

POSITIVA

OTRA MIRADA

La Lic. Natalia Iglesias nos habla de cualidades que es urgente formar

Biblioteca de Personas: cursos para el bienestar y experiencias de intercambio cultural.

GABRIELA
Scotto

*"En la alimentación
tienes un botiquín
completo para todas
tus dolencias"*

Sos el constructor de tu propio bienestar



“TE BRINDO LOS INGREDIENTES PARA QUE PUEDES COCINAR TU PROPIA TRANSFORMACIÓN”

.....

Por Laura Zavoyovski

Gabriela Scotto es nutricionista-dietista. Sentirte Vital es su escuela para que puedas tratar tu salud de manera integral, que es algo que va mucho más allá del peso corporal. En esta entrevista nos habla de la alimentación sana como parte de un todo, que es nuestra salud física, emocional y mental.

Para quienes aún no te conocen: ¿Quién es Gabriela Scotto?

Soy nutricionista, creadora de la “Escuela para una Salud Integral”. Así también, *coach* y *trainner* en alimentación saludable, instructora del Método Pilates —suelo y reformer— y docente, entre otras capacitaciones y certificaciones asociadas. Nací en Argentina, tengo 50 años y vivo desde hace 20 en España; más precisamente en Málaga, ciudad que disfruto cada día.



¿Cuándo nació tu interés por la nutrición?

¡Uff, hace muchísimo tiempo! Desde mi adolescencia he tenido problemas con mi peso y con mi cuerpo. Entonces, veía cómo mis abuelas, tías o amigas vivían haciendo dietas y, al final, estaban siempre igual. Tenía claro que no quería llegar a adulta y vivir a dieta sin resultados. En ese momento pensaba que mi problema era mi manera de comer. Si bien hacía ejercicio, no lograba mantener el peso saludable que tanto anhelaba. Eso me hizo creer que, si aprendía a comer lo que mi cuerpo necesitaba, conseguiría ese peso y cuerpo tan deseados.

Lo cierto fue que, mientras estaba en esa búsqueda, me detectaron trastornos de hipotiroidismo, hiperprolactinemia —un nivel más alto de lo normal de la hormona prolactina en la sangre—, entre otros problemas metabólicos que me generaban, por ejemplo, episodios de mucho cansancio que eran inexplicables a mis 18 años. Así estaba: sufriendo por no beber, como quien dice, ni un vaso de agua y engordar sin razón.

Entretanto, me dediqué a terminar mis estudios de danzas: coreografías españolas, clásicas, jazz... También hice un curso de monitora *fitness*, siempre buscando una solución a mi problema de salud que, de a poco, comenzaba a conocer. En ese momento, adelgazaba y estudiaba lo que me gustaba hacer.

Pasaron algunos años, y sin conseguir lo que anhelaba al 100%, me formé como experta naturista. Aquellos fueron mis inicios en la alimentación saludable y natural. Mi idea era alcanzar mi peso y ayudar a otras personas a que no pasen por lo mismo que yo había pasado en mis años de juventud.

Para 2000, y gracias al conocimiento que tenía, había logrado buenos resultados con mi peso. Fue cuando me vine a vivir a España.

Aquí, comencé a estudiar el método Pilates y a dar clases. Asimismo, tuve una especie de herbolario (una franquicia) donde podía compartir todo lo que había aprendido de nutrición y alimentación saludable con mis alumnas y clientas que padecían muchos problemas de metabolismo y de peso.

Producto del estrés, mis problemas hormonales "volvieron a darme la lata" y volví a tener problemas con mi peso, por lo que mi autoestima volvió a resentirse. Eso me llevó a estudiar y a hacer otros varios cursos: *coaching*, PNL, *mindfulness*, movimiento consciente, nutrición emocional, deportiva, estudios sobre alergias e intolerancias, alimentación antiinflamatoria... Es decir, me fui especializando para tener una formación más amplia y entender al 100% lo que me estaba pasando.

Me di cuenta de que lo que le pasaba a mi organismo era el reflejo de lo que ocurría en mi interior, producto del estrés. Era imposible verme exteriormente bien si no me sentía bien conmigo misma y no aprendía de una vez qué alimentos necesitaba mi cuerpo. Eso implicó aprender a escucharlo.

A través de mis estudios empecé a gestionar mis pensamientos y emociones logrando alcanzar una nutrición integral en mi vida. Integrando todo, porque somos cuerpo, mente y emoción. Y lo empecé a transmitir en mi consulta. En 2014 creé la "Escuela para una Salud Integral". Gracias a todo este camino recorrido, hoy puedo ayudar de la mejor manera a mis pacientes a ir más allá de las meras dietas que dan resultados momentáneos y luego rebotan.

¿Cuál es tu "cliente promedio"?

Mayoritariamente me consultan mujeres de entre 40 y 55 años, edad en la que el sistema hormonal se altera. Yo, que también padezco esta problemática, tengo una solución para estas personas. Pero también abarco otras edades porque acuden a mí familias que buscan una nutrición más sana, deportistas que quieren alimentarse para rendir más y mejor, y personas que padecen de otras patologías o trastornos, tales como diabetes, intolerancias o alergias.

¿En qué se basan tus tratamientos nutricionales?

El método que he creado busca un bienestar integral de la salud. Está apoyado en un sistema. Lo primero es desinflamar, luego activar el metabolismo creando defensas y aprendiendo a comer de manera consciente, incorporando todos los grupos nutricionales.

Tu propuesta es, en líneas generales, a base de alimentos no procesados, frutas y verduras de estación, agua de grifo... Todo está al alcance de la mano. ¿Por qué ganan las excusas a la hora de cambiar hábitos?

Considero que el ritmo de vida que se lleva hace que padecemos un estrés continuo. En este contexto, el relax y la tranquilidad se relacionan con la comida... La amistad, el día duro, las peleas, también. Tanto el placer o la calma, como el malestar y los nervios se vinculan con la comida. Aunque la mayoría de nosotros sabemos qué tenemos que hacer para cambiar hábitos y mantenerlos, no lo logramos porque no vamos a la raíz del problema, que es el estrés que ocasiona una forma nociva de comer. Cuando planteo a mis pacientes que lo primero es cambiar el pensamiento, me dicen: "Es que no tengo tiempo". Esa es una de las excusas más frecuentes.



PH: Sentire Vital

AYUDAR A OTROS A SANARSE

Gabriela es creadora del método de alimentación consciente AVT 4C para ayudar a quienes mantienen una relación conflictiva con su alimentación y su cuerpo y, en consecuencia, padecen de una amplia diversidad de trastornos de la salud.

¿Qué es concretamente el método AVT 4C?

Es una fórmula que fui descubriendo y analizando a partir de mi propio caso y del de los miles de pacientes que acudieron a mí en tantos años de trabajo. Es completa, con claves e ingredientes para "cocinar la propia transformación", como digo yo, y obtener así una salud integral. Aprendiendo a comer de manera consciente, aumentando la confianza, la autoestima, mejorando la relación con la comida y con el propio cuerpo. ¿Cómo? A través de cuatro combinaciones antiinflamatorias de alimentos capaces de producir un balance perfecto de todos los nutrientes necesarios para una salud total. AVT son las siglas de "armonía vital total" y 4C refiere a las cuatro combinaciones de grupos nutricionales para alcanzar resultados positivos.

¿Qué nos podés contar de "La receta de tu transformación"?

Comenzó hace años siendo un curso-taller de cinco meses que luego se amplió a 10 con resultados muy positivos. Hoy en día, si bien lo implemento en el método AVT 4C, todavía es posible cursarlo aparte. Se trata de un programa de coaching personalizado que incluye una decena de talleres para que la persona logre conectar consigo misma y con la raíz de lo que le impide alcanzar su meta. Se continúa con sesiones de coaching hasta lograr la meta anhelada. Es ideal para mantener la motivación alta y crear hábitos saludables.

Siempre se dice que "somos lo que comemos", pero en tus redes y en tu consulta te refieres al peso emocional.

Te cuento, en principio, que esa frase me traumó mucho durante décadas. Generaba una falsa creencia en mí. Porque yo no engordaba porque comía demasiado, sino que no comía para no engordar. No creo que seamos lo que comemos, sino que a veces nos suceden cosas a nivel orgánico,

psicológico o emocional que no logramos identificar, por el motivo que sea, y que nos paralizan. Por eso repito: hay que ir primero a esa raíz profunda. Yo ayudo a mis pacientes a descubrirla y salir adelante a través de la psico-nutrición y la nutrición emocional.



¿Qué impacto tienen las emociones en nuestra manera de comer?

El acto de comer es placentero, por lo cual es innegable que comer impacta en el estado de ánimo. Cuando nos sentimos cansados o estresados, buscamos comida. Por su propia sabiduría, el organismo pide lo que necesita. El tema es que lo interpretamos mal. Le damos grasas y azúcares... Creemos que el cuerpo nos pide chocolate y tal vez lo que nos demanda es que reequilibremos la serotonina. El cuerpo nos habla a nivel químico; nosotros interpretamos a nivel comida. Es lo que estamos acostumbrados a hacer.

¿Cómo combatir el hambre emocional del que hablas?

Cuando comemos para calmar nuestras emociones escogemos alimentos grasos o con mucha azúcar, que no solo causan obesidad, sino graves trastornos de salud, por el desequilibrio que generan.

Para combatir el hambre emocional es fundamental hacer un balance nutricional a partir de una alimentación integral que nos ayude naturalmente a sentirnos bien. La respuesta está en la alimentación que equilibra cuerpo, mente y emociones.

HAMBRE EMOCIONAL Y HAMBRE REAL: DIFERENCIAS

Emocional

- Urgente. Surge repentinamente.
- Busca satisfacerse con un alimento específico.
- Es un automatismo inconsciente.
- Aparece a partir de una emoción no agradable.
- No se puede parar.
- Origina un sentimiento de culpa y/o vergüenza tras la ingesta.

Hambre real

- Es gradual.
- Se satisface con cualquier alimento.
- Puede esperar.
- Busca saborear, disfrutar; incluso puede controlar cantidades.
- Se frena una vez saciada.
- Después de comer, el sentimiento es neutral.

Gaby, sos coach nutricional y deportiva. ¿Qué haces desde el *coaching*?

El *coaching* me ha traído muchos beneficios para darme cuenta qué me hacía falta. Por eso, cuando hablo de cambios, metafóricamente hablo de "los ingredientes de la receta de la propia transformación". El *coaching* es como una linterna que ilumina el camino. Cuando estamos mal o no entendemos a nuestro cuerpo, nos guía y nos da seguridad para salir de nuestra zona de confort. En el camino siempre aparecen pensamientos boicoteadores que no nos dejan avanzar. En esos momentos el coaching, como los focos del coche, nos ayuda a llegar a destino. A nuestra meta.

Para quienes no están por Málaga, ¿qué propuestas online tienes?

Yo trabajo en la modalidad online desde 2014, así es que te diría que el 90% de mis propuestas son a distancia. De hecho, atiendo a muchísimas personas en distintos países. Al Programa Salud Vital con planes personalizados lo trabajo con una aplicación nutricional que es gratuita para mis pacientes. Así también, el método AVT 4C individual o grupal

es online, y también presencial. Y lo más importante: están los talleres gratuitos abiertos a todo público. Son el resumen de mis tratamientos para que las personas que no pueden acceder a métodos de pago tengan una posibilidad de conocerlos.

Sin duda, Gabriela Scotto cuenta con planes nutricionales integrales que ella personaliza y adapta a tu día a día. Es hora de abandonar las excusas y lanzarte al cuidado de tu salud que, como ella dice, es un todo. ¿Te animas al desafío?

CLAVES PARA QUERERTE, SOLTAR KILOS Y SANARTE

- Reduce carnes y sustitúyelas por otras proteínas vegetales.
- Reduce lácteos animales y reemplázalos por bebidas vegetales sin azúcar.
- No consumas alimentos con azúcar añadido —azúcar blanco—: es el enemigo N°1 de la salud: es adictiva, quita-minerales y afecta a tu sistema inmunológico. ¿Lees las etiquetas? Si investigas, te sorprenderá la cantidad de azúcar que consumes de manera "disfrazada".
- Prioriza alimentos naturales y elimina, tanto como puedas, los procesados (envasados).
- Si no tienes tiempo, con organización y planificación semanal e ideas fáciles, podrás conseguir comer de modo natural y casero. Pero atención: cocinar buscando el tiempo para ello es tu primera demostración de amor propio; es tu primera carta de amor a tu cuerpo, a tu mente y a tu esencia. No lo olvides.



Sentirte Vital (Escuela para tu Salud Integral) está en Internet: @sentirtevital en Facebook e Instagram. Por otra parte, la cuenta de Gabriela para coaching nutricional y deportivo es @coachingvital_ y su canal de Telegram es @sentirtevital20. ¡Ojalá te sean de utilidad todos estos recursos!



LA EDUCACIÓN NOS INTERPELA A TODOS

.....

Por Natalia Iglesias

Hay cualidades que son indispensables para que los educadores innovadores den origen a predicados que se van a ir generando con la práctica. Cualidades que resulta necesario formar, adquirir y desarrollar para construir sociedades proactivas.

La humildad exige valentía, confianza y respeto hacia nosotros mismos y hacia los demás. La humildad nos ayuda a reconocer esta sentencia obvia: *nadie lo sabe todo, nadie lo ignora todo. Todos sabemos algo, todos ignoramos algo.* Sin humildad, difícilmente escucharemos a alguien al que consideramos demasiado alejado de nuestro nivel de competencia. Pero la humildad nos permite escuchar a otro sin considerarlo menos competente que uno, acción que nos mantiene abiertos y flexibles a aprender y enseñar.

Otra virtud es la tolerancia. Sin ella es imposible una convivencia respetuosa y sana. Si falta es inviable una experiencia democrática auténtica; sin ella, la práctica educativa progresista se desdice. Ser tolerante no significa aceptar lo intolerable, no es encubrir lo indeseable. La tolerancia es la virtud

que nos enseña a convivir con lo que es diferente, a aprender con lo diferente y a respetar lo diferente.

La tolerancia podría confundirse con hipocresía, si la actitud es falsa, si acepto aquello que no es justo o se finge. Y la hipocresía es un defecto, un desvalor. La tolerancia, en cambio, una virtud.

Nadie aprende tolerancia en un clima de irresponsabilidad y sin respeto. El acto de tolerar implica el clima de establecer límites y principios que deben ser respetados. Es por esto por lo que la tolerancia no es la simple connivencia con lo intolerable.

CUALIDADES QUE ES URGENTE FORMAR

Todos estos son valores que debemos replantearnos, que son esenciales para una sociedad justa, emancipada, educada, empática, en la que la seguridad, la tensión entre la paciencia y la impaciencia y la alegría de vivir se tornen cualidades que deben ser cultivadas por cada uno de noso-

tros, acompañando y apoyando a los educadores que apuestan a un futuro mejor. Nosotros, los adultos, somos los modelos de los niños, los futuros ciudadanos.

Valores que permitirán enriquecer la capacidad de decisión, capacidad que permite evaluar y optar ante una acción o respuesta acorde y atinada a la situación. La indecisión delata falta de seguridad, indispensable en la búsqueda de principios, orientaciones y metas de vida. La seguridad permite emitir un juicio crítico de valor sobre la acción llevada a cabo, claro que para ello requiere de cierta competencia, claridad e integridad ética, ya que, no puedo estar seguro de lo que hago si no sé cómo fundamentar mi acción o si no tengo por lo menos algunas ideas de lo que hago, de por qué lo hago y para qué.

En ocasiones, ante situaciones que nos descarrilan, nos toman por sorpresa o nos alteran la realidad, olvidamos alguna de las virtudes antes mencionadas, volviéndonos arrogantes, irresponsables, benevolentes, desequilibrados, y actuando de manera disruptiva, sin hacernos cargo de nuestros actos.

Es ahora cuando debemos repensar sobre nuestras acciones y experiencias —no importa si con deslices o incoherencias, pero sí dispuestos a superarlos— sobre valores que debemos remontar... La humildad, la valentía, la tolerancia, la competencia, la capacidad de decidir, la seguridad, la ética contribuyen a crear infancias alegres y a forjar una sociedad justa, equitativa y amigable.

Corramos riesgos, inundemos el mundo de buenas acciones, comprensión, metodologías diversificadas que permitan enriquecernos a partir de las diferencias, sin enfrentamientos. Es la solución más fácil para enfrentar los obstáculos. Apostemos a una educación de valores, con construcciones proactivas y respetuosas que sean modelos para seres en crecimiento, futuros ciudadanos libres y felices.

¡Vaya si nos enseñó esta pandemia...! Nos enseñó que la educación es clave para hacer frente a las adversidades. Claro que la solución no está a la vuelta de la esquina, sino en nosotros.

Natalia es licenciada en Psicopedagogía y reside en Capitán Sarmiento (Buenos Aires, Argentina). Síguela en Facebook (@natalia.iglesias.180) e Instagram (@natiiglesias5).



lectura

Sigue un camino hacia el éxito

(Mirahadas)



Su propia historia en una caja llena de recuerdos hizo que a sus cuarenta y pocos, Óscar González Calzada, diplomado en Mindfulness y Gestión Emocional, se cuestionara qué hacer con esas frases, libros a medio leer y *souvenirs* de otras épocas y otros yoes. Así inició la aventura de escribir este libro que se convirtió para él en un gran objetivo a alcanzar.

¿Cómo lo hizo? Dando pequeños pasos. Metafóricamente, nos invita a pisar firme los quince peldaños (el esfuerzo, la constancia, la paciencia y la pasión, entre otros) hacia el éxito, que para Óscar “es fluir, abandonar el estado de supervivencia en pos de un estado creativo. Es buscar la felicidad, encontrarla y convertirla en tu modo de vida”.

Sigue un camino hacia el éxito es una invitación a sumergirnos en un proceso de cambio y abandonar la zona de confort (que, por cierto, es incómoda), rompiendo con la inercia y lanzándonos sin redes a la aventura de alcanzar los propios objetivos. Con un plan, con una hoja de ruta a la mano, que hoy es el libro de Óscar y mañana tu propia bitácora con el paso a paso hacia la concreción de tus sueños. Porque soñar es maravilloso, pero hacer los sueños realidad es mejor.

En síntesis, esta obra lanza un mensaje muy potente: es posible cambiar cualquier aspecto de nuestras vidas. Sí, porque somos los constructores de nuestro día a día.

Quizás ha llegado tu tiempo de preguntarte qué te hace latir el corazón, y de ir tras ello. ¿Qué tal si comienzas leyendo este libro para inspirarte?

✓ “*Sigue un camino hacia el éxito*” se adquiere en El Corte Inglés, Amazon, Fnac, La Casa del Libro, la tienda de editorial mirahadas y en las principales librerías de España.

Diversos sucesos de la vida, tales como bodas, muertes cercanas, migraciones, nacimientos, cambios laborales, nuevas amistades, una conversación, un viaje, pueden constituir experiencias simbólicas. Incluso sucesos, no vinculados a nosotros, pueden determinar cambios importantes. Hasta el ser testigo de una conversación casual, el encuentro de un libro o la trama de una película pueden ser puntos de inflexión que nos lleven a cambiar el rumbo.

NO SE TRATA DE RECETAS

.....

Por María Angélica Sadaniowski

Me llamo Andrea. El martes por la mañana, me encontraba parada con el coche ante un semáforo, cuando escuché que alguien decía: "Hola, hola". El saludo parecía destinado a mí. Miré alrededor... Era una amiga. Vestía ropa deportiva, calzaba zapatillas y una sonrisa iluminaba su rostro. Como al pasar, agregé: "Ahora, en lugar de llorar, transpiro. Después te llamo", y reiniciando su entrenamiento, se alejó. Tomé consciencia de que ya habían pasado tres meses desde nuestro último café compartido.

Un rato después, sentada en la sala de espera de mi analista, pensé: "esa frase, que sigue resonando en mí, ya la había escuchado". Y me surgió la pregunta: ¿Qué hizo mi amiga que no hago yo?". Cuando me saludó, yo escuchaba un tema que me resulta sublime. ¿Sublimar? ¿Acaso se trata de eso? Minutos después, ya en sesión, me escuché decir: "me llama la atención que no me inquieta en absoluto la historia de mi amiga, sino lo que me dijo. Me quedé con el mensaje. Agradecí que haya sido ella la mensajera y me di las gracias por haber estado despierta y receptiva enlazando significantes. Significantes que me apropié para descifrar qué significa su mensaje para mí".

Una vez leí que la sublimación no es más que un mecanismo protector de la psique que tiene, como función principal,



PH: Nika Akin en Pixabay

aliviar la tensión interna que vive el individuo mientras transita un dolor. Es por eso por lo que la persona no se queda atrapada ahí, sino que va construyendo y optando por otras alternativas que le permitan sentirse mejor. Con altibajos que van y vienen, lo importante es ir transitando ese tiempo difícil, aunque no se tenga certeza de la meta, pero viviéndola alcanzada.

Mi ritmo me viene marcando "cambios en automático". Hoy, acá sentada, frené y me estoy dando una chance de hacer otro alto en mi camino; de replegarme, examinar qué es lo que hago cotidianamente y qué me genera tanto mal humor... No sé por dónde empezar. ¿Y si por donde empiezo no es la punta del ovillo? Porque pienso en comenzar la dieta, anotarme en un gimnasio, terminar el curso que dejé a medias, dejar de pedir permiso para casi todo y mucho más que vengo postergando.

¡Eso! Posponer me genera excesiva ansiedad. Y ahora ¿cómo sigo? ¿Tendré que, como mi amiga, salir a correr por las mañanas? Como ella, yo deseaba cambiar la vivencia de impotencia por una progresiva recuperación de autoridad genuina basada en el respeto y la aceptación de mis necesidades y de mis posibilidades. En ese punto de inflexión me encuentro. En pleno cambio.

María Angélica es psicóloga y counselor. Hace clínica de manera virtual y presencial. E-mail: sadaniowskim@gmail.com



Lo que
ME GUSTA
leer

Mientras la primavera se esparce y estalla entre las calles y la gente de Buenos Aires yo, como quien susurra un secreto al oído de nadie, les voy a recomendar una historia que llegó a mis manos hace unos días atrás.

"LO SECRETO" DE MARÍA LUISA BOMBAL

Por Valeria Nusbaum

"*Sé muchas cosas que nadie sabe*". Esta oración es la puerta de entrada a un cuento del fondo de mar, de misterio, de poética: "Lo secreto".

Corría el año 1910, y en Viña del Mar, nacería esta mujer que supo escribir una obra breve, pero de gran influencia entre sus contemporáneos. La mayor parte de sus textos fue escrita en Buenos Aires, donde pudo anidar y forjar una estrecha amistad con grandes personalidades literarias de la época: Jorge Luis Borges, Victoria Ocampo, Norah Lange y Oliverio Girondo.

Escribió dos novelas que la colocarían en el centro de la escena literaria: *La última niebla* (1935) y *La amortajada* (1938). De esta última, el mismo Rulfo dice que lo impresionó muchísimo en su juventud, y que fue una enorme influencia a la hora de escribir *Pedro Páramo* (1955). Otro autor de gran talla, Gabriel García Márquez, ha declarado que Bombal "*es la adelantada de lo que se ha hecho llamar realismo mágico*".

"Lo secreto" narra la extraña historia de un naufragio de un barco pirata y el vínculo que se establece entre su capitán "El Terrible" y un joven de quince años que había llevado a bordo. "*-Mi Capitán-(...)- ¿no se ha fijado usted que en esta arena los pies no dejan huella?*" Los diálogos entre ambos

reflejan un estado del mundo, una forma de ver los sueños, y hasta podríamos decir, la vida y la muerte.

En el relato, Bombal describe, con un lirismo que alucina, el fondo del mar y los seres vivos que lo habitan. Las líneas nos van llevando de la mano, nos sumergen y nos comprometen a una lectura acorde "a las profundidades" de esas aguas en donde los hechos acaecen y las ideas se transmutan.

"*¿Entendieron ustedes el sentido de aquel mensaje?*" Esta pregunta se refiere al mensaje que susurraba la espuma de mar irisada. Después de leer el cuento, me quedo con esta interrogación que me persigue, traspasa el papel, se instala en mis días.

Para completar mi recomendación, quiero acompañarlos hacia otro cuento de la autora que se titula "El árbol". Ese relato se condecoró como el favorito de los participantes de mi taller, el día que leímos a la autora. Pero no les adelantó nada. Busquen ustedes, mis queridos lectores, y vean.

¡Hasta la próxima recomendación!

Valeria brinda talleres de lectura por Zoom los miércoles a las 19 horas de Argentina. WhatsApp (+54 9 11 6745-4372) o e-mail: valerianusbaum@hotmail.com

Por Laura Zavoyovski

EMPRENDER EN OTRO PAÍS: SUEÑO CUMPLIDO

María Noel Aguirre, argentina que reside en estos momentos en Málaga (España), es asesora de belleza calificada y acaba de lanzar su emprendimiento basado en tratamientos faciales y corporales a domicilio. ¿Te interesa?

Es cosmetóloga y cosmiatra y, tres años atrás, le “picó el bichito de emigrar”. El proyecto terminó este 2021: “Mi marido viajó en enero a Italia para tramitar la ciudadanía para toda la familia y el 7 de julio llegué a Málaga con mis tres hijos de 3, 8 y 13 años, nos reencontramos e iniciamos nuestra vida en Benalmádena”, nos cuenta.

Mary, como la llaman sus íntimos, se siente “como en casa”. “No pudimos haber elegido un lugar mejor. ¡Estamos encantados! Además, vivimos frente al mar, que también era nuestro sueño. Los españoles nos tratan super bien. Como si siempre hubiéramos vivido acá. Estoy orgullosa del gran paso que dimos como familia”, comparte.

SPA EN CASA: UN SUEÑO HECHO REALIDAD

A través de *Mary Estética Integral*, su emprendimiento, ofrece a sus pacientes la posibilidad de armar un spa en su hogar, con la comodidad que ello supone (no tener que moverse para recibir una atención personalizada). “Efectivamente, voy a domicilio con mis productos y toda la aparatología necesaria. Realizo una gran variedad de tratamientos corporales, aunque los faciales son mi fuerte”, cuenta quien en estos momentos trabaja con la línea *Germaine de Capuccini*, empresa líder a nivel mundial y la firma *Lendan* que actualmente es furor en Argentina.

A María Noel le encanta el mundo de la belleza. “Me fascina a nivel salud de la piel, por eso transmito la necesidad de estar bien, de la nutrición interna que se refleja en el cutis y de la actividad física, porque va todo de la mano. Me es fácil porque así lo vivo”, confiesa.



¿Qué tratamientos brinda?

Limpieza facial profunda, tratamientos de acné, rosácea, alopecias... Peelings químico y mecánico. Dermaplaning, microneedling (dermapen y nanodermapen), tratamientos anti-edad... Dentro de lo corporal, tratamiento de estrías, flaccidez y pulido corporal de cuerpo entero con sistema de microdermoabrasión con punta de diamante. Y todo esto, con la aparatología que requiere cada caso: electroporador, radiofrecuencia o fototerapia (Led Xpert).

Mary está feliz con lo alcanzado en tan poco tiempo en España. A sus 40 años recién cumplidos, se siente plena personal y laboralmente. “Estoy feliz de la vida que construí a base de esfuerzo y trabajo”, concluye y retoma la organización de su próxima visita a uno de sus pacientes.

Seguro te interesará saber que Mary nos dejó un “regalito”. Si la llamás y le comentás que la conociste a través de *Positiva*, te hará un 20% de descuento en cualquier tratamiento que contrates. ¡Una razón más para llamarla ya!

Mary Estética Integral está en Internet: maryesteticaintegral.com. También en Instagram y Facebook: [@maryesteticaintegral](https://www.instagram.com/maryesteticaintegral). Seguí sus cuentas y pedí a Mary asesoramiento sobre los servicios a domicilio que ofrece.



¿FORMARÍAS PARTE DE UNA BIBLIOTECA DE PERSONAS?

.....

Por Marcela Calabia y Vanessa Costa

Accederás a muchos cursos para el bienestar y experiencias de intercambio cultural. Todo en un solo lugar, en nuestro idioma y para siempre. Somos Vane, coach integral y Marce, coach lingüístico. ¿Te contamos más?

Biblioteca de Personas nació inicialmente como una comunidad de personas con intereses similares y unidos por el idioma, pero enseguida se transformó en un espacio donde intercambiar conocimiento y cultura a través de una nueva clase cada día que queda para siempre a tu disposición.

Es bien sabido lo solos y asustados que llegamos a sentirnos cuando, hace poco más de un año, de pronto, cual aviso de tsunami, nos dijeron que debíamos quedarnos en casa, que un virus mortal rondaba las calles y que debíamos evitar, ante todo, cualquier contacto.

Muchos fuimos los que aislados y alejados de las personas que alimentaban nuestros días, aprendimos de repente a apreciar aún más a los amigos que nos regalaban su tiempo;



TU EMPRENDIMIENTO

esas personas con las que podíamos ser auténticos y con las que compartíamos —y lo seguimos haciendo— nuestras dudas más existenciales, nuestras alegrías, preocupaciones y hasta nuestros peores chistes.

El aislamiento social llegó, por suerte, en un mundo moderno, conectado por la tecnología a la que algunos de nosotros quizás no habíamos prestado atención hasta 2020 y que irrumpió en todos los hogares para ayudarnos a estar presentes de nuevo y sacarnos del encierro, aunque más no fuera de modo temporal.

No vamos a decir que es lo mismo una videollamada que un café entre amigas en la terraza de casa, claro que no, pero sí debemos agradecer haber podido compartir esos momentos, tales como cruzar el Atlántico con un *ring*.

Incluso, algunos tuvimos la suerte de tener un poquito de tiempo para engancharnos a formaciones con las que habíamos soñado durante años, que escapaban a nuestras posibilidades y que, entonces, se hicieron alcanzables.

ADIÓS FRONTERAS, HOLA OPORTUNIDADES

En ese contexto, nos conocimos una argentina en Venecia y una gallega venezolana. Ambas con ganas de cambiar el mundo desde la efímera posición que nos toca ocupar. Así comenzó a forjarse *Biblioteca de Personas*.

Una vez a la semana nos reuníamos un grupo de compañeras de un máster. Para darnos ánimos, para ponernos al día de todos los proyectos que soñábamos poner a andar... Hablábamos de la familia y los recuerdos, de las costumbres y también de los sinsabores que forman parte de nuestras vidas.

Estas fueron las cosas que fueron alimentando la estructura de nuestra Biblioteca. Y como ansiábamos tener un lugar donde compartir nuestra identidad —lo que nos hace ser quienes somos, nuestra cultura—, abrimos el espacio de recetas. Desde allí comenzamos a compartir entre todos la mesa; a recobrar esos olores que huelen a familia, a otras latitudes y a tantos recuerdos.

También teníamos muchas ganas de “gritar” nuestro conocimiento a los cuatro vientos para brindar apoyo y ayudar. Fue como comenzamos incluyendo herramientas de desarrollo personal y desafíos de comprensión de idiomas para perder el miedo a comunicarnos.

CÍRCULO DE PERSONAS EN CRECIMIENTO

De repente, se sumaron otras personas con ganas de compartir su forma de ver su realidad y su manera de vivir, sus conocimientos y sus pasiones. Sumamos un área de bienestar espiritual y otro de bienestar corporal para apuntar a un crecimiento holístico con profesores expertos y amantes de lo que hacen. Ellos nos van a ofrecer cursos de cuatro a cinco semanas para adentrarnos un poquito en muchas disciplinas.

Biblioteca de Personas es una inversión a largo plazo para conseguir la vida que quieres construir. Cada día subimos una nueva clase, actividad o desafío que los socios podrán disfrutar desde el momento en que se suscriban y para siempre —sí, leíste bien—. En efecto, los miembros de esta Biblioteca podrán disfrutar de todo el contenido pasado, presente y futuro, ya que mientras sigan siendo socios, nada desaparece.

Es un sueño hecho realidad que nos hayamos unido unos cuantos para hacer posible el acceso al bienestar a muchos más. Es un espacio de todos para todos, que te espera con sus puertas o brazos abiertos.

¿Quién es Vanessa Costa?

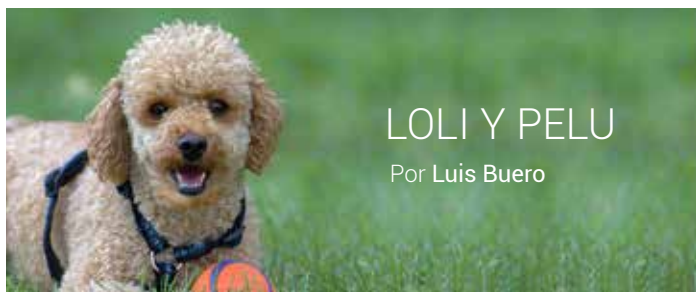
Soy Ingeniero electrónica especializada en el estudio del comportamiento humano. Después de haber emulado una red neuronal artificial, me di cuenta de que eran mucho más interesantes las de verdad. Devoradora de libros, siempre había soñado con trabajar en una biblioteca hasta que decidí fundar una mezclando mis dos mayores pasiones: el conocimiento y las personas a quienes ayudar a emprender nuevos caminos. Puedes saber más de mí en turbomaterializa.com.

Marcela Calabia de MarCal español a tu ritmo

Cofundadora de *Biblioteca de Personas*, apasionada por ayudar a construir puentes de comunicación interculturales enseñando una de las lenguas más importantes del mundo, con casi quinientos millones de hablantes. Estoy dispuesta siempre a acompañar a quienes desean tener la libertad de conocer un sinfín de mundos que tienen en común el idioma español. Soy filóloga, traductora, neuro-educadora y autora y he trabajado en varios países. Escribir, crear, aprender y enseñar me han llevado a ser una profesional multifacética. Cada desafío no es solo una oportunidad de crecimiento y aprendizaje profesional, sino también personal.



Biblioteca de Personas está en Facebook (@Biblioteca.de.Personas) e Instagram (@biblioteca_de_personas).
Web: bibliotecadepersonas.com



LOLI Y PELU

Por Luis Buero

Son mis dos compañeros de vida. Loli es una graciosa caniche micro toy y Pelu es un hermoso gato que heredé luego de fallecido mi abuelo. Para mí es marca Alpargatas, pero todos dicen que se le ven los genes de siamés. De ellos aprendí por lo menos diez cosas. Les cuento.

Una: uno vive con un perro; en cambio, *el gato te deja vivir con él*. El concepto de dependencia del amo o dueño es totalmente distinto.

Otra es que Pelu es como un teléfono del más allá. Me demostró la serenidad zen: ante todo se mantiene calmo, observando y meditando. Loli, por el contrario, pese a su tamaño, es la "guardiana" que ladra ante el menor ruido extraño en el palier del edificio.

Tres: yo aseguro que Loli me enseñó lo que es el amor incondicional; siempre me recibe con alegría, mimos y me da la mejor bienvenida. Y me sorprendió advertir —aquí viene el cuarto aprendizaje— que el ronroneo de Pelu cuando se me acerca me tranquiliza.

Diría que el quinto saber se relaciona con el tema de la fidelidad. Lolita está donde voy yo y estoy seguro de que un día dormirá sobre mi tumba. La sexta maravilla es ver que las mascotas, aunque envejezcan, no pierden las ganas de jugar. La séptima es notar cómo se respetan y conviven frente a sus platos de comida, con total pasividad.

Mi octava observación es que beben agua para reponer líquido una vez que han hecho pipí. La novena es que viven el día, el momento, regidos por el principio del placer. Y la décima es que te miran profundamente, como ninguna persona lo hace.

Quisiera reencarnarme en perro o gato, pero dicen que no se puede.

Luis es, además de prestigioso periodista, escritor, guionista, psicólogo social y counselor (consultor psicológico).

MICRORRELATO >>

Por Gabriela Arias Uriburu



PH: Gabriela Arias Uriburu

Todo en tu vida te trajo hasta este momento.

¿Estás dispuesto? ¿Estás disponible para que se concrete el anhelo del alma?

Ante tanto movimiento es importante mover el cuerpo que es con el que hacemos esta experiencia; vivir en esta existencia. Ser el hermoso puente entre lo que fue y lo nuevo que es.

Dejarse impregnar por lo nuevo mientras soltamos viejas creencias, también limitantes, y abrimos al amor celeste, celestial, que está en nuestros corazones.

Respira, respírate, alúmbrate con tu mano en el corazón; hace tierra en tu presente; deja que el amor te tome y te lleve de viaje.

Para esto hay que estar abierto, entregando todo a lo mayor.

Gabriela está en este momento en Jordania junto a sus hijos viviendo una temporada atípica para su familia; probablemente terminando de sanar (si es que quedaba alguna "nana") el vínculo inquebrantable que los une. Un vínculo que supo trascender fronteras, protocolos legales y el inevitable paso del tiempo. En su historia no hay malos ni buenos, víctimas ni victimarios... Hay amor (mucho, intenso, real) con todo lo que ello implica.

TETAS



CUIDANDO

TE CUIDARON, CUIDALAS.

Lucas

@lucasteka.humorgrafico

La pandemia dejó un tendal a su paso, pero si hay algo que dejó, y es para aprovechar, es la capacidad de Internet para unir en un mismo tiempo y lugar (hoy, las pantallas) a quienes permanecen separados.

En efecto, la tecnología, en este último año y medio, unió todo lo que parecía imposible reunir (menos los exmatrimonios) y nos demostró que las relaciones laborales y sociales a distancia también pueden resultar exitosas.

Esta es una de las ideas centrales de Biblioteca de Personas, propuesta que Marcela Calabía y Vanessa Costa nos presentan en este número.

Esta argentina en Italia y esta venezolana en España han creado una plataforma digital que hace de puente y une a quienes, por diversos motivos, están distantes. Unos en demanda de lo que ofrece otro (una actividad, un conocimiento), unidos por el idioma español. De ahí que la gente esté incorporando la iniciativa tan naturalmente.

¡Enhorabuena y que sigan existiendo puentes simbólicos que nos permitan reunirnos, a falta de un fueguito, en torno a una causa común!

STAFF

Redacción: **Laura Zavoyovski**
Diseño gráfico: **Paola Spigardi**
Corrección: **Lucas E. Gómez**

Foto de tapa: Gabriela Scotto

Nuestra web: positivarevista.com

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

