

POSITIVA

OTRA MIRADA

La Lic. Romina Tarifa explica qué es la cibercrianza y por qué está en pleno auge.

Betina Bonnin y el mentoring deportivo.

JENNIFER
Blanco

*"Las peores batallas
son para los
mejores guerreros"*

Marcando objetivos, alcanzando metas



“QUIERO VIVIR MI DÍA A DÍA AL LÍMITE”

Por Laura Zavoyovski

Jennifer Blanco es auxiliar de enfermería y modelo. Su día a día no es como el de cualquier otra joven de 23 años. Desde chica padece de escoliosis y en 2017 le diagnosticaron una enfermedad autoinmune que la tiene a mal traer. No obstante, a esta valiente guerrera nada parece detenerla cuando va directo a sus objetivos.

Jenni, ¿cuándo te diste cuenta de que tu cuerpo no era o no respondía como el de cualquier otra chica?

Desde bien pequeñita, cuando me diagnosticaron escoliosis. Entonces, mi médico me recomendó que practicara natación que, por fortuna, me cambió un poco la vida y me corrigió una de las dos desviaciones que tenía mi columna. A partir de ahí, amé la natación y participé en competiciones. Dentro de lo que cabe con la escoliosis y mis dolores de espalda, llevé una vida normal. En 2015 era la campeona en el Baix Llobregat (un famoso club de natación de Barcelona, España) y era feliz. También competía en baile, trabajaba y estudiaba. Y hay más: a mis 18 años, quise tener un *book* de fotos profesionales y, para mi sorpresa, a partir de aquello, algunos fotógrafos y agencias comenzaron a llamarme para trabajar de modelo. ¡Me fue muy bien!

Luego, tu vida cambió drásticamente.

Sí, en 2017 empecé con unos síntomas raros, por así decirlo. No hacía otra cosa que dormir (nunca había dormido tanto), me sentía cansada todo el santo día, me dolían las manos (no podía moverlas; las tenía rígidas) y tenía problemas de circulación. Dejé mis clases de baile y de natación, así como mis trabajos como modelo. ¡No me podía levantar de la

cama! También empezaron a salirme manchas en distintas partes del cuerpo.

En mayo, la doctora de familia me dijo que mi analítica (análisis de sangre) había salido alterada; creía que tenía un virus. En octubre, consulté a un reumatólogo. Yo iba a peor; ya no me podía incorporar. En el hospital me hicieron muchas preguntas y me diagnosticaron lupus eritematoso sistémico, enfermedad autoinmune en la que, por error, el cuerpo ataca a su propio tejido sano.



PH: Nelson Fonseca Hidalgo

¿Cómo te sentías en aquel momento?

No me podía levantar. Era rozarme la piel y gritar de dolor. Me cuidaba mi hermana pequeña, que entonces tenía 15 años. Ella hacía de madre. Me vestía, bañaba, daba de comer... Yo era inservible; no era capaz de hacer nada sola.

Era poner los pies en el suelo y rabiar de dolor. Sentía como cristales en el cuerpo. ¡Era horrible! Incluso tuve momentos suicidas en los que tenía pensamientos de "no puedo más, el dolor me está matando". Sentía dolor y, sobre todo, impotencia por ver que mi hermanita cuidaba de mí. Yo estaba destrozando su vida. Ella casi no podía estudiar por cuidarme.

SI LA VIDA TE DA PALO...

Poco a poco, Jennifer fue perdiendo las cosas que más importaban en su vida: su trabajo, el sueño de ser modelo, su pasión por la natación y el baile, y hasta algunas amistades. "Gracias a la enfermedad, me di cuenta de quiénes eran mis verdaderos amigos. Cuando salía a pasear por la calle, muchos me miraban con asco o con desprecio. Fue una época en la que la pasé muy mal", recuerda esta joven resiliente.

Era ingresada (internada) en el hospital cada dos por tres. En una oportunidad porque tenía en la pleura más líquido de lo normal y se pensaba que tenía afectado un riñón (finalmente fue una simple gastroenteritis). Fue en una de sus incursiones hospitalarias que alguien se acercó a ella y le propuso escribir un relato sobre lo que le estaba pasando. Ella lo hizo a modo de catarsis. En su texto comparó al lupus con un lobo que la arañaba y dañaba por dentro y para el que todavía no existía un cazador idóneo para eliminarlo. Un año más tarde la llamaron para darle la sorpresa de que su texto había sido publicado en un libro. "La noticia me llenó de felicidad porque sabía que con aquello podía ayudar a mucha gente", recuerda hoy.

¿Cómo viviste de 2017 hasta hoy?

Fui mejorando de a poco. Aprendí a vivir con el dolor. Yo siempre tengo dolor. Me levanto y lo primero que hago es pensar: *A ver cómo estoy, qué me duele, qué es lo que puedo hacer y lo que no.* Suelo sentir un cansancio absoluto, dolo-

res de cabeza; hasta los ojos me duelen y a veces sufro de pérdidas de memoria a corto plazo.

Estudiaste enfermería.

Sí. Cada vez que debí ser ingresada, veía cómo las enfermeras me alegraban la vida cuando estaban conmigo. Y pensé: *quiero ser enfermera.* Sabía que me costaría porque uno de los principales síntomas de mi enfermedad es la falta de concentración. No puedo estar 100 % concentrada en nada. Si una persona normal tiene que estar media hora estudiando algo, yo necesito tres. Aun así, he estado a pie de cañón, convencida de que tengo que ayudar a otras personas como yo o que padecen de alguna otra enfermedad. Ya conseguí mi título y ahora estoy haciendo las prácticas, a primera línea de batalla, en el prestigioso Hospital Universitario de Bellvitge de Barcelona.

¿Cómo es vivir con lupus?

Mis amigos y familiares me lo preguntan a menudo y pongo siempre el mismo ejemplo de un estudio que leí hace tiempo. Es como si cada día te levantas con cuatro cucharas que son tu fuente de energía. Se te acaba y no tienes más. Si te levantas por la mañana y te quieres duchar, gastas una cuchara; si quieres hacer la comida y comer, gastas otra... Si quieres irte a cenar, otra... Si quieres tomar algo, te gastas la última, pero debes tener claro que ya no tendrás fuerza para volver a casa. Aun así, pocos lo entienden. "Estás cansada y no has hecho nada", me dicen, y eso duele. Nadie comprende que no tenga fuerzas y sea tan débil que no sea capaz de exprimir un limón. Siempre necesito de alguien para abrir una lata o una botella. Eso me genera rabia e impotencia. A veces lloro pensando que no es justo.

Es como si cada día te levantas con cuatro cucharas que son tu fuente de energía.

SER MODELO: MODELO DE VIDA

Este 2020, Nelson Fonseca Hidalgo, un fotógrafo que conoce su historia, le comentó que trabajaría en el certamen de belleza "Rostro más Bello" y la motivó a participar. "No

importa si ganas o no", le dijo. Y Jennifer se preguntó: *¿por qué no ahora que me siento mejor?*



¿Cómo fue esa experiencia?

Hice la audición y me escogieron. ¡Me llenó de satisfacción! Recibí formación y aprendí a desfilas. Eso me dio mucho miedo al principio, porque tengo poliartritis, que se traduce en inflamación de tobillos, muñecas y demás articulaciones. Tenía muchas dudas. *¿Podría hacerlo? ¿Podría caminar con tacones muchas horas?* También tenía miedo al rechazo y a la discriminación. Por suerte, el director de "Rostro más Bello", Felipe del Val, que además es médico, me apoyó desde el inicio. "Mi niña, eres una luchadora, un ejemplo a seguir", me decía. El profesor David Sequeiros tuvo mucha paciencia y me hizo sentir más segura de mí misma sobre la pasarela y en la calle. Durante el concurso me proclamaron Miss El Prat representando a mi pueblo.

El día de la gala usé taco aguja desde las siete de la tarde hasta la una de la mañana. Terminé con los pies inflamados, en parte por el estrés. Cuando hice mi tercera y última pasada, me acerqué a mi madre y le dije: "¡Lo he conseguido! ¡He podido desfilas!", y lloramos juntas. Luego me dijeron que tenía el pase directo a *Angel Models*, que supone más posibilidades, un título, más trabajo...

¿Qué quisiste visibilizar con tu participación?

Lo que quise demostrar es que da igual si tienes una enfermedad autoinmune como el lupus. Cuesta más, duele más la espalda, pero si quieres, lo consigues, siempre que respetes tus propios límites y no descuides tu salud.

Siempre he dicho que soy más fuerte que mi enfermedad. La lucha es continua. Es luchar por tu vida. No sé si el día de mañana el lupus afectará un órgano. No sé si me dará un brote y me quedaré ahí, pero quiero vivir mi día a día al límite (aunque con cabeza).

No tengo miedo a la muerte. Mi mensaje para quien tenga una enfermedad es que no se encierre y sea feliz. Lo que tenga que pasar, pasará. Lo que quieras hacer, hazlo. Tengo una frase que me encanta: "las peores batallas son para los mejores guerreros". Me quedo con eso. Me he acostumbrado a sufrir. Al dolor. Sé que suena un poco triste, pero me considero una luchadora. ¡Soy feliz y tiro para adelante!

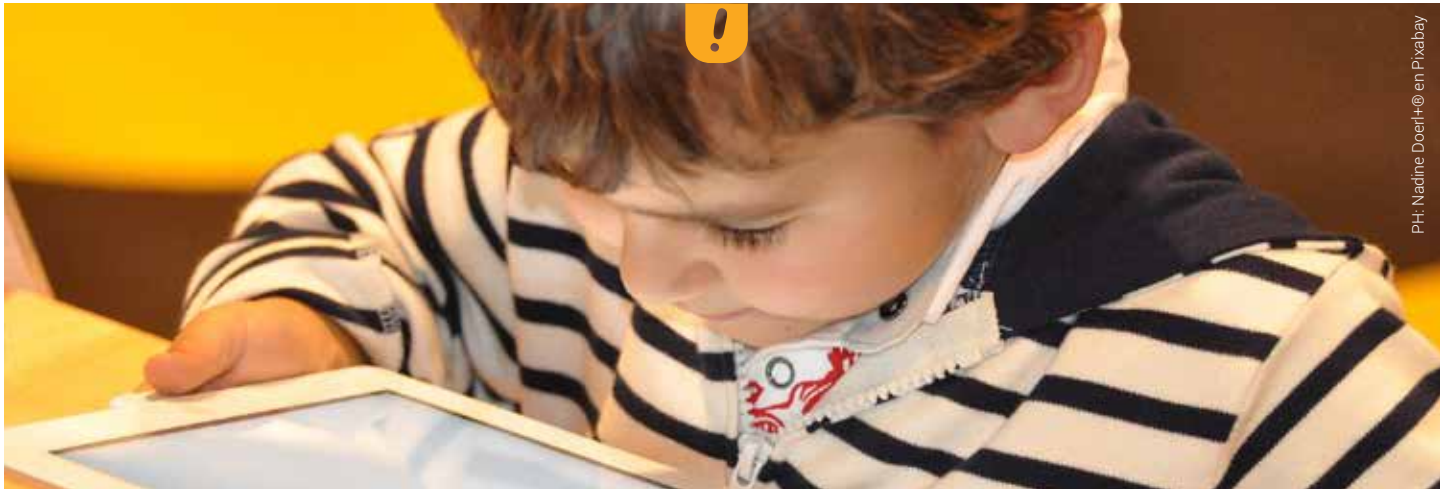
Seguí a Jennifer en las redes sociales: Jennifer Blanco Tortajada en Facebook y @jennifer.blanco96 en Instagram.

Lic: Martín Reynoso y Lic: Carolina Muñoz
Actividad OnLine
29 de Octubre, 18:00Hs

workshop
"Balanceando la vida
familiar y laboral"

infotybargentina@gmail.com
11-66782323

Train your brain



LA CIBERCRIANZA EN ARGENTINA Y SUS DESAFÍOS HOY

.....

Por Laura Zavoyovski

Como nunca, y en parte a causa del aislamiento social por la pandemia del COVID-19, en Argentina, en este 2020 se multiplicaron los usos de las nuevas tecnologías en niños. Las clases son vía Zoom; los encuentros, por videollamada; y los juegos, con amigos por internet. ¿Qué consecuencias traerán a futuro? Se lo pregunto a Romina Tarifa, licenciada en Psicopedagogía y Coordinadora del Instituto de Protección y Ciudadanía Digital de la Defensoría del Pueblo de Jujuy (Argentina).

Romina, se te escucha hablar de cibercrianza. ¿A qué te referís con esto?

La cibercrianza implica reconocer y asumir que los niños y las niñas nacen atravesados por un universo de pantallas digitales a través de las cuales conviven, juegan, construyen parte de su identidad, se expresan, se informan, se exponen a peligros y también aprenden. En esa interacción se pueden

establecer relaciones problemáticas o productivas, riesgosas o saludables.

Es por ello por lo que, en la cibercrianza, el rol que involucra a los padres y adultos de cuidados es el de apoyar a niños, niñas y adolescentes en el trabajo de construir una relación productiva y saludable con las tecnologías de la información y la comunicación; con internet y las redes sociales en su conjunto. Los adultos son responsables porque son los que poseen (o deberían poseer) las herramientas de la percepción de los peligros, el sentido de realidad y el desarrollo del pensamiento crítico que los chicos no tienen y necesitan ir aprendiendo progresivamente para navegar de forma segura y saludable, aprovechando lo mejor que tiene internet para mejorar su calidad de vida según sus necesidades.

¿Estamos los padres a la altura de las circunstancias?

Algunos padres tienden a culpabilizar a las pantallas de algunos peligros que corren sus hijos. Es comprensible: los

los miedos que sienten se destacan, por un lado, el peligro del contacto que puede llevar a sus hijos a relacionarse con extraños, o bien, conocidos, que buscan perjudicarlos, y, por otro, el acceso a contenidos inapropiados vinculados a hechos violentos y sexuales, e incluso el consumo de noticias falsas. Otro gran peligro al que temen es el de una conducta inapropiada, como por ejemplo practicar el sexo virtual o discriminar a sus amigos.

Lo curioso es que son ellos los que deciden facilitar su primer teléfono celular a sus hijos a temprana edad. Lo hacen por dos razones: la necesidad de entretenimiento de los niños y la necesidad de los padres de mantener contacto con sus hijos en pro de su seguridad. En este sentido, es interesante lo que comunicaron a principio de este año Unicef y Google respecto a que Argentina es el país de América Latina en el que los chicos acceden a su primer celular a más temprana edad (9 años, aunque lo comienzan a pedir a los 7 o antes). La realidad es que están accediendo cada vez más temprano a las redes sociales y navegan como huérfanos digitales: solos y expuestos a diversos peligros como el *sexting*, el *ciberbullying*, el *grooming* y los retos virales.

Otro dato que surgió en paralelo es que los padres argentinos son los que menos se capacitan en la región. Es un dato que nos tiene que preocupar y ocupar para reconocer que algunos adultos no tenemos a nuestro alcance las herramientas para acompañar y orientar a nuestros chicos. Frente a esto es fundamental contar con un Estado presente que promueva la protección digital de los chicos y la promoción de la ciudadanía digital.



¿Están dadas las condiciones para eso?

Sí, el gran desafío a mediano y largo plazo es lograr un aprendizaje progresivo de independización en el manejo de internet y las tecnologías digitales. ¿Qué supone? Una preparación consciente de la responsabilidad que implica convivir y tomar decisiones en la cultura digital. **Nuestros peques hoy necesitan construir una relación con las pantallas digitales que sea positiva, saludable, responsable, productiva y consciente para utilizar todo lo novedoso y bueno que brindan.**

En la prensa, por lo general, se habla de *nativos digitales* y se da a entender que los niños de hoy saben más de tecnología que sus propios padres y los demás adultos. ¿Esto es así?

Es importante reflexionar que pensar en los nativos digitales nos llevó a homogeneizar a todos los chicos que nacieron rodeados de pantallas digitales, cuando en realidad no reflejan una realidad homogénea respecto de las condiciones que los rodean. Existen diferentes realidades respecto al acceso a las tecnologías de la información y comunicación, a internet y también al aprendizaje de los usos productivos de los medios digitales. Para ser nativo digital no basta con nacer en estos tiempos y en una casa donde habitan las pantallas digitales; se aprende a ser nativo digital con el aprendizaje de competencias necesarias para hacer un uso seguro, reflexivo, crítico y creativo de las pantallas, lo cual no es exclusivo de un grupo etario.

Los chicos nacen rodeados de pantallas digitales y en su interacción cotidiana aprenden conocimientos instrumentales del manejo digital.

Entonces, es falsa la creencia de que los chicos son nativos digitales porque nacen con competencias digitales aprendidas y por ello no necesitan la orientación de los padres y adultos, quienes, en algunos casos, están en desventajas en el manejo digital. En realidad, los chicos hoy necesitan padres conectados que conozcan y compartan su vida digital y los orienten en su progresiva autonomía en el manejo de internet, para que puedan navegar seguros.

¿Cómo ves esta tendencia al aula virtual, a la educación a distancia en cuarentena y todo lo educativo tendiente a la educación *online*?

Esta pandemia nos llevó a dejar de asistir presencialmente a las escuelas y educarnos a la distancia a través de las pantallas digitales y el acceso a internet. Lo cierto es que nadie estaba preparado para afrontar circunstancias tan inéditas (los trabajadores de las escuelas tampoco). Cada docente, colectivo de docentes, escuela y provincia salió a dar respuestas según sus posibilidades, lo que evidenció las brechas digitales, relacionadas con el acceso a las computadoras, los celulares y a la conectividad, y también con las competencias digitales adquiridas, tanto de los docentes como de los chicos, entre otras brechas que obstaculizan la continuidad de las clases. En este sentido, es esperanzador que el gobierno nacional ya esté planteando sancionar el acceso a internet como un derecho de los ciudadanos.

No se trata de caer en la creencia de que la escuela tradicional presencial es mejor que la educación virtual que tenemos

ahora. No todo lo viejo no sirve, ni todo lo nuevo es bueno. Cada modalidad tiene sus características propias y potenciales que necesitamos identificar. Pensar y construir la educación del siglo XXI implica recuperar los aspectos potenciales de la educación tradicional y también incluir los aspectos innovadores que hoy nos brinda el universo de internet.

¿Cuáles son los mayores desafíos de cara al futuro?

Sin dudas, transformar la educación en esta cultura digital, con estos niños y estas niñas, ante nuevos desafíos sociales, comunicacionales, culturales, económicos y laborales. Necesitamos transformar nuestra educación convencidos de que el rol docente es estratégico en el proceso de enseñanza y en la contención socio-afectiva de los chicos en edad de crecimiento. Ninguna pantalla puede reemplazar las miradas y los vínculos que construimos cara a cara y que resultan indispensables para vivir en sociedad.

Romina en las redes: [@rominatarifa.ok](https://www.instagram.com/rominatarifa.ok) en Instagram y [Romina Tarifa](#) en Facebook.



Los Meyerowitz (La familia no se elige)



cine

Dirigida por Noah Baumbach, cuenta la historia de esta familia formada por el padre, un patriarca artista retirado; su cuarta esposa, una alcohólica

en recuperación; y tres medios hermanos. Estos últimos, muy diferentes entre ellos, pero con los mismos problemas de autoestima causados por su ególatra y "menospreciado" padre, que tiene a toda la familia girando en torno a él.

La historia comienza cuando todos se reúnen para celebrar una retrospectiva celebrada en honor al padre (Dustin Hoffman).

Lo que más me gustó es la narrativa y la construcción de los personajes, quienes creen que nadie los entiende y que solo ellos tienen la autoridad para hablar de sus circunstancias. Con frecuencia, los diálogos se asemejan a monólogos, pero se interrumpen en pequeños momentos en los que los personajes se encuentran y pueden conectarse.

Si bien la temática no tiene demasiadas excentricidades, la narrativa es superfresca, divertida y muy real. A todos en algún momento nos sucedió lo que les pasa a los personajes.

Tiene un reparto de excelentes actores y actrices, entre los que destaco a Emma Thompson, Ben Stiller y el ya mencionado Dustin Hoffman. Para mi sorpresa, también cuenta con la participación de Adam Sandler, quien en esta ocasión realiza una interpretación completamente alejada de lo que solemos ver en sus películas. No hay nada del humor fácil y simplista por el que lo conocemos, sino que nos ofrece la construcción de un personaje miserable y bien logrado.

✓ *Agata, quien escribe esta reseña es Licenciada en Psicología y cinéfila de alma.*



DESCUBRE EL VALOR DE TENER UN MENTOR DEPORTIVO

Por Betina Bonnin

Mi acompañamiento te hará más fácil y rápido definir el camino hacia tus metas.

¿Quieres lograr mejores resultados deportivos diseñando un plan de acción adaptado a tu propósito? Te cuento cómo. ¿Necesitas herramientas para analizar tu presente y planificar un futuro deportivo exitoso? Puedo prestarte algunas. ¿Te interesa identificar cuál es tu motivación y de qué manera mantenerla e incrementarla? Sé cómo ayudarte a lograrlo. ¿Aspiras al liderazgo en tu actividad deportiva? Yo te acompaño hasta tu meta. ¿Deseas conocer cuáles son las interferencias que bloquean tu potencial? Por mi experiencia deportiva y mi formación, puedo enseñarte a descubrirlas. ¿Cómo? A través de un programa de mentorado deportivo a tu medida.

Pero antes querrás saber quién te habla. Ante todo, una deportista. Así me defino. Soy, además, mentora deportiva, capacitadora, conferencista (speaker), divulgadora de la vida saludable y *biohacker* (persona que tiene como propósito su salud y, con este norte, traza su mapa de vida). Y no solo eso.



Profesionalmente, arquitecta y Magíster en Dirección y Administración de Empresas y Negocios. Actualmente me desempeño como docente, investigadora y responsable del Área de Extensión Universitaria de la Facultad de Arquitectura y Urbanismo de la Universidad de Concepción del Uruguay (U.C.U.), Entre Ríos, Argentina.

Como deportista con numerosos logros y formada en Liderazgo, Neuroliderazgo y Coaching deportivo, trabajo con deportistas profesionales y *amateurs* en la planificación de sus carreras deportivas, descubriendo en el camino sus fortalezas y sus habilidades, enseñándoles estrategias para potenciarlas, adoptando los hábitos necesarios, derribando excusas y aprendiendo a gestionar su tiempo.

Este proceso se conoce como *mentoring* deportivo. En él, un mentor (maestro, guía) acompaña a un deportista en el camino hacia sus logros. ¿Qué diferencia a un mentor deportivo de un entrenador y de un coach? Que estos últimos

no necesariamente fueron o son deportistas, mientras que el mentor cuenta con sus vivencias propias y personales. No obstante, los tres roles son complementarios.

Ahora, ¿por qué yo?, te preguntaré. Ostento los cuatro pilares indispensables para llevar a cabo procesos de mentorado deportivo: 1) experiencia personal, 2) capacitación, 3) *benchmarking* y 4) *networking*. Soy, desde hace 9 años, atleta de alto rendimiento (ultramaratonista, duatleta, biker). Empecé a correr cuando decidí dejar de fumar para canalizar la ansiedad. Como deportista, además, me he reinventado ante lesiones importantes y desafíos permanentes. En segundo término, me formo constantemente (curso la "Diplomatura universitaria en Coaching Deportivo", habiendo aprobado otra en "Liderazgo y coaching deportivo" y asistido a capacitaciones en Neuroliderazgo y Manejo de emociones en el Deporte). En tercer lugar, me relaciono con los mejores, esos que han alcanzado sus objetivos con creces, y sé captar los principios de sus desempeños para hacer transferencia y capitalizar sus experiencias. Por último, poseo una red de contactos que me permiten brindarte un servicio de calidad, adaptándome a tus necesidades.

Define tu norte y te enseñaré a alcanzarlo

Todo deportista exitoso desarrolla al máximo su potencial, se reinventa ante la adversidad (el terreno en una carrera, una lesión o la pandemia por COVID-19), adopta hábitos saludables y se destaca sobre todo por su "mentalidad del crecimiento" (Carol Dweck, 2006). A propósito de esto último, como mentora deportiva puedo enseñarte a pensar como Roger Federer, Usain Bolt o Michael Phelps. A tener una mentalidad ganadora o exitosa. Como siempre digo: *"No te puedo enseñar a correr, nadar o pedalear como los mejores (para eso está tu entrenador), pero sí a pensar como ellos"*. Sin lugar a duda, tu mejora mental se traducirá en el corto, mediano y largo plazo en un mejor rendimiento deportivo.

Por ello, si eres deportista y necesitas entrenar tu cuerpo y tu mente, presta atención a mi curso-taller *"Mentoring deportivo - Trazando el camino para tus metas"*.

Siempre presento a mis clientes esta fórmula: $E = E + E$. ¿Qué significa? Que tu esfuerzo es el resultado de la elección

consciente del uso de tus energías. Quienes han alcanzado la cima en las distintas disciplinas deportivas han trabajado en ello con decisión y "cabeza" (entrenando lo suficiente, evitando excesos riesgosos y eludiendo lesiones, por ejemplo).

Algo de esto transmití a un gran público en noviembre de 2019 en mi charla TEDx Parque San Carlos – Expansión (en Concordia, Entre Ríos). La llamé "Lo normal de correr 100 millas", y lo que manifesté a los presentes y a quienes luego reproducirían mi conferencia en distintas latitudes fue que aquello que para algunos parece imposible o difícil de alcanzar puede convertirse en algo habitual y posible para quien trabaja a diario adoptando las estrategias adecuadas.

No te dejes para después. Traza hoy el plan para alcanzar tus metas. Por mi experiencia deportiva, y como capacitadora, estoy convencida de que este curso-taller puede ser el inicio de un proceso de mejora que pueda trascender incluso lo deportivo para transformarse en tu proyecto de vida. Ahora te pregunto: ¿hasta dónde estás dispuesto a llegar?

Betina, una mentora deportiva todoterreno

En este momento, habiendo ya asistido a deportistas de diversas especialidades (carreras de calle y de trail running, ciclismo, patín carrera, crossfit, taekwondo y triatlón), puedo asegurar que proyectar y construir sus sueños deportivos resulta un desafío que atraviesa sus vidas todas. Y que juntos conformamos una comunidad con los mismos principios y una intensa sinergia positiva.

Curso-taller de MENTORING DEPORTIVO "Trazando el camino para tus metas" dirigido a deportistas de todas las disciplinas y niveles. Su modalidad on-line + off-time significa que es virtual y la adaptarás a tus horarios. Incluye acompañamiento, herramientas para diseñar un mapa de ruta hacia tus objetivos y mi "Guía práctica para aplicar el BIOhacking y NEUROhacking a los deportes". Se brinda en 3 niveles: Basic (autónomo a base de material grabado), Medium (Basic + clase personalizada) y PREMIUM (mentorado personal con plan deportivo a través de dos clases personalizadas).

Más detalles al: (+54) 9 3442 570320. En las redes: Betina Bonnin – BioHacker en Facebook y @betinabonin en Instagram.

“La clave no está en las preguntas que el individuo le haga a la vida sino en cómo el individuo responde a las preguntas que la vida le plantea”, Viktor Frankl (1905-1997).

¿TIENES ENCENDIDO EL FUEGO DE TU ALMA?

Por María Angélica Sadaniowski

Nos acostumbramos a escuchar que la vida es difícil, dura, con tropiezos, incomprensible, y mucho más. Pero también es bendición, trascendente, bella, gratitud, un regalo maravilloso, valiosa, amor, paz, arte, alegría, hoy, aprendizaje, una oportunidad de conocernos a nosotros mismos... En definitiva, la vida es como la percibimos e interpretamos.

Se dice que en la unidad del todo está la clave. Eso, justamente, es lo que hace que valga la pena hacer de “de cada día una vida”, sin negacionismos y siendo realistas para ser hacedores de respuestas, ya que los hombres estamos llamados a dar respuestas ante las exigencias.

Ante todo, tenemos la libertad de elegir ubicarnos como espectadores de nuestras circunstancias, sintiéndonos limitados en el rol de víctimas, o como protagonistas, asumiendo con conciencia la responsabilidad de hacer algo ante cada situación que nos toca vivir.

La clave está en no amarrarse a un “¿Por qué?” y sí a un “¿Para qué?” (propósito) para optar por una postura adaptativa y eficiente. ¿Cómo? Siendo optimistas.

¿Cuándo somos optimistas? Cuando nuestro espíritu se refleja en libertad, seguridad, felicidad, buen ánimo, valentía y consideración hacia nuestro entorno. Para los sabios védicos, “si tienes fuego en el alma, éste se refleja en el brillo de tus ojos”. El optimismo también se irradia espontánea-



mente en el lenguaje corporal y en los movimientos. Todo lo que piensas, sientes y haces refleja ese mismo fuego. ¿Qué apariencia tiene? No hay reglas absolutas: el espíritu se manifiesta en expresión y comportamiento impecables que se abstienen de cualquier cosa que pudiera considerarse hiriente.

Ahora el “¿Para qué?” va tomando sentido, ¿verdad? Viktor Frankl, entre otras cosas autor de *El hombre en busca de sentido* (1946), define dos capacidades humanas: el auto-distanciamiento y la auto-trascendencia. La primera de ellas refiere a que “somos capaces no solamente de poner distancia con el mundo, sino también con nosotros mismos”. La segunda “denota el hecho de que el ser humano siempre apunta y se dirige a algo o a alguien distinto de sí, para realizar un sentido o para lograr un encuentro amoroso en su relación con otros seres humanos”.

Surge nuevamente la pregunta: ¿Para qué? Para intentar animarnos a vivir plenos y felices con una actitud libre y serena, entendiendo que no se trata de luchar, sino de aceptar y fluir. Quien lo logre habrá entendido la vida.

Nadie dijo que fuera fácil; aun así, vale la pena seguir intentando.

La Lic. Sadaniowski es psicóloga y counselor. Hace clínica de adolescentes, adultos y adultos mayores de manera virtual y presencial. Para consultarla, comunicarse vía correo electrónico a: sadaniowskim@gmail.com.



✓ Seguilo en redes sociales: @lucasteka.humorgrafico en Facebook y lucasteka.humorgrafico en Instagram.



Varias cosas sobre este número. A Jenni, la "chica de tapa", la conocimos cuando solicitaba apoyo vía Instagram como concursante del certamen "Rostro más Bello". Fue leer su historia y querer contársela al mundo. Es una mujer valiente que se anima a soñar y a vivir cada día "a tope", como se dice aquí en España.

La Lic. Romina Tarifa, lectora de la revista desde el minuto uno, comparte su área de conocimiento y su experiencia para iluminar un tema tan complejo como es el de la crianza en torno a las pantallas digitales.

¿Qué decir de Betina Bonnin? A estas alturas es una "amiga de la casa". Nos presentó su historia de logros deportivos y nos contagió sus ganas de eliminar las excusas durante la cuarentena. Luego llegó la entrevista para la edición 8 y hoy la tenemos contándonos sobre su trabajo con deportistas.

Todo esto para manifestar que nuestra comunidad de lectores es una fuente de ideas interconectadas; una red de gente abrazada a buenas causas y una usina de buenas vibras circulando aquí y allí.

STAFF

Redacción: **Laura Zavoyovski**

Diseño gráfico: **Paola Spigardi**

Corrección: **Lucas E. Gómez**

Foto de tapa: Daniel Escala / @danielescale13

Nuestra web: positivarevista.com

Seguinos en las redes sociales: @positivarevista en Facebook e Instagram.

