Buenas tardes. ¿ cómo están? quisiera empezar esta charla, haciendoles una pregunta.
 ¿ a cuántos de ustedes levantan la mano, les daría miedo quedarse atrapados en un elevador? levanten la mano. bueno, vamos a transportarnos al año mil novecientos setenta y seis, setenta y cinco, imaginámonos una niña, como de cuatro años. esa niña llega del colegio y todos los días un asistente del hogar que estaba encargada de cuidarla la encerraba en un baño muy chiquito, hasta más o menos antecitos de las tres de la tarde, que su hermana mayor venía del colegio, entonces la dejaba salir. esa niña no contaba porque la señora le decía: "si usted cuenta, yo mato a su mamá". si esto duró días, semanas, meses, no sé, porque esa niña era yo. y después de eso, tuve muchos años, muchos años de mucho miedo al encierro, miedo a los elevadores, claustrofobia, miedo a cualquier ambiente donde yo no pudiera controlar la salida. adelantemos ahora a finales de los ochenta, principios de los noventa. yo era un adolescente, todavía me siento como adolescente, pero era un adolescente creciendo en una de las ciudades más lindas del mundo, Medellín. tristemente, esa ciudad vivía una guerra entre carteles en ese momento, y yo tuve una juventud donde me tocó ver bombas explotar, enterré a muchos amigos en un solo año balaceras, secuestros, era una ciudad donde había mucha violencia, considerada en ese momento la ciudad más violenta del mundo. y, obviamente, bueno, a mí me pusieron pistola en la cabeza, me asaltaron varias veces, y, obviamente, eso te va volviendo una persona nerviosa. así que a los veintidós años decidí irme de Colombia y me fui a estudiar a los Estados Unidos. allá fue donde me di cuenta de que, de verdad, todo esto me había afectado bastante, porque vivía con miedo, vivía con miedo de enfermarme, con miedo que mi papá y mamá se murieran o les pasara algo allá en Colombia o a mis hermanitos, o me daba miedo que me iba a chocar. pero, bueno, allá también me pasaron cosas muy buenas, allá me enamoré de un nicaragüense, Y me casé, allá nació mi hija mayor, Sofía; mis dos hijos son una bendición, el pequeñito nació aquí en Nicaragua. Y empecé a tener me empezó a consumir el cansancio, el estrés, los miedos, y llegó un día que me dio un ataque de pánico en un aeropuerto. Estaba yendo hacia el cáncer de la aerolínea, y de pronto el corazón me empezó a latir superrápido, estaba helada, sentía que el aire no me entraba, que no podía respirar, lloraba y lloraba, y estaba como desorientada, como que no entendía dónde estaba. Créame, si alguien de ustedes ha tenido un ataque de pánico, yo lo entiendo, yo ese día pensé que me iba a morir. después de eso me empezó a dar miedo al miedo: entonces me daba miedo no estar con mi esposo, me daba miedo que me dejaran sola, porque me daba miedo que me diera un ataque de pánico. y llegó un punto en que este estrés fue tan debilitante que pasé tres meses en cama, llorando, asustada, deprimida y estresada. y al amor a ustedes están pensando que tiene que ver todo este cuento con el elevador y quedarse encerrada. adelantemos ahora casi quince años al dos mil catorce. yo estaba en una conferencia en un hotel de playa aquí en Nicaragua para las Naciones Unidas, y cuando acabamos de almorzar, regresábamos al salón de conferencias. yo me subí al elevador con una joven que trabajaba ahí en ese organismo, y cuando estábamos llegando al cuarto piso, el elevador se cayó un poquito y se atoró. estábamos como a treinta y siete, treinta y ocho grados centígrados, y el elevador no tenía aire acondicionado, ¿ verdad? cuando yo le miro la cara a esta muchacha, yo veo que ella quiere como entrar en pánico, entonces yo le digo: "tranquila. hicimos un par de llamadas rápidos, y le dije: 'sentémonos, cerremos los ojos, imaginémonos que estamos en el mar, allá en la playa todavía, la brisa del mar, las olas, estamos tranquilas, no, le dije que no abriera los ojos, y simplemente a punta de visualización y conversando, pasaron quince minutos volando, ya nos estaban sacando. ¿ qué cambió? se preguntarán ustedes quince años después, cómo esta persona que estaba llena de miedos, angustias, era nerviosa, claustrofóbica, puede estar atorada en un elevador a esas temperaturas y estar calmando a la otra persona. bueno, se acuerdan los tres meses que les conté que había pasado en los noventas con mi esposo, todo empieza con él, con mi esposo. mi esposo es un asiduo lector, yo creo que se lee dos o tres libros a la semana, y entonces cuando yo estaba en cama, él se sentaba con aquel amor y aquella paciencia, me leía sobre un tema que hoy es mi pasión, es un tema que me cambió la vida y se la va a cambiar a ustedes. pero antes de decirles cuál es, me gustaría preguntarles quién es la persona con la que ustedes me han hecho. quién es la persona con la que ustedes más hablan? a ver, alguien aquí, señor de gorra, quién es la persona con la que ustedes más hablan? con sus hijos, ¿ ok? ¿ tú de camisa café? tú, la que está al lado, tú de la de negro, sí. con mis amigas, con mis hijos, con mi esposo, con Dios, con la vecina chismosa, bueno, mucha gente me da respuestas diferentes, pero no, la persona con la que más hablamos,es con nosotros mismos; conmigo mismo. uno abre los ojos en la mañana y con quien empieza a hablar? con uno , sí o no. ¡ hay qué día tan feo! hay que perecir a clase. ¡ ay, como está de barrigón mi marido! o esta mujer que tengo ya no la aguanto. bien me dijo a mi mamá que no me casara con ella porque no le hice caso. se van al espejo como estoy de gorda, como estoy de feo, como estoy de arrugada.
 a desayunar tan maluco este gallopinto. se montan en el carro. ¡ veste taxista , desgraciado!
 como se me atravesa. ojalá que se choque y se estortille contra ese semáforo, ¿ verdad? y este tráfico ya no lo aguanto.
 y llegan a la universidad o a la oficina. es que, ay , yo ando como estresado, tan raro. ¿ qué será tan raro?
 Verdad? Esa conversación que tenemos con nosotros mismos se llama "dialogo interno". ¿Okey?
 Dialogo interno. Es la base de nuestras emociones, de nuestra salud, de nuestro éxito, de nuestro fracaso. Les voy a dejar un reto: a todos les dieron un ule en la entrada como este. ¿Si? Por las próximas veinticuatro horas, tengan ese ule puesto en la mano y cada vez que se les den un pensamiento negativo a la mente, se dan un golpe. Es duro, pero duro, ¿verdad?
 Y duele. Pero eso les recuerda que tienen que cambiar ese pensamiento por uno positivo. Si piensan "¡Ay, qué miedo, me va a ir mal en el examen!
 Se dan un golpe y dicen "¡No, yo puedo, yo soy una persona hábil y completa y yo lo voy a ser bien! ¡Listo! Ese es un trato que quiero hacer con ustedes".
 Miren esta pregunta, que interesante. "Si su mejor amigo o amiga les hablara como ustedes se hablan a sí mismos, todavía serían amigos". No creo, verdad? Uno no le permitiría a un amigo que le diga que está gorda, que está fea, que va a perder el examen, que lo van a echar del trabajo. ¿ sí o no. Ok, las personas en la vida caminan; o con un entrenador interno son las personas positivas, que se levantan y entonces dicen, "Un día más de vida, qué bueno, ve mi marido peloncito y todo, pero lo quiero, mi mujercita, como hecha cantaleta, pero la quiero mucho", "Se van al espejo, qué lindo soy, qué guapo soy, cómo me quiero", "como es la canción. : desayunan, gracias por esta canción? Cuanta gente no tiene comida en Latinoamérica, verdad. y en otros países, van en el carro y se les atraviesa el domicilio. ¡Ay, pobrecito ese señor. ¡Ojalá que no se vaya a matar. ¡Quien sabe porque va tan apurado, sí o no? Y llegan a la oficina cantando o a la universidad, ¿conocen gente así. Esas personas caminan por la vida con un entrenador interno, pero hay personas que, por el contrario, tienen un crítico interno, son negativas, son fatalistas! se imaginan que lo peor va a pasar! ¡Un día de esto me van a correr? Entra el profesor y no los aluda? ¿ uy, será que le caigo mal, será que le contaron lo que dije en la fiesta de Navidad.
 Sí. Son adivinos. Andan adivinando lo que la gente está pensando.
 Son absolutistas! ¡Todo o nada. ¡nunca o siempre?
 ¡nunca voy a sacar buenas notas. ¡siempre me regaña mi mamá. ¡todo me sale mal.
 ¡mi marido nunca me oye. ¿verdad! Son absolutistas, negativos, adivinos y fatalistas!
 ¿sabían ustedes que el noventa y cinco por ciento, oigan esta estadística que es muy interesante, el noventa y cinco por ciento de las cosas negativas que nos imaginamos nunca suceden y las sufrimos por gusto, nos corren del trabajo cien veces en la mente, ¿verdad! y lo sufrimos y nos angustiamos y nunca pasó, pero nosotros lo sufrimos! ¿Cuántos de ustedes tienen hijos!
 levanten la mano! O que cuando el hijo de uno se porta mal o está mal criadito, uno le pone límites, ¿verdad? lo corrige, le dice "eso no es correcto, eso no se hace".
 Sin embargo, mucha gente vive con un niño mal criado aquí y no le ponen límites y dejan que les arruine el día, que les arruine las relaciones, que les arruine la vida y que les arruine la salud? Entonces vamos a ver cómo piensan las personas de éxito. Las personas que tienen tranquilidad, felicidad, son personas positivas y las que están angustiadas son negativas? Las personas negativas se escuchan a sí mismas, oyen a ese niño mal criado que tienen aquí. Entonces ese niño mal criado les empieza a decir "ay, te va a ir mal en el examen" y empiezan a elaborar en el pensamiento "¿Será que sí? y si me aplazan, mi mamá me va a matar" o "¿Le caes mal al jefe. y si me corre, y si pierdo la casa, y si mi mujer me deja, y quién le va a dar de comer a mis hijos, y si los tebo que sacar del colegio. y empiezan a elaborar en todos esos pensamientos negativos que les dice ese niño mal criado. Las personas positivas, por otro lado, se hablan de regreso, porque a todos se nos vienen pensamientos negativos, ¿o no. La diferencia es que las personas positivas le hablan de regreso a ese niño mal criado, y dice "¡Chcayate. yo a veces me digo así "¡Chcayate, Margarita? no es cierto, esto te va a salir bien, voz podes, y si esto de hoy no te salió bien, mañana te va a salir mejor, lo que no te mata te hace más fuerte, ¿sí o no? Entonces uno tiene que hablarle de regreso a esos pensamientos negativos que se nos vienen a la mente en automático? Hay algo que se llama el "estilo explicativo", y es muy importante, y tiene que ver con este diálogo interno, es la manera en que nosotros nos explicamos lo que nos va sucediendo en la vida. Entonces veamos dos ejemplos aquí, tenemos dos mujeres en el mismo tráfico, yo creo que ya hoy en día no hay ciudad grande que no tenga tráfico, ¿verdad? y lo estamos viviendo ahora aquí también! Entonces, digamos, la mujer de arriba, negativa, tiene un estilo explicativo negativo, sale del trabajo y hay mucho tráfico, y empieza "¡Ai, no lo puedo creer, qué barbaridad, esta ciudad se ha vuelto intransitable, cómo estoy de cansada y que estrés, esto ya no se aguanta, cómo llega la casa! estresada, ¿sí o no? cansada, fatigada. La otra, ustedes la pueden ver, la misma situación, pero tiene un estilo explicativo positivo. Entonces ella dice "Ve, hay tráfico, voy bomber con bomber, mi carro está casi parado, voy a aprovechar y voy a llamar a mi mamá, que en la casa nunca tengo tiempo, voy a tomarme este tiempo para mí, voy a poner estos sís que tengo para aprender sobre ventas, para aprender sobre inteligencia emocional, convierto mi carro en una universidad sobre ruedas, me explico los eventos de manera diferente? Por eso hay gente que tú la ves positiva todo el tiempo, aun cuando tiene retos, y gente que a cada solución le encuentra un problema, ¿conocen. cuando yo estaba en Colombia, en medio toda esta guerra, en mi adolescencia, no habían celulares, ustedes chavales nacieron casi con el celular en la mano, pero no habían celulares, y si mi papá, por ejemplo, se atrasaba en llegar a la casa, mire mi estilo explicativo, será que le pasó algo, será que una balacera, será que lo mataron, será que le robaron el carro? porque no me podía explicar las cosas diferentes? No, tal vez hay tráfico. tal vez se atrasó en algo del trabajo, y ahí va a llegar, y sufrir, digamos, la muerte de mi papá, montones de veces, cuando ni siquiera pasó, porque acuérdense, el noventa y cinco por ciento de las cosas negativas nunca suceden de las que nos imaginamos. Entonces les voy a enseñar tres pasos para manejar los pensamientos negativos, sobre todo cuando estamos muy estresados, muy abrumados, ¿cuántos de ustedes manejan estrés en la vida, levanten la mano. Bueno, cuando estamos estresados podemos hacer esto? El primer paso es síntense a escribir en que están pensando, porque es que como les digo, los pensamientos son automáticos, y a veces uno ni se da cuenta, escribe lo que estás pensando, entonces, por ejemplo, un chavalo, "mis amigos nunca me apoyan", ese es el primer paso, escribir, ese es el primer paso, escribir, ese es el primer paso? Escribir, ese es el pensamiento que lo tiene estresado, malhumorado, medio deprimido, el segundo paso es cuestionar ese pensamiento, es comúnlo salirse y quitarle la emoción y verlo de afuera, decir, "nunca, nunca me apoyan en serio, algunas veces me han apoyado y esta vez no me están apoyando, a lo mejor yo no les he sabido explicar o no me he sabido expresar y decirles que yo necesito su apoyo, ellos no son adivinos, o sí". Y luego, el tercer paso es cambiar ese pensamiento por un opositivo, primero lo escribo, luego lo cuestiono, porque si yo no cuestiono un pensamiento así se puede volver muy tóxico, y luego lo tercero, si quieren ser dan el golpe con el ule que duele y lo cambian por un opositivo. Y, entonces, ellos me van a apoyar, o ellos tienen defectos de carácter igual que yo, pero tienen muchas fortalezas igual que yo, y yo los quiero como son, y estoy muy agradecido que tengo buenos amigos, ok. Entonces, esos son los tres pasos? Bueno, nosotros no nos tomamos una botella de un veneno, no nos comemos un huevo podrido o una manzana podrida, sin embargo, si nos permitimos un montón de pensamientos negativos y muchas veces irracionales, se va a acabar el mundo, el calentamiento global, ahora sí la economía, se fue al suelo, nos vamos a morir de hambre, todo eso es tóxico para el cuerpo, cuando yo empiezo a pensar así, mi cuerpo activa las hormonas del estrés y segrega adrenalina y cortisol, y todo eso nos va a enfermar. Cansando, va cansando, el estrés mata, nos afecta el sistema cardiovascular, el sistema digestivo, el sistema nervioso, entonces tenemos que tener mucho cuidado, así como no permitimos alimentos dañados en nuestro cuerpo, no podemos estar permitiendo estos pensamientos tóxicos porque nos enferman. Y cuando reímos, cuando tenemos pensamientos positivos, segregamos químicos que relajan y calman todo nuestro sistema, así que los pensamientos no son intangibles, pueden ser peligrosos. Hay una frase que a mí me gusta mucho que dice que "tu mundo exterior es un reflejo de tu mundo interior". ¿Qué querrá decir esto? Bueno, mucha gente está buscando la felicidad en cosas materiales, ¿verdad. Sin embargo hoy imo vemos noticias, conocemos historias de gente que pareciera tener todo y sin embargo está deprimida o muchas veces es suicida. Lo que pasa es que nuestra felicidad no viene de afuera, viene de adentro, y yo puedo tener muchas cosas buenas, pero si no estoy clara de eso adentro, no voy a estar bien. Y les quiero contar la historia de doña Juanita, es una persona que me dio a mí una lección muy grande. Por trece años yo tuve un programa de televisión aquí en Nicaragua y entonces teníamos la oportunidad de conocer muchos casos en Navidad para hacerles un sueño realidad. Y un año nos llegó esta historia de esta señora de la tercera edad que tiene artritis degenerativa, con muchos problemas ya en sus manitos y en sus piernas, en una silla de ruedas, ¿verdad? bastante en mal estado la silla de ruedas, con un nietecito que tiene un retraso mental, entonces ella como le daba miedo que el niño se le saliera a la calle y se lo fuera a matar un carro, el niño también en silla de ruedas lo tenía amarrado con un lazo al niño a la silla de ruedas? Ambos se hacían sus necesidades encima porque ella no podía caminar y una vecina por caridad venía una vez a la semana a limpiarlos, a bañarlos y a acostarlos en la cama para que descansaran un poco. Nosotros tuvimos la oportunidad de darle una sorpresa gracias a muchos patrocinadores y llegamos felices, ¿verdad. una oportunidad de llegar con el programa y hacer ese sueño realidad, pero lo que yo me encontré fue algo espectacular, yo pensé que iba a llegar a ver tristeza, a sufrir y cuando le damos la sorpresa, le decimos: "¡Sorpresa, doña Juanita. aquí le traemos toda esta ayuda que usted necesitaba. y yo: "¡Ay, Margarita, muchas gracias a mi muchachita? bueno, en realidad gracias a los patrocinadores, pero yo era la que trabajaba. le estaba entregando la ayuda y le digo: "Yo, doña Juanita, yo pensé en que estaba pensando, porque generalmente cuando llegábamos a ayudar a la gente, nos encontrábamos gente muy angustiada, muy nerviosa, muy triste. me dice: "Aquí, mi muchachita, estaba dando gracias porque tengo mi vista buena y sana" y la que se puso a llorar fue yo, porque yo dije: "Cómo una persona en una situación tan difícil puede estar dando gracias, puede estar en paz y tranquila, y uno muchas veces tiene salud, tiene mejores condiciones si se está quejando o no? entonces, yo me quedé platicando con ella y dije: "Yo quiero conocer un poquito más de esta persona tan increíble, pues está viviendo lo que yo estoy enseñando, yo sé que esto me ha cambiado la vida, pero yo nunca he vivido una situación tan dura! y cuando me quedé conversando con ella le decía: "¿usted qué piensa todo el día! bueno, yo paso el día agradeciendo, confiando que alguien me va a ayudar, pensando en las cosas buenas que tengo! mire, no se enfocaba en todo lo negativo que ella tenía para enfocarse. y eso fue aquí en Nicaragua, para mí fue un gran regalo. pero historias como estas hay en todo el mundo? algunos de ustedes han oído hablar de Viktor Frankl, escribió "El hombre en busca de sentido", un psiquiatra judío que vivió los horrores de un campo de concentración nazi. a mí me encanta leer sobre Frankl, porque él dice "uno de los pocos sobrevivientes de Auschwitz, de hecho? él vivió dentro de ese campo de concentración con esta filosofía: "ey, los nazis me pueden quitar todo, me pueden quitar mi ropa, me pueden quitar la comida, me pueden quitar a mis seres más queridos, todo eso le pasó a él. pero lo único que no me puede quitar nadie es mi elección de decidir en qué pensar, mi elección de decidir cuál va a ser mi actitud. y él tuvo una actitud positiva, porque le empezó a buscar un "porque" en todo esto: "porque estoy yo aquí, para qué. y encontró un sentido que era para ayudar a los demás, para contarle al mundo los horrores del Holocausto nazi y asegurarse que esto no volviera a suceder. entonces, tenemos que cuidar con pinza nuestros pensamientos. dejemos de pensar en terminos de "tengo que estudiar, tengo que ir a la universidad, tengo que hacer las tareas con mi hijo. empecemos a pensar: tengo la oportunidad, tengo la oportunidad de ir a la universidad. cuánta gente quiere estudiar y no puede. tengo la oportunidad de ir al trabajo? cuánta gente en nuestros países latinoamericanos quiere un trabajo y no lo tiene. tengo la oportunidad de hacer tareas con mi hijo. cuánta gente ha perdido sus hijos. si no lo puede hacer, o tiene que ir más bien a quimioterapia y no hacer tareas. entonces, toda la actitud empieza de la manera que yo me hablo y cómo me explico las cosas. mi vida, mi felicidad, mi tranquilidad, no se construye paso a paso, no se construye día a día, se construye pensamiento a pensamiento. así que acuérdense: si cambian su mente y sus pensamientos, van a cambiar su vida. muchas gracias.
 [aplausos].