



“UNO NUNCA SE GRADÚA NI DE AMOR PROPIO NI DE CRECIMIENTO PERSONAL”



María PAZ Blanco

LA PSICÓLOGA, AUTORA DE “EL PODER DE QUERERTE” Y CREADORA DE UN ORIGINAL MÉTODO DE COACHING DE IMAGEN PERSONAL, HABLA AQUÍ SOBRE SU VIDA EN ESTADOS UNIDOS, LAS DISCAPACIDADES NO VISIBLES, EL LIBRO QUE VIENE Y LA IMPORTANCIA DE ANDAR POR LA VIDA CON COMODIDAD.

Fotos **Carlos Ortega** • Styling y dirección de arte • **Romina Meier** • Maquillaje **Kiria Lastra**
Zapatillas • **Skechers Court & Classics** • Agradecimientos **Hotel Mandarin Oriental**



“DEDICAR
TIEMPO
DELIBERADAMENTE A
ENRIQUECERNOS,
A NUTRIRNOS,
DEBE SER PARTE
DE NUESTRA
RUTINA SI
QUEREMOS
ESTAR BIEN”.





HAN PASADO DOS AÑOS DESDE QUE LA PSICÓLOGA MARÍA PAZ BLANCO

—con más de 334 mil seguidores en su Instagram @mpblanco— se fue con su familia a vivir a Miami. Partió en busca de un entorno que ofreciera más posibilidades de desarrollo para su hijo Santi (7 años), quien presenta retraso del desarrollo cognitivo y psicomotor, aún sin un diagnóstico claro. Pero hace algunos meses dejó esa ciudad. Hoy, su casa está en Boca Ratón, una hora hacia el norte. Y está feliz.

“Legamos a Miami porque tiene centros terapéuticos buenos, y fuimos viendo resultados. Pero no es una ciudad para tener calidad de vida familiar. Hay mucho estímulo, mucho tráfico, mucho estrés; prefiero un lugar más tranquilo. Sé que Santi va a ir logrando autonomía y no voy a sacrificar su felicidad por apurarlo el proceso. Además, acá hay colegios inclusivos de muy buen nivel y públicos, por supuesto. Fue una decisión perfecta”, explica.

Hoy, mientras sus hijos Domínguez y Mateo se van en bicicleta al colegio, a Santi lo recoge un bus escolar especial para niños que tienen alguna discapacidad o condición.

“Para él esto ha sido un hito”, agrega. “El bus lleva personas preparadas para acompañar a los niños y tienen una paciencia increíble. A veces, Santi no se quiere bajar, por ejemplo, y todos saben manejar bien esas situaciones. La gente me dice: ‘Algo así en Chile es muy caro’. Y yo les digo: no es sólo que sea caro. Es que no hay”.

El colegio al que asiste Santi mezcla inclusión con integración. Según María Paz, esto permite que aprenda a su ritmo, reduciendo la frustración frente a lo que le es difícil. Tal vez aún no puede recortar con una tijera, pero, en palabras de María Paz, “lo pasa increíble”.

Esta visión ha sido clave para el rol que María Paz asumió hace poco como embajadora en Estados Unidos para el mundo hispano de Hidden Disabilities Sunflower. Este programa global nacido en Inglaterra busca dar visibilidad a discapacidades que no son evidentes a primera vista, mediante un sistema de chapas de colores que permite que los demás rápidamente puedan comprender la situación y ser más empáticos.

Una de cada siete personas, según María Paz, sufre algún tipo de discapacidad, y





“MI PRIMER LIBRO FUE ESCRITO EN FEMENINO, PERO LA CANTIDAD DE HOMBRES QUE LO HA LEÍDO ES MUY AMPLIA. EL SEGUNDO VA A TENER UN LENGUAJE PARA HOMBRES Y MUJERES”

nada menos que el 80 por ciento de ellas es “invisible”. La psicóloga ha hablado sobre esto en el matinal de Univisión, “Despierta América”, el programa más visto por la comunidad hispana en Estados Unidos, donde participa en el segmento de bienestar. También lo ha hecho para la televisión en Chile y en charlas que ofrece cuando visita nuestro país. Además, está en conversaciones con empresas interesadas en este enfoque para sus programas de inclusión y diversidad.

—¿Por qué es tan importante visibilizar las discapacidades que “no se notan”?

—Santi tiene siete años y se ve como un niño de esa edad. Tiene la talla, el porte. Pero su nivel cognitivo no es el esperado para él, entonces las expectativas que tienen los demás al verlo son súper duras. Pretenden que actúe como un niño neurotípico y no lo es. En un aeropuerto, por ejemplo, hay fila aparte para personas con muletas, o en sillas de ruedas, pero si el niño se ve bien y quieres usar una fila especial, los demás te miran cómo diciendo: qué patudez. Y no tienen idea de las batallas que tú estás dando. Lo mismo en el caso de personas con enfermedades crónicas que las obligan a vivir de manera distinta. Por ejemplo, si por temas crónicos de salud alguien tiene que ir muy seguido al baño, en sus oficinas a veces la gente se pregunta: ¿Será flojo? Y no. No es eso.

DESARROLLO Y ESPIRITUALIDAD

Mientras tanto, “El poder de quererte”, libro que María Paz lanzó junto a Editorial Planeta, continúa cosechando éxitos desde que salió a la venta en 2022. Acaba de sacar su edición número 14 y la autora viajará pronto a Buenos Aires a una gira promocional. Además, se lanzará en Lima, quebró stock en Estados Unidos y se imprimirá una edición (siempre en español) especial para ese país.

—Pocos autores chilenos han tenido logros similares. ¿Por qué crees que le ha ido tan bien?

—Ha sido impresionante cómo el libro ha llegado al corazón de muchas personas. Es un libro atemporal, que explica de manera muy simple cosas como la neuroplasticidad, pero no por eso deja de cautivar a una

audiencia más exigente. Lo puedes leer cuando estás muy bien, con una sensación de plenitud, y te reforzará o enriquecerá eso, pero también te puede levantar el ánimo en esos minutos oscuros de la vida. Es un buen compañero, estés con luz o sombra.

—Actualmente trabajas en un nuevo libro para el segundo semestre de 2025.

¿Qué puedes adelantar sobre él?

—Mi primer libro fue escrito en femenino, pero la cantidad de hombres que lo ha leído es muy amplia. El segundo va a tener un lenguaje para hombres y mujeres: tengo demasiados lectores hombres y no quiero dejarlos fuera.

—¿Qué temáticas abordarás y por qué?

—El libro ya tiene título, lo tengo pensado hace mucho tiempo. Pero no se puede contar todavía. Habla sobre la espiritualidad, que se ha vuelto el pilar más grande de mi vida. Muchas veces, la gente cree que la espiritualidad es una religión puntual, cuando al final tiene que ver mucho con tu propósito de vida, el servicio a los demás y sentirte conectado a algo superior. Tú puedes llamarlo universo; otros lo llaman “la fuente” y yo lo llamo Dios. Pienso que no podemos ser tan soberbios como para no creer en algo superior.

En sus páginas, cuenta, también incorporará conocimientos de neurociencia que adquirió al certificarse en línea con la investigadora y comunicadora científica española Nazareth Castellanos.

“Disfruto mucho esta mezcla entre el pensamiento, la mente, el propósito de vida y la espiritualidad. Mi gran frase en relación con el desarrollo personal es creer para ver, no ver para creer”, dice.

—¿Cómo surge en ti esa convicción?

—En 2017, una de las mejores neurólogas de Chile me dijo que Santi no iba a caminar, que iba a necesitar alimentación asistida... era un pronóstico terrible, me desvelé toda la noche. Entonces pensé: siento que Dios tiene para mí otro camino. Empecé a armar un *visual book* con recortes de revistas, y encontré una imagen de un niño rubiecito igual que él, subiéndose a un bus escolar de esos amarillos que hay en Estados Unidos. Yo visualicé eso y en agosto de este año lo vi subirse a uno de esos mismos buses. Lo logramos, pero no sólo porque lo visualicé,

sino también porque moví las piezas para eso. El libro propone eso: creer, pero creer con acción. Porque al final la vida no te va a dar lo que tu pides, sino lo que necesitas. Y siempre que actúes, que hagas cosas para a eso.

—¿Por qué a veces eso parece tan difícil?

—Creo que vivimos en un mundo muy inerte, esperando que el otro haga algo, que el otro tome la decisión, y no. Eso no pasa.

TRANSFORMAR VIDAS

Cuando María Paz llegó a Estados Unidos, hacía sesiones uno a uno de *Life Coaching*. Con el tiempo comenzó a cuestionar esa metodología y decidió hacer sesiones en línea en las que participan hasta 300 personas. A este formato lo llama *masterclass* o *sesiones transformacionales* y se han conectado personas no sólo de Chile, sino también de México, España, Argentina y otros países, además de Estados Unidos. “Yo soy la creadora de mi felicidad”, se llamó la última de estas sesiones, que tomó tres días e incluyó un cuaderno de trabajo de más de 100 páginas. Un día se dedicó al tema del cuerpo, otro al de la mente y finalmente se abordó el alma. Esta es la triada que a juicio de María Paz se debe trabajar para estar en equilibrio.

“Sigo haciendo sesiones uno a uno, pero en un menor volumen. En algún minuto pensé: estoy impactando a una persona, cuando en ese mismo tiempo puedo impactar a muchas más”.

—No es un formato que pueda reemplazar un proceso terapéutico.

—No. Es más bien participar de una conversación poderosa que te permita entrar en ti y sacar tus lecciones; después cada uno puede seguir el camino que quiera, lo que incluye una terapia. Hoy en día, dedicar tiempo deliberadamente a enriquecernos, a nutrirnos, debe ser parte de nuestra rutina si queremos estar bien. Además, uno nunca se gradúa ni de amor propio ni de crecimiento personal. Siempre se puede aprender.

En paralelo, María Paz trabaja con el método de coaching que la hizo conocida y que llamó MAPIP (Método aplicado a la Psicología de Imagen Personal). Lo aplica principalmente en mujeres que no buscan



algo simple en relación con su imagen –por ejemplo, conocer los colores que mejor les quedan–, sino un proceso más profundo.

“Al trabajar con uno mismo, puedes entrar por cualquiera de las tres partes de la triada del bienestar, desde adentro hacia afuera o al revés. Cuando comienzas desde afuera logras potenciar la autoestima y a partir de ahí, la autoconfianza. Haces cambios pequeños que ayudan a que las personas dejen de fijarse en lo que califican como ‘defectos’ en su cuerpo y se desempeñan de otra manera, se mueven distinto, se sienten y ven más exitosas. Ocurre un cambio interior enorme”.

En esto, aclara, que la persona se sienta cómoda con lo que lleva puesto es fundamental.

“Yo siempre digo: vistete para ti, para sentirte bien contigo. La comodidad es un factor intransable; quien no anda cómodo por la vida transmite inseguridad. En cambio, cuando estás cómodo, sientes que no hay barrera. Las zapatillas Skechers Court & Classics, por ejemplo, están muy de moda por eso mismo: son bonitas y eso te permite armar un look, pero el hecho de que sean tan cómodas te da bienestar. Con mayor razón hoy que ya no hay tanta regla y si quieres ponerte un traje o un vestido lencero con zapatillas, se ve increíble”.

Hablar de zapatillas trae otro modelo de Skechers a su mente: las Slip-Ins, cuyo diseño y tecnología permite ponérselas sin necesidad de agacharse o de tocar las zapatillas. Son cómodas, también, pero a ella le gustan por otra razón:

“Santi comenzó a caminar recién a los tres años. Todavía es un niño que no mantiene bien el equilibrio: no salta en un pie, no anda en bicicleta. Parte del desarrollo de su autonomía es que pueda ponerse los zapatos solo. La tecnología de estas zapatillas es increíble porque las pones en el suelo, te paras, metes el pie y se desliza tan fácilmente que quedan puestas al tiro. Estas zapatillas le dieron a Santi una mejor autopercepción de sí mismo. Para una mujer embarazada a la que le cuesta agacharse son lo mejor que le puede pasar en la vida. Y yo tengo unas negras que no me saco nunca”. ■

