

“Vivimos con una ansiedad de base, queremos que sea todo rápido”, asegura

# El giro de Nicole Putz: de influencer a guía de meditación en su propio centro

MELISSA FORNO

**L**a influencer Nicole Putz ya lleva más de 10 años en el mundo de las redes sociales. A través de Instagram, muchos comenzaron a seguirla por sus looks, sus viajes a desfiles de moda en distintas ciudades, y un largo etcétera relacionado al mundo del diseño de vestuario y de marcas vinculadas al tema.

Sin embargo, con la llegada de su hijo Santiago, semanas antes de que partiera la pandemia, los efectos del encierro y el diagnóstico de la enfermedad autoinmune de Basedow Graves, que afecta a la tiroides, su vida dio un giro hacia la meditación.

Hoy, sin dejar de lado su amor por las pasarelas y la ropa, tiene un centro de meditación inmersiva, llamado En Frecuencia, ubicado en Vitacura, en el cual ella misma hace las clases y toca los cuencos tibetanos, tras certificarse como guía de meditación y coach de mindfulness, y que abrió a mediados de febrero. En el espacio, los interesados participan de sesiones que duran aproximadamente 1 hora y ella ejerce como guía de meditación y no coach.

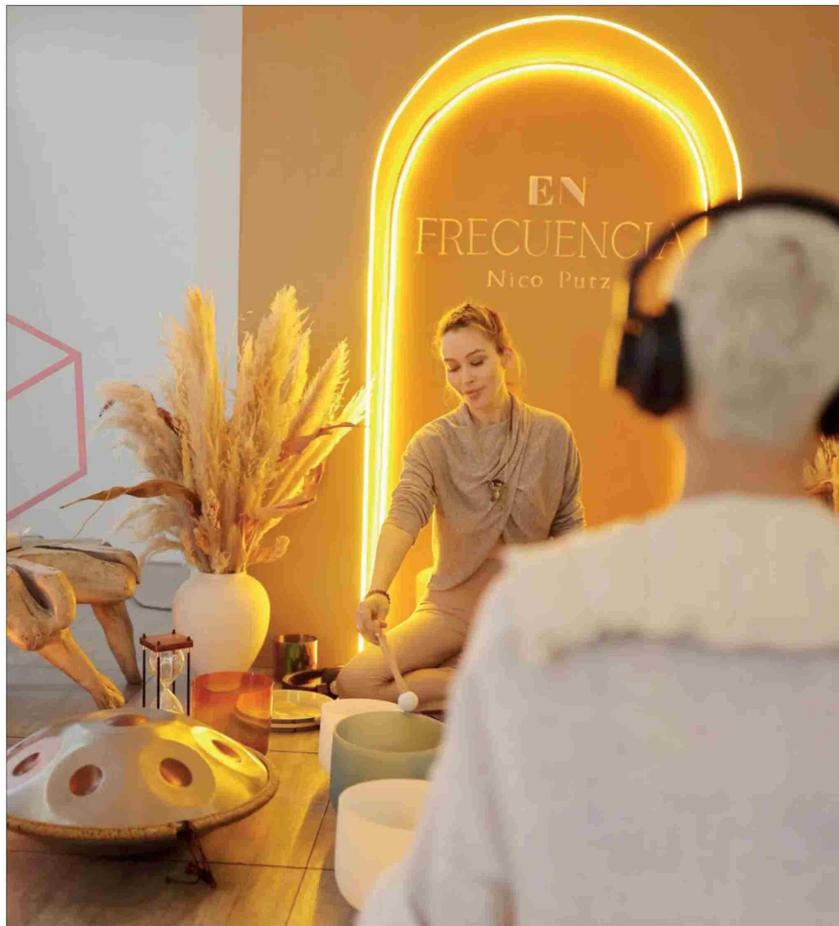
Además, lanzó su propio libro del tema “Hacia el sentido”, editado por Planeta, que está disponible en formato físico y digital.

“Llegué al mundo del bienestar por necesidad, no por opción personal. En los últimos años he tenido un trabajo con una agenda muy apretada por las redes sociales, he viajado un montón y, pese a que efectivamente es muy entretenido, nunca te despegas”, cuenta la egresada de derecho de la Universidad de Chile.

“Al igual que muchas personas, el encierro me abrumó y se sumó que fui mamá tres semanas antes de que partiera la crisis sanitaria, y mi marido estaba estudiando y en la clínica”, detalla.

Pese a que las redes sociales le han traído muchas satisfacciones a nivel humano como profesional, reconoce que “vivimos con una ansiedad de base, queremos que sea todo rápido. Lo que no está inscrito en un reel o video ya no se consume. Se nos ha ido de las manos el estilo de vida consumiendo información. Ha sido muy terapéutico volver al libro escrito y por eso transmito mi mensaje en uno”, declara.

“Me quedé sola con la guagua, fue muy fuerte. Además, debí rein-



Nicole en su centro de meditación.

**La egresada de Derecho lanzó el libro “Hacia el sentido”, donde aborda cómo esta práctica la ayudó con su enfermedad de Basedow Graves y a encontrar el bienestar.**

ventar mi trabajo, canalizarlo por la pandemia y, la gota que rebasó el vaso: fui diagnosticada con Basedow Graves. Daniella Campos es la única persona pública que sé que la padece. Es crónica, afecta el metabolismo, ataca los ojos y, en mi caso, me generó debilidad muscular”, describe.

**¿Debió ir a terapia?**

“Sí, por zoom en la época de la pandemia. Fue complementaria a las terapias formales de salud. Más que deprimida, me desconocía desde todo punto de vista: mi trabajo y mi cuerpo cambiaron absolutamente. Por primera vez, revisé por salud mi estilo de vida forzosamente, cosa que jamás había hecho, iba al gimnasio sólo para botar estrés, por ejemplo. Al mismo

tiempo, comencé a estudiar en el día a día las cosas que me inflamaban (el cuerpo). Por mi diagnóstico, se podría haber evaluado sacar la tiroides, pero como estábamos en pandemia, la opción fue tratarme con un medicamento. Ahora mi enfermedad está dormida. En todo ese camino, me sentía tan perdida, que volví a mis inicios”.

**¿A qué se refiere?**

“Cuando ustedes me conocieron, yo había egresado de derecho en la Universidad de Chile y me dediqué a la moda. Era otro país, mucho más conservador, mi generación todavía no hacía eso, no estaba instalado ese concepto que decía que era posible hacer lo que uno sentía que era más correcto, y volví a mis orígenes. Me pregunté:

‘¿qué es lo que quiero hacer?’. Leí de nuevo de historia y de antropología, esas cosas me gustaron y también de meditación, desde la desesperación, porque me sentía mal, me costaba dormir y me sudaban las manos, tenía tiritones. Me di cuenta de que a lo mejor no era tan difícil y empecé a practicar sola con las aplicaciones, a veces me resultaba, otras no tanto, pero soy súper obsesiva. Me preguntaba, por ejemplo: ¿qué realmente tengo que sentir? ¿Cómo lo puedo mejorar? Terminé certificándome como coach de meditación y mindfulness años más tarde”.

**¿Sus viajes empezaron a tener que ver con la meditación?**

“Postpandemia comencé a ir a lugares que tuvieran que ver con estas filosofías de vida más profundas. Fui a Egipto, a la India, invitada por Claudia Iturra, a Japón he ido más de seis veces, dándome cuenta que la meditación era mi norte, que me estaba realmente salvando la vida. En Japón descubrí la meditación, rescatando historias que me ayudaron a bajar el ritmo de vida y comencé a abordar estos temas en redes sociales, pese a que la gente estaba acostumbrada a que hablara de los zapatos que tenía puestos”.

**¿No hubo una motivación económica cuando comenzó a comentar tópicos vinculados al mindfulness por redes sociales?**

“No, jamás se me ocurrió que iba a poder hacer algo práctico con esto. Nada. Me encantó y quise enseñarles a otros. Mi enfermedad autoinmune está en una etapa silenciosa, pero es crónica. Me di cuenta de que en términos generales había mejorado mi vida, encontrando un equilibrio en mi salud. Mis amigas me decían que las invitara a meditar con ellas. Mi primera clase fue a mis compañeras de la academia de ballet para adultos, en la cual bailo, después otra venía a mi casa. Sentí una vocación genuina, quise transparentar todo y empecé a escribir el libro el año pasado, por eso se llama ‘Hacia el sentido’. Actualmente, en el centro hacemos meditaciones con mantras, por ejemplo, ha sido una sorpresa que exista campo para este tipo de cosas y que vaya gente que no sabía del tema. Se llevan ejercicios cortos para la casa, pero que son realistas, que efectivamente pueden hacer”, afirma.