

INTERNATIONAL CHRISTIAN COLLEGE and SEMINARY

Colegio Biblico Internacional y Seminario



COURSE GRADE COVER SHEET

Please fill out the student information section completely, make copies, and include one copy with each course submission. If you are unable to make copies, please handwrite this page and include it with each course submission.

I have read the frequently asked question at the back of this page: Yes No

Student Number (Same as Inmate Number) 180161

Student Name: Eric St. George

Student Address: c/o CCF--180161; PO Box 600

City: Cañon City State: CO Zip Code: 81215

Unit Number: FOX Name of Prison: Centennial

The degree you are working toward: Masters of Ministry and Christian Counseling

My records indicate this is my 6th course. (1º papel de 3)

Course Number & Title: or Name of Book from the Bible: CO0505 The Helping Process

Book Title: Cuando "Echarle Ganas" No Es Suficiente: Aprende de las pérdidas...

Author: César Lozano

Begin/End Date of Enclosed Course: Mayo 2024 a Junio 2024

*** Please be aware that if you are submitting a course that involves textbooks, you are required to submit a complete course that typically consists of three books. ***

To Be Completed by Student:

Do you need us to send you your next course? YES NO
(This question applies only to those working on books of the Bible)

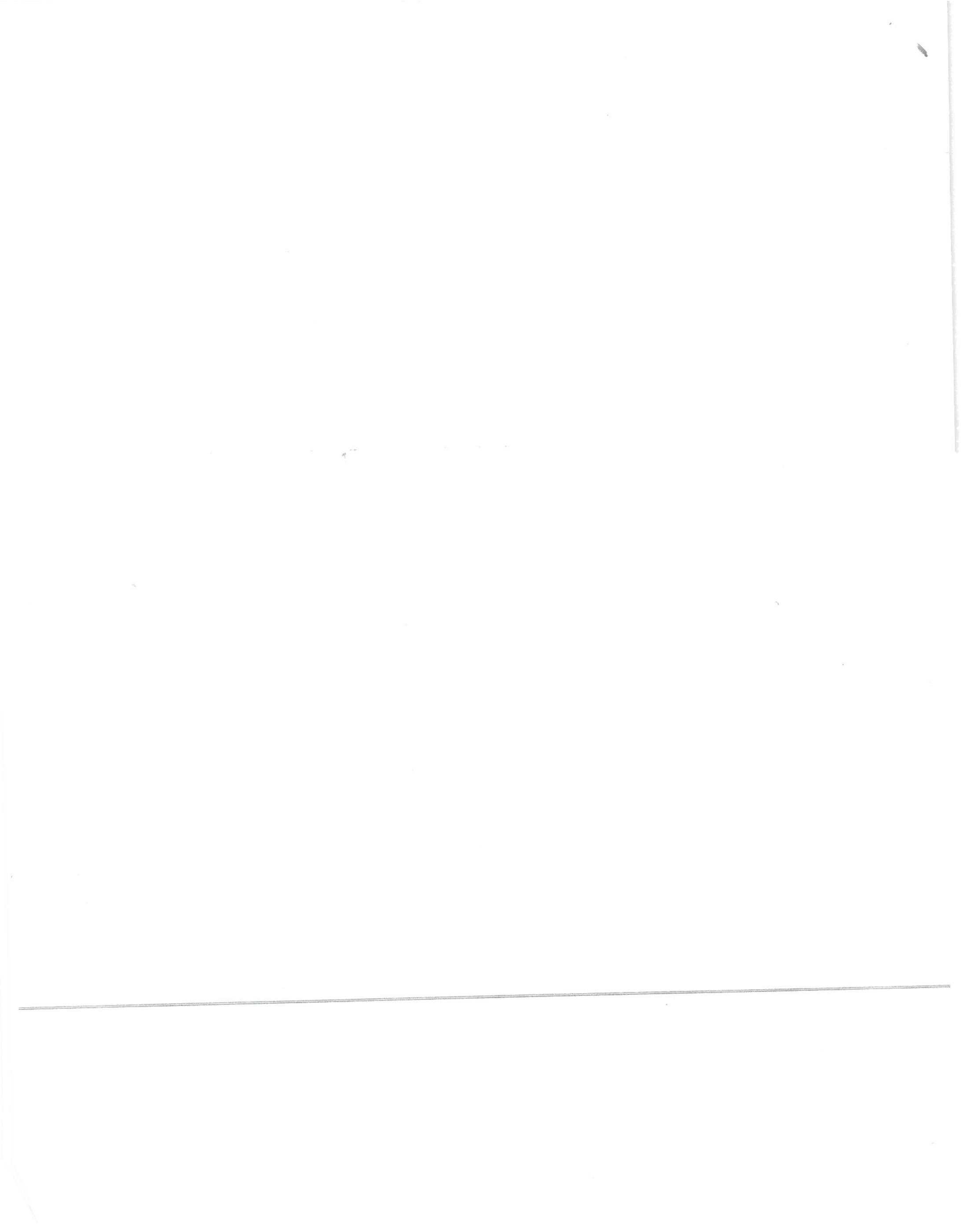
If not, what books will you use for this course? _____

Kindly provide us with the names and ID numbers of a few individuals who are interested in receiving information about attending our college. Thank you, and may God bless you.

1. _____

2. _____

3. _____



THE HELPING PROCESS: Basic skills and practice
COO505
(papel 1 de 3)

Eric St. George
c/o CCF--180161
Caja Postal 600
Cañon City, CO 81215

Libro leído: Cuando "Echarle Ganas" No Es Suficiente: Aprende de las pérdidas y retoma el camino
ISBN: 978-1-64473-663-0, 307 páginas en 15 capítulos
Autor: César Lozano

CONTENIDOS: Agradecimientos; Introducción; (Cap. 1) Descubriendo tu capacidad de cambiar vidas; (Cap. 2) El increíble poder de tus palabras; (Cap. 3) Uno propone... la vida y tú disponen; (Cap. 4) ¿Culpable o responsable? (Cap. 5) Un problema más, un reto más (Cap. 6) Escucharte: la mejor forma de ayudarte y ayudarme; (Cap. 7) Con el dolor de la ruptura a cuestas; (Cap. 8) Elige a tus amigos... y a tus enemigos; (Cap. 9) Decir adiós por la muerte, duele; (Cap. 10) Depresión sonriente; (Cap. 11) Errores y aciertos cuando de ayudar se trata; (Cap. 12) A Dios rogando y con el mazo dando; (Cap. 13) La magia de simplificar las cosas; (Cap. 14) ¿Échale ganas? La neurociencia te dice por qué no funciona; (Cap. 15) Pensamos mucho las cosas.

POR QUÉ ESTE LIBRO HA SIDO ELIGIDO PARA ESTE CLASE

Yo estaba buscando un libro escrito en español para usar en mis estudios de psicología. Tenía unas condiciones para seleccionar un libro. En primer lugar, necesitó ser escrito por un doctor de psicología, para saber que el libro sea bastante riguroso para usar en un programa como éste. En segundo lugar, tuvo que ser una obra original de español, no traducido de inglés. En tercer lugar, por supuesto, quise algo que había escrito de terapia. Descubrí "Cuando 'Echarle Ganas' No Es Suficiente" por César Lozano en la biblioteca de cárcel aquí en CCF.

He estudiado la lengua español por muchos años. Estudié por cinco años en mi escuela, y entonces estudié por dos más en la Universidad. Hace veinte años desde Universidad cuando entré la cárcel. Yo creí que hablaba español, pero aprendí que me faltaba mucho cuando traté de hablar con la gente latina. Dedicué mi tiempo en cárcel a estudiar y aprender español. A mi me gusta el reto de leer, escribir y hablar en español. Hay un uso práctico también. Aquí en el estado de Colorado, hay mucha gente latina. Por extensión, hay mucha aquí en cárcel. Cuando estaba enseñando clases de GED, yo usé mucho la habilidad de hablar español con mis alumnos. Y más, tengo sueños de mudarme al

sur después de cárcel. Perdí mi fe en este país, resultado de mi secuestro ilegal por el sistema de justicia. Sin embargo, lo demás de las noticias en la televisión cada noche es no bueno; las políticas, la violencia, la economía. Es un buen tiempo para irme. Voy a tratar la vida en un lugar nuevo, si me puede. Esto es mi primer intento de hacer una obra de este tamaño en español. Vamos a ver, ojalá que es 'suficiente.'

El autor, César Lozano, dijo en los agradecimientos que él es un doctor de psicoterapia Gestalt. Él agradeció a su maestro Fernando García Cicea. Dijo también que el libro se publicó por Aguilar, una rama de Penguin Random House de los Estados Unidos. En el "flyleaf" indicó que el libro fue impreso en México. Adiviné que Lozano lo escribió en español, no en inglés. En la portada dorsal del libro, se dice "...la neurociencia entendenos por qué es en vano sólo 'echarle ganas' para salir del agujero físico y mental en el que a veces caemos." Esto pareció como lo que necesité leer para este clase. Además, la frase en el título, "Echarle ganas" es lo que dicen mis amigos y mi familia en las cartas y por el teléfono cuando hablemos de mi encarcelamiento. (Claro que sí, me dicen la igual en inglés, ellos no hablan ni siquiera un poquito de español.) Es una frase sin valor. Yo sabía que este libro sería bueno para enseñarme habilidades básicas para usar en terapia. Finalmente, el autor agradeció a Dios; supe que el libro escribiría de punto de vista cristiano.

MÁS DEL AUTOR

César Lozano es un autor más conocido en su hogar de México. Él ha escrito diez libros, éste es el décimo. Mencionó cinco de ellos por éste: "Las frases matonas de César Lozano," "Una buena forma para decir adiós," "El lado fácil de la gente difícil," "Ya superalo, te adaptas, te amargas o te vas," y "¡Escúchame con los ojos!" También, él es un doctor médico, tiene un programa de radio, es un conferenciante de motivación, estaba en televisión, y por supuesto un terapeuta. Nos dice que el programa de radio se llama "Por el pacer de vivir" y se emite por 150 estaciones de EE.UU., México, y el Caribe. Nos da los títulos de dos de sus seminarios: "Aprende a sobrellevar los duelos y las pérdidas," y "Gente que cambia vidas." Sus programas de tele-

visión han sido mirado en los EE.UU., México, Centro y Sudamérica. Él nos cuenta que su hogar es Monterrey, México, y tiene una relación especial con su "querida comunidad hispana." Él trabaja a la Salud Pública de la Universidad Autónoma de Nuevo León en su papel de doctor médico. César Lozano es un hombre bien conocido y famoso en México.

Descubriendo tu capacidad de cambiar vidas

Nuestro autor nos dice que tenemos "la capacidad de modificar la vida de la gente que (nos) rodea." Un modo que nos explica es "...inspiro amor, espiro miedo; inspiro paz, espiro inquietud; inspiro amor, espiro dolor." Me llegue pensar en yoga; es tan común que practicamos respirar en yoga. Pensamos en cosas que aclararán nuestras mentes cuando respiremos. Según el autor, "las siete formas más efectivas para ayudar e influir en los demás" son "impulsar a otros a tomar acción; ofrecer un buen consejo; comprender los deseos de los deseos de los demás; elogiar las cualidades de los demás; devolver favores; perdonar; y consolar." Lo más importante es tenemos que evitar la frase "échale ganas," porque no es buen consejo. Es basura, y no significa nada. En vez de decir eso, Lozano nos sugirió, "A veces lo único que desea es que se le escuche y ese es una maravillosa forma de ayudar a los demás." Escuchar es el más grande parte de terapia. Si seamos terapeutas, o meramente amigos, escuchar es apoyar.

El libro nos recomienda siete modos más de consolar a alguien. Son: "Acércate a la persona y pregunta: '¿Cómo estás?, ¿Cómo te sientes?'" "Desde la empatía deja que hable y exprese lo que siente," "Pregúntale: '¿Cómo puedo ayudarte?'" "Valida sus sentimientos," "Deje que lllore si quiere, pero tampoco le exijas que lo haga," "Sé positivo," y "Dale espacio." Mucho del libro no fue escrito con un doctor futuro en la mente, pero un leico. Sin embargo, doctor o leico, la mayor parte es aplicable. Él nos dice, "Una actitud empática es ver a los ojos, abrazar si te lo piden y si se puede." No podemos abrazarles nuestros pacientes, por supuesto. Tenemos que mantener contacto ocular cuando escuchamos. Escuchar activo significa que nuestro paciente sabe que estamos prestando atención. En nuestras vidas personales, demos abrazos. :-)

Una lista de razones "beneficios de ayudar a los demás" nos da:

"Elimina el estrés; Te sientes útil; Recibes más; Serás más agradecido; y Cambias vidas." Él cita la Biblia aquí, dice, "Las personas que dan más, reciben más." Pienso que éstas son verdades. La clave de recibir en esta vida es dar.

El increíble poder de tus palabras

"No cabe duda de que las palabras tienen el increíble poder de motivar y desmotivar, de hacer sentir muy bien o terriblemente mal." El autor nos da evidencia que apoya ésta. No es solamente nuestros sentidos mentales, pero nuestros sentidos físicos también. Hay "una conexión entre los procesos neurobiológicos, el lenguaje y el comportamiento que se aprenden a través de la experiencia de las palabras." citar de los creadores del concepto de neurolingüística, Richard Bandler y John Crinder. "Con afirmaciones positivas nuestras células secretan sustancias relacionadas con la paz, la armonía y la felicidad, estas son endorfinas, serotonina, norepinefrina y oxitocina, más si agregamos un abrazo o un autoabrazo." Nos sugiere estas "recomendaciones para que tus palabras tengan impacto positivo en ti:" "Cuida tu dialogo interior," "¿Cuántas veces usas la palabra NO?" y "Utiliza un lenguaje en positivo." Nos cuenta que cuidemos los juicios que hacemos de los demás porque van a crear diálogo interior similar. Es tan fácil para internalizar los juicios de los otros en nosotros mismos. También, la palabra "NO" es un tipo de veneno, hemos de cambiar nuestras frases de "NO" a algo positivo.

Por una entrevista con terapeuta y escritor en su programa de radio, Lozano ha dicho que padres deben usar estas "cuatro frases que ayudan en el desarrollo de los hijos:" "Si te cansas, descansa, pero no renuncies," "Lo único imposible es aquello que no intentas," "De todo lo que llevas puesto, la actitud es lo más importante," y "No existe nadie como tú; eres único e irrepetible tal como eres." La importancia de estas frases es para terminar el ciclo de pensamientos negativos de papás a los niños.

Uno propone... la vida y tú disponen

Este capítulo ha sido abierto con la frase, "Uno propone y Dios dispone." (Hay muchos refranes por el libro que rima en español; me confirman que el libro fue una obra original de español y no es una traducción de inglés.) Según el autor, tenemos que recordar que

Dios es el Poder infinito. Podemos visualizar lo que quieramos, pero últimamente es Dios que disponela. Dios tiene un plan para cada uno de nosotros. Lozano nos cuenta una anécdota de un viaje a Punta Arenas en el sur de Chile, en Patagonia. Hay un monumento se llama Australis, en forma de un crucero. (Imagino algo similar de "Christ the Redeemer" en Buenos Aires) Pues, él viajó durante de COVID, y gracias al virus, él estaba atrapado en cuarentena. Usó el tiempo para hacer su tarea del doctorado en psicoterapia y escribir este libro. Él dio gracias a Dios para proporcionar el tiempo.

Añade estas conclusiones, "Bienvenido a la vida (es una montaña rusa de subidas y bajadas)," "Nadie está exento de vivir adversidades," y "Las decisiones son importantes." La vida es llena de "planes, sueños, visualizas, y luchas" y no son simplemente pruebas de fe un Dios malvado. Necesitamos hacer nuestras partes propias.

¿Culpable o responsable?

Cerca del fin del capítulo hay una oración que lee, "Te propongo que cambiemos nuestras expresiones al respecto." Entonces, "Prefiero decir: 'Soy responsable' a 'Soy culpable.'" No es solamente semantico, hay una diferencia importante. 'Culpa' tiene un significado negativo, y para ser responsable tiene un significado positivo. Demonstramos madurez por ser responsable. Las cosas que Lozano nos dice que son nuestras responsabilidades: "Mis acciones y decisiones," "mi integridad, mis valores y mis principios," y "mis pensamientos."

Cita al budismo, los apegos son las causas del sufrimiento. Aquí son los apegos que se lista: "Apego seguro, apego ansioso o ambivalente, apego evitativo, y apego desorganizado." También, él cita a la teoría desarrollado por John Bowlby, un psiquiatra y psicoanalista infantil de los apegos en la niñez. Más, añadió estas causas de sufrimiento: "Querer controlarlo todo," "Desear que las cosas sean como quieres y no como son en realidad," "Desear cambiar el pasado," "Querer que la gente sea como tú quieres," y "No aceptarte." Él escribió muchas páginas en estos temas, pues, a mí son todo lo mismo. Es como la poema cristiana Rezo de Serenidad. Necesitamos la sabiduría para saber lo que podemos cambiar y no cambiar. Eso lo que es, y eso lo que no es son cosas objetivas. El libro tiene "sabiduría

popular mexicana: lo que nos choca nos checa." De nuevo, un ejemplo que Lozano lo escribió en español... pues, un poco de "Spanglish" porque "chechar" es una palabra de inglés que robaron los mexicanos. (riendo) Sin embargo, prestamos atención a lo que está en frente de nuestras caras. A veces, tenemos que controlarnos la atención.

Un problema más, un reto más

"Entre más agredamos verbalmente y pensemos en negativo, más se fortalecen las conexiones nerviosas relacionadas con una respuesta automática y, por lo tanto, más nos acostumbramos a hablar o a reaccionar de manera negativa. Lo convertimos en un hábito con las repercusiones que conllevan el aumento de cortisol y estrés." Aquí hacemos la distinción entre un problema y un reto en el modo mismo que hicimos entre la culpabilidad y la responsabilidad. Es una diferencia verdadera. El libro nos comparte que usar palabras diferentes cambia nuestros cerebros. "Palabras insultantes o dolorosas... se activa una zona cerebral llamada amígdala." Entonces, se crea "un aumento de cortisol que es una sustancia unida al estrés." La opuesta, palabras positivas generan secreciones de dopamina, serotonina, oxitocina y norepinefrina que crean un sentido de bienestar, placer y alegría. Se cambie los problemas a retos para tener salud, mental y física.

Escucharte: la mejor forma de ayudarte y ayudarme

"Escuchar es un arte que no todos conocemos y quienes lo tienen, a veces, no le dan la importancia debida." Cuando alguien nos da un "raquítico 'Échale ganas'" sabemos que no nos ha escuchado. Échale ganas es un despido de lo que hemos dicho. Escuchar significa más que oír, se tiene que comprender. Aquí están recomendaciones "para poner en práctica la escucha activa:" "Cuidad con los ruidos mentales; Aprender a escuchar desde el corazón; Mantener contacto visual con quien nos habla; Evita interrumpir; Mostrar una postura corporal receptiva y comprensiva; Observar detenidamente su lenguaje corporal; y Utilizar el rapport." El autor cita de Winston Chruchill, "Se necesita coraje para pararse y hablar, pero much más coraje para sentarse y escuchar." Escuchar es difícil, es trabajo, y a veces nos siente mal para aguantar los sentidos del otre.

Con el dolor de la ruptura auestas

La primera oración lee, "...ten(emos) derecho a sentir dolor cuando termina una relación." Es importante... mucha gente no sabe que es "OK" para ser triste. Mucho piense que han de ser fuerte y duro. Lozano cita de Paulo Coelho (un autor favorito mío), escribe, "Para ser felices se necesita eliminar dos cosas: el temor al mal futuro y el recuerdo de un mal pasado." ¡¿Este es todo, ni siquiera más?! Qué fácil. Me reo en carcajadas. Este no es realista, ni tiene la intención de ser realista. ¿Cómo podemos saber si nuestras relaciones van a durar? Lozano nos dice que según una investigación de la Universidad Alberta de Canadá y Universidad Shiller de Jena estos factores son lo más importante: "La satisfacción de la relación; El número de conflictos que tuvieron y el deseo solucionarlos; Las ganas de ambos de tener una relación a largo plazo; y la necesidad de cercanía o independencia." Este estudio duró por siete años y consistió en dos mil parejas. Durante del periodo del estudio, 16% de las parejas se separó.

El autor nos avisa que no debemos casar a alguien antes de tres años de conocer. Más consejo del autor, nos da este refrán: "Lo que no fue en mi año, no me hace daño." A él le gustan las rimas mexicanas. Después, nos da "estos cinco puntos fundamentales que pudieron haberte dado la pauta ante lo que no ves o no quisite ver: 1) La forma en la que reacciona ante los conflictos, 2) ¿Cómo trata a su familia de origen? 3) ¿Cómo fue su infancia? 4) ¿Cómo te trata en público y en privado? 5) Sus ganas de superación." La meta es evitar relaciones malas antes de estar en la relación. Podemos elegir novi(a|o)s mejores.

"Cuando conocemos a alguien que tiene potencial para ser nuestra pareja es importantísimo analizar el concepto que tiene del trabajo." Entonces, Lozano nos comparte que su abuelita "decía que lo 'huevo'n' difícilmente se quita." Lo rié un poquito, conozco esta palabra. La explicó el autor, significa que alguien "no le gusta trabajar, que es flojo o floja..." es jerga común en Mexico, de nuevo sabemos que se ha escrito el libro por un autor mexicano en español. Sin embargo, es importante tener actitudes similares sobre trabajo en las relaciones.

Elige a tus amigos... y a tus enemigos

Este idea es autoexplicativo, más o menos. Nos tenemos que redear de amigos verdaderos que merecen ser nuestros amigos. A veces, no vale la pena para ser amigos con personas sin valor. El autor habla de conceptos como "la misma frecuencia vibratoria de tranquilidad, alegría, paz, diálogo y entendimiento." Podemos ahorrar mucha energía por elegir amigos buenos, y evitar enemigos. De nuevo, él apoyó esto con un refrán mexicano, "Arriemos somos y en el camino andamos." Pon las personas malas en el espejo retrovisor es el mensaje. No valen la pena. Entonces, añadió este lista de "estrategias para elegir amigos y no enemigos" en tu andar por esta maravillosa aventura llamada vida: "1) No esperes que todos piensen igual que tú; 2) Permite que la gente se equivoque con elegancia, con distinción, sin necesidad de sentirse mal por el error que comete; 3) Si deseas evitar enemigos, enaltece las acciones de quienes te rodean; 4) Evita la ingest de prójimo; y 5) Ten siempre presente que no es lo mismo discutir que dialogar." Gente que valen la pena no va a decirte, "Échale ganas."

Decir adiós por la muerte, duele

¿Cuántas veces decimos que el tiempo lo cura todo? el autor nos preguntó. "El tiempo no sí solo no cura nada, es lo que hacemos al paso de ese tiempo lo que pueda sanarnos." Sobre todo, este es la razon que "Échale ganas" es basura. Además, "En mi doctorado en psicoterapia Gestalt he aprendido que el dolor emocional no trabajado cobrará factura al paso del tiempo. Si no se atiende un duelo puede 'enquistarse' y el precio es demasiado alto. Siempre es conveniente enfrentarlo para superarlo."

Según un artículo publicado en The New England Journal of Medicine, escrito por Katherine Shear, psiquiatra de la Universidad de Columbia, estes son "varios síntomas propios del sufrimiento complejo:" "1) Añoranza o anhelo intenso, 2) Pensamientos y recuerdos que causan preocupación e incapacidad para aceptar la pérdida, y 3) Imaginar constantemente el futuro sin la persona fallecida." Sabiendo las síntomas, hemos de saber los pasos de superar la pena: "1) Aceptar la realidad de la pérdida, 2) Trabajar las emociones y el dolor de la pérdida, 3) Adaptarse a un medio en el que el fallecido está ausente,

4) Recolocar emocionalmente el fallecido y continuar viviendo." Él se terminó con, "Deja que las cosas fluyan y fluye con la vida. No te prives de la posibilidad de volver a ser feliz. Ten la seguridad de que algún día nos encontraremos con quienes tanto amamos."

Depresión Sonriente

Lozano indica al ejemplo del actor estadounidense Robin Williams para demostrar el concepto de "depresión sonriente." Recuerdo cuando falleció él. Fue tan triste. Williams fue un comediante muy gracioso, un favorito de todo el mundo. Cuando suicidió, muchos de los presentadores de las noticias usaban la refrán "lagrimas de un payaso" para explicar su depresión. ¿Cómo puede ser posible que sea tan triste? Él tenía todo lo que quiera. Fama, riqueza, la vida buenísima... pues, depresión es una enfermedad que golpeará sin razón, a alguien. Signos de depresión sonriente incluyen; una sonrisa forzada en el rostro, aumento (o disminución) del apetito, cansancio y pesadez que no se quita con horas de sueño, una gran sensibilidad a las opiniones de lo demás.

Porque me gustan los refranes del autor (nunca viví en México, ni otro país latino, a mí son todos nuevos los refranes) voy a añadir esto: "Del dicho al hecho, hay mucho trecho." Hay una gran diferencia de las palabras y las acciones. Le gusta organizar su libro con listas, y de acuerdo con este, "los primeros auxilios emocionales:" "1) Toma tu responsabilidad, 2) Procura re-encuadrar el problema en cuestión, 3) Interrumpe tus pensamientos negativos, 4) Enfócate en lo que sí puedes hacer, diferenciándolo de lo que no puedes influir, 5) Cuida tu amor propio, 6) Todo tiene su significado, y 7) Evita la lamentación constante y la culpabilidad." Al cabo del capítulo termina con "Recuerda que todo, absolutamente todo pase," siempre que se haga la tarea por supuesto.

Errores y aciertos cuando de ayudar se trata

Claro que sí, lo más grande error es decir "Échale ganas;" es la idea central del libro. Pues, hay otra más frases que no queremos usar. Este capítulo es lleno de más frases inútiles. El problema más grande es que mucho rechaza los sentidos de la persona que queremos apoyar. Hemos de escuchar y afirmar sus sentidos. Frases como "échale

ganas" suenan a "Qué más da" en los oídos de alguien que padezca. Aquí están más: "Es una prueba que te envía Dios," "Si te sucedió, es que tienes la fuerza para sobrellevarlo," "Como lo tienes todo tenías que sufrir por algo." "Eres una guerrera y vas a demostrarlo, por eso te enfermaste," "Esperemos que cambie," "Pídele a Dios un milagro," "Pues si ya sabes cómo es, ¿Para qué lo haces enojar?" "Mejor aguántate, no digas naða," "No llores" (a mí, quizás lo peor, igual a "échale ganas"), "Dios sabe lo que hace," "Sé cómo te sientes." (También, lo odio eso, ¡ugh!)

Imagine si se puede, Él Todopoderoso nos enviando pruebas cuando estamos en crisis para ver cuánto podemos aguantar. Es horrible. En lugar de las frases que culpan a Dios, el autor nos sugere que digamos "Te prometo que oraré contigo; ofrezco mi día por ti." Tiene sentido. Siempre necesitamos avisar que estamos escuchando y que lo que se escucha, nos importa. Una oferta de nuestro tiempo le da importancia a alguien.

El capítulo tiene consejo por mucho más situaciones. Incluido son; problemas de trabajo (ejemplos: jefe complicado o falta de trabajo), enfermedades, traiciones de amigos, chismes (bullying), problemas románticos (eg. suegros metiches, ruptura, infidelidad), muertes, accidentes, abuso sexual, y violencia física y o emocional. Las últimas palabras del capítulo leen, "Tus palabras pueden reconfortar y abrir el camino a la liberación."

A Dios rogando y con el mazo dando

Fortunamente, nos explica el título del capítulo, nos dice, "... es un dicho utilizado cuando deseamos algo con mucho fervor y nos encomendamos a Dios, pero a la vez hacemos todo lo que está en nuestras manos. No debemos esperar a que la providencia divina haga todo y que nos llegue el milagro sin esfuerzo. A veces, si bien nos encomendamos a quien lo puede, no tomamos las riendas de nuestra vida." Entonces, añade: "Para dar consejos piadosos ya tenemos frases bien elaborados: Dios aprieta pero no ahorca; Dios le da sus mejores batallas a sus mejores guerreros; Dios dice: 'Ayúdate que yo te ayudaré'; Los tiempos de Dios son perfectos; Dios sabe por qué hace las cosas; Uno propone y Dios dispone; Dios necesitaba un angelito en el cielo; Si

quieres hacer reír a Dios cuéntale tus planes; Dios da a manos llenas; Dios no cumple caprichos, ni endereza jorobados; Si Dios cierra una puerta, abre una ventana; y, Dios perdona los pecados... ¡pero no las pendejadas!"

La magia de simplificarnos las cosas

Por el mayor parte de este capítulo, repita mucho de los conceptos del primer parte del libro. Por ejemplo, sugirió eliminar enemistades. Ellos nos complican las vidas. También, hemos de poner silencios en lugar de palabras, evitar problemas financieros, no ser insensible, y otras cosas que caigan en la caja de 'sentido común.' De nuevo, él nos comparte consejos de apoyar a alguien, ha dicho: "Ser amable; Escuchar con todos los sentidos; No juzgar; Comprender; y Adaptarse." Al cabo, dice, "Recuerda: no nos llevaremos nada de este mundo, sólo experiencias y, entre más positivas sean, ¡mejor!"

¿Échale ganas? La neurociencia te dice por qué no funciona

"El cerebro humano adulto cuenta con 86 mil millones de neuronas, pesa 2% de nuestro peso corporal, consume 25% de nuestra energía y 30% de nuestro oxígeno... tiene capacidad de realizar 48 pensamientos por minuto, lo que equivale a 2,880 pensamientos por hora." "Para que puedas crear o modificar un hábito se necesita que repitas el comportamiento deseado por al menos 28 días." A mí, me sona como la base de la terapia cognitivo conductual (CBT, por los signos en inglés). El cerebro es un órgano complejo, y las redes neuronales se cambian con tiempo. No es inmediatamente. CBT se basa primeramente en el trabajo de Pavlov, y el concepto de condicionamiento clásico. Con repetición, el cerebro y la mente se pueden cambiar, al nivel de las células neuronales. Dice Lozano, "¿Tú crees que decirle 'Échale ganas' a una persona que tiene hábitos negativos va a generar alguna diferencia? ¡Claro que no! Para que una persona pueda cambiar necesita generar nuevos patrones a partir de la repetición."

Nuestras respuestas emocionales "están constituidas por tres factores de interacción entre nuestro cuerpo y nuestro cerebro: factor anatómico, factor fisiológico y factor hormonal." El factor anatómico explica las áreas de nuestros cuerpos; el factor fisiológico significa la sistema de sobre-control de las actividades involuntarias

(respirar, sudorar, latir del corazón, temperatura del cuerpo, presión arterial, etc.); y el factor hormonal relata del síntesis de las sustancias químicas y cuando se secretan (cortisol, adrenalina, dopamina, endorfinas, oxitocina, vasopresina, etc.). Cuando trabajamos con alguien, "es muy importante dejar de hablar del problema, no tratar de darle explicaciones sin fundamento y no confrontar a la persona, porque esto incrementaría más el cortisol y la noradrenalina en su cerebro." Decir "Échale ganas" es exactamente lo que no debemos hacer, es ignorar el problema y confrontar la persona. Va a reaccionar con emoción, va a activarle los sistemas del cerebro y cuerpo por modos negativos.

Hay diferencias en los cerebros de los sexos. (A pesar de las ideas populares en la cultura hoy en día) Las mujeres tienen "una mayor conectividad neuronal entre ambos hemisferios cerebrales, en promedio 30% mayor al de los varones." Entre otras cosas, las mujeres "recuerdan más detalles de lo que pasó después de una situación estresante," y "pueden ser más emotivas y cariñosas." "En contraste, el cerebro de los varones tiene más grande el hipotálamo (10%) y las amígdalas cerebrales (60%), por lo que su capacidad de memoria a corto plazo es menor y su interpretación social y lingüística es muy pobre." Saber las diferencias nos ayudaría apoyar a alguien, debemos prestar atención a los rasgos individuales de la persona cuando le tratamos.

En lugar de "échale ganas," Lozano nos ofrece una otra receta que podemos darle a alguien... hacer ejercicio. Es sabiduría común que ejercicio físico crea un aumento de las endorfinas en nosotros. No necesitamos correr el maratón, podemos andar por camino, levantar pesos, o hacer yoga. Adicionalmente alguien puede meditar para reducir el nivel de estrés y ansiedad.

Muy cerca de mi vida en cárcel, porque lo veo alrededor, es la soledad. Nuestro autor nos dice, "La soledad puede generar daños en el cerebro humano." Al extremo, es el "hoyo" lo que es ilegal hoy en día por más que 15 días. Afuera de la vida carcelera, es la misma. Mucha de la gente vive en soledad. Con la red internet y toda la vida online, mucha ya no tiene contacto humano. En mi opinión, creo que sea lo más grande problema del día. Ya lo escribí un ensayo

del virus COVID, y los problemas de los lockdowns. El mundo no ha recuperado. Hay enfermedades de salud mental muy difundido. Los estilos de vivir modernos nos dejan muy soledad, sin conexiones normales. Meramente estar con alguien puede sanarlo. El mundo entero está probando el gran experimento de vivir por las ordinadores y los teléfonos inteligentes, por las medias sociales, y para los premios de "likes..." Mucho de los jovenes no saben de vivir con lo demás en la sociedad ni desarrollar relaciones. Hay mucha soledad en nuestro mundo.

Pensamos mucho las cosas

"Pensar mucho en el pasado y en el futuro puede causar tristeza y ansiedad." El libro DSM-5 explica que una síntoma de depresión es rumiar en sus pensamientos. Tenemos que estar presente en la vida, pero pensar constantemente es un mal. El autor nos cuenta, "La intervención terapéutica con un profesional es lo ideal." Aquí están consejos que lo demos a alguien según Lozano: "No intentes no pensar," "¿Qué puedo hacer hoy por mí?" (preguntate a tí mismo) "Evita rumiar los pensamientos," "Procura distraerte," y "Dedica tiempo para pensar mucho." De lo último, dice, "Por irónico que parezca, nuevamente se aplica la frase que dice: 'A lo que te resistes, persiste.'" Se dedica el tiempo, y entonces no más.

CONCLUSIÓN

Este libro se demostró sí mismo ser perfecto para lo que quise. Tuvo habilidades basicos que puedo usar de apoyar a un paciente terapeutico. Escrito en español, aprendí muchos dichos y refranes nuevos (a mí), y mucho vocabulario del estudio de salud mental. Me importan mucho practicar y usar la lengua español. Quiero ser capacitado para usar la lenguaje con facilidad y parecer un hombre educado cuando hablo en español. Voy a hacer más tarea por la escuela en español para desarrollarme la habilidad.

