



Amber Montalvo, Clase de 2020

Me siento humilde y agradecida de estar aquí, compartiendo este momento con mis colegas que están trabajando arduamente para perseverar en estos tiempos difíciles. Pararme sobre los hombros de los activistas que nos han abierto las puertas, movilizar los movimientos que han comenzado e iniciar otros nuevos es exactamente lo que he sido diseñada para hacer. Pero esta responsabilidad también viene con mayor peso y presión. A veces estoy abrumada por la fatiga de la justicia social, especialmente cuando se reduce con tribulaciones de la vida ordinaria. De ninguna manera he cuestionado si este es mi carril. ¡Soy una mujer Afro-Puertorriqueña de Nueva York! ¡Nacimos para ser resilientes! No obstante, no se puede ignorar el efecto de la presión.

Las responsabilidades a las que estoy llamada a cumplir requieren compasión y paciencia. Mi función incluye facilitar conversaciones difíciles con mi familia sobre los conflictos raciales que ocurren en nuestras propias relaciones, organizar eventos socialmente sensibles para mi comunidad y diseñar proyectos para sostener nuestros movimientos. Desafortunadamente, he estado en una batalla continua con la ansiedad durante años. Lo que para mí significa que un día emocionante y productivo puede convertirse en horas de preocupación, miedo y desprecio hacia mí misma sin previo aviso. Cuando las cosas están en lo alto, anticipo la siguiente caída, lo que acelera el proceso. Me di cuenta de este patrón y cómo afectó gravemente mi capacidad de ser un líder exitoso.

Cuando reconocí por primera vez que sufro de ansiedad, me dije a mí misma “tómalo un día a la vez”. Estoy segura de que muchos de ustedes han oído esto antes. Realmente me comprometí a esto con el fin de manejar mis emociones inconsistentes. Especialmente mientras lamentaba el final temprano de mi último año que no incluía la graduación esperada, experimentaba una sobresaturación de noticias devastadoras en las redes sociales, transitaba abruptamente a mi carrera y luchaba contra mi ansiedad, tuve que tomarlo un día a la vez. Si hay una falta de claridad aquí [pone la mano en el corazón], me arriesgo a ser un líder ineficaz, especialmente en nuestra situación actual.

Pero recientemente, una amiga me dijo “tómalo una hora a la vez”. ¡Todo lo que pensé que sabía sobre manejar mi ansiedad, cambió completamente después de que ella dijo eso! Me sorprendió. Desde marzo, todo y cada día, ha sido más incierto que nunca. Había estado tratando de digerir veinticuatro horas completas, pero incluso eso era demasiado. ¿Por qué esperaba que yo cargara tanto peso? No era práctico.

Si realmente es mi propósito desafiar los sistemas, viajar por el mundo y cambiar las vidas de las personas a las que sirvo, entonces es imperativo que me dé gracia, ajuste mis expectativas a cómo respondo a la inconsistencia de la vida y CREAR consistencia donde pueda. “Una hora a la vez” significa aceptar donde estoy ahora mismo. Simplemente dentro de una cápsula de 60 minutos y decidir para qué tengo la capacidad en ese momento. Todavía estoy consciente de los giros y giros que pueden ocurrir en mi día, pero no doy mi energía a nada fuera de esos 60 minutos. Dejé que vengan mis emociones, dejé ir mis emociones. No trato de analizarlos y darles sentido a todos a la vez. Todavía estoy descubriendo cómo estar en quietud, pero me estoy desafiando a mí misma a bañarme en altas vibraciones cuando vengan.

Demasiados sufren de ansiedad en silencio. A mis compañeros guerreros de justicia social que están escuchando, si pueden relacionarse con cualquier cosa que he compartido, espero que descubran su quietud y vayan una hora a la vez, para que podamos seguir haciendo el trabajo para el que fuimos diseñados.