tiempos, cuáles son los tipos de comunicación adecuados

EMILY Claro, no y pienso que es realmente una excelente pregunta. Puede ser realmente difícil especialmente cuando no tenemos esa relación tan cercana para empezar y luego comenzar a conversar sobre algo que provoca tanta ansiedad. En este tiempo yo diría recurrir a sus habilidades de validación, reconociendo que es un tiempo muy estresante, abriendo puentes a la persona y diciendo "este es un tiempo muy estresante, el coronavirus está atravesando al país y me preocupo por ti y estoy aquí como un apoyo para ti si es algo en lo que estás interesada."

ABBY Ok. Tenemos otra pregunta por acá. Dos preguntas que creo son similares, puedes decirme si no lo son, pero acá está una pregunta: ¿abogan por proteger a los miembros de familia con TLP de las realidades que pueden ser hirientes para ellos pero que generalmente no son útiles? y la otra parte la cual pienso puede ser un poco similar es: ¿si me da el Coronavirus, recomiendan que le diga a mi ser querido que tiene TLP?

EMILY Preguntas fantásticas, realmente. Una cosa que he encontrado tanto en mi vida personal como en mi trabajo profesional con gente con trastornos de personalidad y particularmente con Trastorno Límite de la Personalidad, es que con lo sensibles emocionalmente que son también son increíblemente resilientes, y he encontrado, y creo que esto dependerá de la situación, he encontrado que muchas veces puede ser útil entregar información suficiente. Tal vez no dar cada detalle pero mantener a su ser querido al día, de la misma forma en que a ustedes les gustaría ser mantenidos al día, en lugar de tratarlos como si fueran frágiles, como si la más mínima información que se les da podría causar que se rompieran. Y sé que esa es la preocupación de mucha gente, verdad. ¿Qué pasa si le digo a mi ser querido algo de esto y eso los lanza por el borde? Y creo que esa es una preocupación realmente válida, tenemos que tomarlo caso por caso, pero pienso

que como una regla general, tratar de proteger a su ser querido de cosas estresantes probablemente solamente causará más estrés en el largo plazo.

TINA Tengo una pregunta para ti Emily. Veamos. Muchos estudiantes universitarios están de vuelta en casa, y pueden sufrir de TLP y pueden tener hermanos en la casa que no sufren de TLP, ¿tienes alguno consejo sobre cómo coexistir con los demás durante esta crisis?

EMILY Si. Personalmente tengo un miembro de mi familia con TLP, quien regresó de la universidad un poco temprano y puede ser un tiempo realmente estresante. Así que de nuevo, les diré que recurran a sus habilidades de validación. Esa sería una situación estresante para cualquiera, estar a la mitad del semestre, estás en el punto donde tratas de averiguar cuáles notas necesito para obtener la nota que quiero en esta clase, cómo tengo que hacer en la próxima prueba. Para empezar eso es increíblemente estresante y además tienes un sistema emocional que es extremadamente intenso y extremadamente reactivo así que eso hace esta situación estresante aún más estresante. Y ahora imaginen que es la mitad de la situación-, en la mitad del año escolar y estás siendo enviado de vuelta a casa y estás en estrecha cercanía con la familia con la que no has estado en un tiempo, tienes que ajustarte de vuelta a las dinámicas familiares, si estás lejos en la escuela acostumbrándote a la parte de la independencia, ahora estás de vuelta en casa donde los roles están cambiando un poco. Esta es una cosa estresante para cualquiera así que teniendo en cuenta que para la gente con TLP o desregulación de las emociones, todas esas emociones se amplifican, les diría que recurran a sus habilidades de validación, de reconocer que "guau, esto es extremadamente estresante para ti" y mostrarle a la persona que "hey, me doy cuenta, me doy cuenta de que esto realmente apesta ahora mismo, esto es realmente inconveniente ahora mismo" y tratar de ponerse en los zapatos de la otra persona lo mejor que puedan, comunicando esa comprensión y sabiendo que lo estás haciendo lo mejor que puedes, al final del día es lo que todos estamos haciendo.

TINA Absolutamente. Tenemos otra pregunta sobre ¿qué pasa si ahora estás distanciado de tu ser querido durante esta crisis y quieres contactarlo para hacerle saber que te preocupas, cómo está? ¿Hay algo que recomendarías o tal vez no recomendarías que hicieran?

EMILY Como dije antes, estando en una situación de distanciamiento es una cosa incómoda de intentar y compaginar, porque en una mano es alguien por quien te preocupas tan profundamente y en la otra mano es una persona con quien no hablas regularmente, que posiblemente no conoces los detalles de cómo es su vida cotidiana; yo comunicaría que esa puerta está abierta. Encuentro muchas veces cosas como mandar una carta en lugar de tratar de llamarlos puede ser de mucha ayuda en esas situaciones. Eso te da una oportunidad de ser muy cuidadoso sobre exactamente cuales palabras quieren elegir y también hay algo particularmente validador sobre recibir una carta en el correo, la otra persona se tomó el tiempo de sentarse con un bolígrafo y un pedazo de papel y escribir sus pensamientos y mandármelos. Creo que puede ser muy útil confiar en esas herramientas de validación, "hey, este tiempo es muy estresante, me preocupo mucho por ti, sé que hemos estado, que no hemos sido cercanos por X cantidad de tiempo y esta es una situación de crisis y quiero saber si estás a salvo porque me importas mucho, así que estoy disponible si quieres contactarte", estoy extendiendo la rama de olivo.

ABBY ¿Qué recomiendas para ayudar a los seres queridos que se rehúsan a todas las medidas de protección?

EMILY Ah! Eso es tan estresante. Es tan estresante cuando eso pasa. Y pienso que muchas veces en esas situaciones tenemos que volver a el entendimiento que gran parte de apoyar a nuestros seres queridos con TLP es apoyarnos a nosotros mismos también. Reconocernos a nosotros mismos que eso es frustrante y que provoca ansiedad que nos trae una tonelada de miedo, especialmente si su ser querido tiene alguna condición

preexistente o cualquiera sea el caso. Cuidando de verdad de usted mismo y cuales emociones provoca, esto puede ser de mucha utilidad como un lugar donde comenzar y al final del día podría ser cuestión de usar un poco de Aceptación Radical. Por mucho que nos gustaría poder forzar a nuestros seres queridos a hacer las cosas que nos gustaría que hicieran, por mucho que les digamos que hagan las cosas y podríamos sacudirlos y decirles que hagan las cosas puede que no hagan las cosas. Y por lo tanto algo de esto podría ser validarnos a nosotros mismos de lo estresante que es que no se lo tomen tan en serio como preferiríamos, y algo de eso podría ser aceptar radicalmente que en este momento no hay nada que podamos hacer para forzarlos, lo cual imagino no es la respuesta que esa persona quería escuchar. Y esos serían mis pensamientos.

TINA ¿Abby tienes alguna otra pregunta de la sección de preguntas y respuestas?

ABBY Hay muchas de ellas.

EMILY Las veo apareciendo en el fondo de mi pantalla.

ABBY Ok, ni siquiera sé por dónde empezar. ¿Cómo calmamos a nuestro ser querido con TLP cuando se enfocan demasiado en la negatividad, se ponen paranoicos sobre la posibilidad de tener una disminución de trabajo o cambio de la situación?

EMILY Si y honestamente ¿no estamos todos en esa situación ahora? ¿No estamos todos en este lugar de estar extra ansiosos, extra en el límite, extra estresados, extra preocupados? La seguridad laboral se ha ido por la ventana para mucha gente y en esos tipos de situaciones se sorprenderían de lo lejos que llega la validación. En esos momentos, y creo que Beth hablará mañana sobre eso, pero si tratan de hablar con la parte lógica de sus cerebros en esos momentos, si la parte lógica del cerebro está completamente apagada, la única parte que está viva en sus cerebros, si los metes en una resonancia magnética, es su cerebro emocional y ¿qué es lo que la parte del cerebro emocional escucha realmente? es la validación. No escucha la lógica, no puede procesar la lógica, pero escucha la validación. Y cuando nuestros seres queridos están en este estado de tanta ansiedad, de tanto estrés, de tanto pánico, paranoia, toneladas y toneladas de validación, de decir "hey, lo entiendo. Estás extremadamente estresado por esto, estás extremadamente ansioso por esto y por supuesto que lo estás. Cualquiera estaría estresado o ansioso en esta situación". Me imagino que uno de estos webinarios, uno de los primeros webinarios cubrirá validación y tendrá muchos ejemplos distintos de lo que eso podría parecer. Pero realmente al fin del día, la validación es encontrar una manera de comunicarse con la otra persona. Veo tu experiencia y la entiendo y no la juzgo. Veo que estás ansioso, veo que estás estresado y por supuesto que lo estás. El mundo entero está ahora en una pandemia es perfectamente comprensible que estés ansioso y estresado ahora.

ABBY ¿Cómo puedes ayudar a una persona con TLP para que no se sienta abandonada mientras no puedes verla debido al distanciamiento social?

EMILY Si, totalmente, absolutamente. Honestamente usamos las cosas que tenemos disponibles en el siglo 21. Usen cosas como Zoom para conectarse con sus seres queridos. Vean si pueden tener noches de juegos virtuales o cocinar una comida juntos incluso si lo hacen a través de cámaras web, traten de encontrar otras formas de construir una conexión incluso si no lo están haciendo cara a cara. Muchas veces realmente esos tipos de acciones hablan más fuerte que las palabras. Si le pueden mostrar a la persona que no los van a abandonar porque "hey, vamos a fijar una cita de chat en la web una vez a la semana, no es como que vayamos a alguna parte" en lugar de decir "no te voy a abandonar, no es para tanto, no puedo verte a causa de esta pandemia, tu sabes que no puedo salir de mi casa" traten de encontrar otras formas de construir conexión.

- ABBY** Tina, ¿tienes otra o debería seguir?
- TINA** En realidad hay una pregunta a la que voy a responder yo misma. Mucha gente está preguntando por recursos adicionales, hay libros que pueden ser de utilidad y todos están en nuestro sitio web, de hecho nuestro sitio web tiene la mayor biblioteca de medios sobre borderline personality disorder en el mundo así que voy a publicarlo nuevamente. Si entonces, Emily ¿hay algo que podamos hacer proactivamente para nuestros seres queridos que sufren de TLP para hacerles saber que nos preocupamos, que reconocemos su ansiedad, para poder calmarlos, hacer de alguna forma un Anticipar el Futuro?
- EMILY** Si. Honestamente pienso que las habilidades de Conciencia Plena de la Relación pueden ser realmente útiles respecto a eso. Muchas veces estas habilidades serán mucho más efectivas si las hacen proactivamente en vez de reactivamente. Si su ser querido ya está en modo pánico y ya está en modo crisis decirles "¡hey, veamos una película juntos! , ¡construyamos conexión!" probablemente no sea muy efectivo, en oposición de hacerlo en esos periodos de calma "hey, ¿porqué no jugamos a un juego esta noche?" o "hey estamos atrapados dentro y eso apesta, ¿porqué no cocinamos una buena comida esta noche? ¿horneamos galletas?" o cualquiera que sea el caso. Pienso que usar esas habilidades de Conciencia Plena de la Relación y hacerlo proactivamente durante los periodos de calma ayudará a mantener a su ser querido en esos periodos de calma en vez de cuando están en modo pánico tratando de usarlas y traerlos de vuelta. ¿Les hace sentido?
- TINA** Ok, hay otra pregunta. Has hablado mucho de quien sufre de TLP ¿qué pueden hacer quienes no sufren de TLP en términos de auto cuidado y cuidarse a sí mismos en una situación que puede ser realmente estresante y estar bien con eso?
- EMILY** Si. Absolutamente. Diré que todo lo que he dicho acerca de una persona con borderline personality disorder, todo lo que he dicho puede ser útil para una persona con desregulación emocional severa, puede ser aplicado para cualquiera. Estas son todas habilidades que, en lo personal no tengo borderline personality disorder, y uso regularmente todas estas habilidades para auto cuidado. Las personas con TLP son solo como el resto de nosotros solo que más. Y las mismas cosas que queremos que nuestro ser querido esté haciendo deberíamos hacerlas para nosotros mismos. Deberíamos usar esas habilidades de Aceptación Radical, deberíamos asegurarnos de tener un plan Anticipar el Futuro en marcha, deberíamos asegurarnos de estar cuidando nuestra dieta, nuestro ejercicio, nuestra higiene del sueño. Todas estas estrategias de afrontamiento, miramos a nuestro ser querido y le decimos ¿porqué no haces X,Y,Z? Hagan esos X,Y,Z para ustedes mismos también. Porque de nuevo si ustedes pueden protegerse a sí mismos y hacer frente a sus propias emociones van a estar en una mentalidad mucho mejor para estar ahí para su ser querido.
- EMILY** Estamos recibiendo un montón de preguntas sobre ¿cómo lidiamos con un pariente que no hace distanciamiento social y tenemos miedo, tenemos miedo por ellos, tenemos miedo por nosotros mismos? ¿Cómo lo hacemos?
- EMILY** Absolutamente, creo que algo de esto, como dije antes, si ustedes tienen un ser querido y ellos se niegan vehementemente a dejar de tomar el metro o se niegan vehementemente a usar desinfectante de manos o a lavarse las manos tan seguido como nos gustaría, algo de esto podría ser una cuestión de usar algo de Aceptación Radical, que tanto como nos gustaría, no podemos obligar a nadie a hacer nada. No podemos obligar a nuestro seres queridos a usar el distanciamiento social, precauciones que nos encantaría que usaran. Se lo podemos expresar, "hey, esta sería mi preferencia" es probable que si los regañan no sirva de nada. Y al mismo tiempo si está poniendo su propia salud en peligro entonces podría ser un conjunto diferente de habilidades en

cuanto a fijar límites y decir "hey, esto no es aceptable, no voy a tolerar esto porque está poniendo en peligro mi salud y estoy preocupada por eso, así que cuando hagas esto, lo que va a pasar es esto otro"

TINA Tenemos una pregunta, podrías dar más ejemplos de lo que se les podría decir que da validación en nuestra situación.

EMILY Si. Nuevamente la validación se trata de ponerse primero en los zapatos de la otra persona, tratar de entender realmente las cosas desde su perspectiva, cómo se podrían sentir, cómo podrían estar pensando, lo que podría ser importante para ellos dados sus valores, dadas sus experiencias, no como deseamos que sean sus experiencias, pero realmente ponernos dentro de sus zapatos, tratando de entender lo mejor que podamos y luego comunicar esa comprensión. Así que la validación podría ser algo como "guau, veo que esto realmente te está estresando" podría ser en el sentido de "guau es tan decepcionante que tuvieras que cancelar esa fiesta con tus amigos, sé que estabas realmente esperándola". Podría ser algo como "escucha, sé que estás completamente furiosa conmigo en este momento porque no te dejo salir de la casa y claro que lo estás porque querías verte con tus amigos y aún así no saldrás de la casa". La validación es reconocer la experiencia de la otra persona, comunicando que entiende y reconoce la experiencia de la otra persona.

ABBY Estoy recibiendo un montón de preguntas sobre de los aspectos "blanco y negro" del TLP así que tenemos una pregunta que está de alguna manera relacionada, tenemos a alguien cuya hija se siente muy ansiosa sobre romper las reglas y no quiere dejar la casa, caminar afuera, ir en el auto, porque cualquier cosa que haga se meterá en problemas, así que ¿qué es lo que sugieres?

EMILY Claro, eso tiene mucho sentido. Imagino que su ansiedad es mucho más intensa con todo lo que está pasando. Odio sonar como un disco rayado, pero podría sería útil validar el hecho de que ella está sintiendo ansiedad por todas estas reglas y podría sentirse un poco atrapada por todas estas restricciones que se están poniendo. Incluso preguntando qué cree que podría pasar si ella sale de la casa, si tendría problemas, con quien se meterá en problemas, realmente tratando de entender de donde viene y validándolo. Muchas veces este pensamiento blanco y negro viene de "si puedo tomar esta posición súper extrema, entonces tal vez ellos entenderán de donde vengo" mientras que si puedes mostrarle a la persona "oye, entiendo de dónde vienes, entiendo que estás sintiendo XY y Z" muchas veces eso en sí mismo puede ayudar a una persona a acercarse un poco más al medio, meterse un poco más en esa zona gris. .

ABBY Muy bien. ¿Puedes hablar un poco más sobre establecer límites con adultos, personas que son mayores de 18 años, que viven solas? ese tipo de situación.

EMILY Lo primero que diré es que establecer límites sólo es efectivo cuando tienes una buena relación para empezar. De lo contrario establecer límites es probable que lleve a más discusiones y no es probable que sea eficaz en el sentido de que la otra persona respete esos límites. Así que establecer muchos límites y esta es una de las razones por las cuales cuando hacemos Family Connections, establecer límites está al final del camino, es que tenemos que construir esa relación, esa relación de confianza, esa relación de comprensión, de aceptación antes de que podamos empezar a hablar de establecer límites. Habiendo dicho eso, la base general de establecer límites es dejar extremadamente claro que esta es la situación y cuando esto sucede esta será la consecuencia. "Cuando esto pasa esta será la consecuencia. La elección es tuya, como vas a responder a la situación, pero ahora sabes que si eliges la puerta A, aquí es donde te llevará, si eliges la puerta B esto es donde te llevará" y luego atenerse a esas consecuencias. Si alguien no vive contigo y digamos que por ejemplo, yo tuve una joven con la que trabajé que me llamaba histérica, gritándome, no me gusta que me griten, no me imagino que a alguien le guste y era realmente como uñas en una pizarra para mi, y le dije "escucha, cuando llamas y me estás gritando mi cerebro entero se apaga y no puedo realmente-, no puedo ser eficaz para hablar

contigo así que si me llamas y me estás gritando voy a colgar el teléfono." Y esto pasó un par de veces en que ella me llamaba, me gritaba yo colgaba inmediatamente el teléfono y me llamaba de nuevo de inmediato gritando más y le colgaba el teléfono de nuevo y por la tercera o cuarta vez ella llamaba de nuevo y decía "OK no estoy gritando" y yo le decía "muchas gracias ahora puedo pensar claramente". No fui capaz de hacer eso hasta que tuvimos esa relación que ella sabía que le colgara el teléfono no era que yo fuera mala, que fuera vengativa o sádica ni nada como eso o tratando de enojarla, era no, esto es una cosa mía, no puedo lidiar con la gente que me grita, así que si me llamas y estás gritando, esta será la consecuencia y apegarse a eso.

ABBY Tenemos un par de preguntas aquí relacionadas con el hecho de que algunas personas están pasando mucho más tiempo juntas con un ser querido. Tenemos alguien aquí que tiene un hijo adulto que vive con ellos, extrañan su libertad, extrañan la habilidad de no estar juntos constantemente y luego tenemos alguien más aquí que habla de que están constantemente juntos y todo se magnifica porque todos están juntos, ¿cómo lo manejas?

EMILY Si, y ¿no es ese el caso para todos nosotros? Amamos a nuestros familiares y sabes que a veces los amamos desde la distancia y nos gusta amarlos desde la distancia y por lo tanto puede ser realmente estresante cuando estás en un lugar tan estrecho con la gente. Muchas veces puede ser como añadir combustible al fuego en ese tipo de situaciones. Creo que en esas situaciones recurrir a Conciencia Plena de la Relación puede ser realmente útil. Es realmente natural en estas situaciones que los conflictos aumenten, que las tensiones aumenten a medida que el nivel de estrés de todos se eleva y usar Conciencia Plena de la Relación puede ser una forma de apozar algo de esa tensión, algo de ese estrés, y convertir esto en una oportunidad para construir conexión en lugar de una carga que está causando más crisis. Intenten hacer todo lo posible para encontrar oportunidades de practicar Conciencia Plena de la Relación y úsenlo tanto como puedan.

ABBY Ok. Veamos

TINA También estoy buscando. Hay mucho, están preguntando mucho un montón de excelentes preguntas que pueden ser difíciles de responder en este corto periodo de tiempo que nos queda y también pueden ser cubiertas en nuestros futuros webinarios. Ok, veamos. ¿Tienes algún consejo Emily para comprobar los hechos? La gente está siendo bombardeada, los medios de comunicación social, ese tipo de cosas. ¿Algunos consejos de lo que podríamos hacer con nuestros seres queridos en ese sentido?

EMILY Si, si. Absolutamente. Primero diría limitar cuanto están comprobando los hechos. Si pasan dos y tres y cuatro horas al día revisando los hechos, eso es demasiado, eso está impulsando su ansiedad, impulsando sus niveles de estrés. Tomen una cantidad de tiempo que piensan es razonable, yo diría menos de treinta minutos y reserven ese tiempo cada día para ponerse al día en lo que está sucediendo en su área. Traten de encontrar fuentes fiables en las que confían y vayan a esas fuentes confiables en oposición a hacer click en cada publicación de todo el mundo en Facebook y leer el artículo asociado en lo que JimBob dice en XYZnews.com. Encuentren su fuente confiable, elijan una cierta cantidad de tiempo que reservaron para mantenerse informados, y luego el resto del tiempo vivan su vida y traten de tener la libertad para que esto no se apodere de toda su vida.

ABBY Entonces, estamos llegando al punto en que estamos a tiempo a punto de terminar. Así que Emily solo quiero agradecerte mucho por tu tiempo y toda la valiosa información. Hemos recibido un montón de preguntas sobre si este webinar será publicado, si la gente puede obtener los documentos para ello, le hemos enviado por correo una copia a cada uno sobre, no el powerpoint específico, pero un PDF que Emily reunió, que ha sido enviado a todos los participantes, también está publicado en nuestra página de Facebook, pero también publicaremos este webinar en nuestro sitio web el cual tenemos desplegado en este momento

www.borderlinepersonalitydisorder.org y continuaremos haciendo webinarios a pesar de que aún no los hemos anunciado todos. Sin embargo se cubrirán todas las habilidades en las próximas dos semanas y por favor sigan enviándonos sus preguntas y esperamos responderlas todas incluso si no podemos responder a su pregunta muy específica. Así que te agradecemos mucho Emily, muchas gracias Tina, sé que Meg está en línea, que también es parte de nuestro equipo de Family Connections, muchas gracias Meg por participar y escuchar y esperamos seguir siendo capaces de responder sus preguntas y obtener su retroalimentación. Voy a poner a todos en silencio pero si la gente quiere quedarse voy a tratar y llegar a algunas preguntas más en la pantalla. Muchas gracias y esperamos verlos en un webinar futuro. Muchas gracias.

EMILY

Muchas gracias a todos