

## Sofía Tuane, abogada y coaching: “¿Están viviendo la vida que quieren o la de otro guionista?”

**Sofía Tuane**, la joven abogada y coach chilena que desafía límites, llega a TEDxVitacura para invitar a reflexionar sobre el verdadero propósito de nuestras metas. Descubra cómo el deporte, el derecho y el coaching se entrelazan en un inspirador mensaje para vivir plenamente el presente.

### Josefa Zepeda

En el mundo del deporte, el derecho, y el coaching ejecutivo, Sofía Tuane ha emergido como una figura notable que fusiona sus múltiples pasiones para inspirar a otros a descubrir su propósito de vida. A sus cortos 26 años, esta abogada y coach ejecutiva compartió su experiencia en TEDxVitacura, una plataforma que permitió que su mensaje llegue a nuevas audiencias.

En entrevista con Qué Pasa, Sofía Tuane analizó el paso y los cambios de su vida que la llevaron hasta el punto en el que está hoy. El pasado 6 de agosto se presentó como expositora del ciclo de charlas TEDxVitacura 2024, donde su presentación se impuso entre más de mil propuestas para estar en dicha instancia. Allí habló sobre los propósitos de vida e invitó a la gente a reflexionar sobre su presente y disfrutar cada momento.

Nacida y criada en Chile, Sofía demostró desde joven un talento por el deporte. A los 14 años, fue seleccionada para representar a Chile en la selección nacional de vóleybol. “El deporte fue lo que guió mi vida”, comenta Sofía. Su pasión por el vóleybol no solo le permitió destacarse en el deporte, sino que también influyó en su vida académica. Entró en 2016 a la Pontificia Universidad Católica de Chile gracias a una beca deportiva, donde estudió derecho.

### Derecho y vóleybol

Sus amigas la describen como una persona que persigue metas, y no se equivoca. Cuando Sofía entró a la universidad, quería ser la primera mujer de su generación en jurar ante la Corte Suprema, y lo logró. Eso significó no reprobó ningún ramo, seguir entrenando en la selección de vóleybol durante toda la carrera, y más encima, en 2020 realizó un intercambio, que debido a la pandemia, tuvo que realizar en Chile y decidió hacer en paralelo con su carrera: “Tenía clases a las tres de la mañana horario Europa, y después a las ocho acá en Chile”, comenta.

Finalmente se tituló en 2022, siendo la primera mujer de su generación en jurar,



► Sofía Tuane se presentó como expositora del ciclo de charlas TEDxVitacura 2024.

y aunque eso le trajo mucha satisfacción, fue un punto de inflexión en su vida. En ese momento se dio cuenta que se había esforzado tanto para lograr ser la mejor, pero ¿había disfrutado realmente el proceso?

Desde ahí nace su charla titulada Hacia qué corremos realmente, donde invita a su audiencia a reflexionar sobre sus propias metas y el propósito detrás de ellas. “Es una invitación a mi generación, y ojalá que igual toque un poco a las generaciones más grandes, a dejar de correr en este camino de búsqueda incansable de metas, y empezar a disfrutar más el presente, disfrutar el proceso, como ser más conscientes de que estamos viviendo, porque de eso se trata”, expresa. “Quiero que se empiecen a cuestionar si están viviendo la vida que quieren o si están viviendo la vida creada por otro guionista”.

Las charlas TED son conferencias organizadas por una fundación sin fines de lucro dedicada a difundir ideas que merecen ser compartidas. Los eventos TED son conocidos por sus charlas inspiradoras y perspicaces que son accesibles en línea, permitiendo que ideas innovadoras y reflexivas lleguen a audiencias de todo el mundo.

TEDx es una extensión del espíritu TED, permitiendo que comunidades de todo el mundo organicen eventos locales de forma independiente. TEDxVitacura 2024 es uno de esos eventos, celebrado en Santiago de Chile, que reúne a oradores locales e internacionales para compartir sus experiencias y conocimientos.

Participar en TEDxVitacura representa para Sofía una oportunidad de demostrar que “no hay límites en cuanto a qué título tienes, a qué edad tienes, a qué has logrado, qué no has logrado”. Su objetivo es que

al menos una persona en la audiencia se sienta inspirada a reconsiderar su camino y encontrar una nueva dirección.

“Se siente casi que surreal, porque yo soy también la más chica, entonces es como, ¿qué tengo que hacer yo acá? Pero lo que para mí representa es que al final no hay límites. Al final para mí, al igual que con el coaching, siento que con esto estoy aportando un granito de arena”, confiesa.

Sofía Tuane está convencida de que su misión es ayudar a otros a encontrar el equilibrio entre perseguir metas y disfrutar el proceso. Su experiencia en el deporte, el derecho y el coaching la ha llevado a un camino donde cada paso está guiado por el propósito y la pasión.

“Al final a mí el deporte es lo que me inspiró y me hizo la persona que soy hoy casi completamente. O sea, el trabajo en equipo, la perseverancia, la tolerancia, aprender a ganar, aprender a perder, aprender a ser humilde cuando uno gana y aprender también a sonreír cuando uno pierde”, dice.

Su enfoque principal en el coaching se basa en eso, en ayudar a las personas a mirar el problema desde una perspectiva más amplia, entregándoles herramientas para que ellos mismos puedan solucionarlo, como en el deporte. “Yo creo que todos tienen las herramientas para poder ir superándose, solamente hay que empujar un poquito”, dice Sofía.

“Mi motivación ahora es como más intrínseca, por decirlo, la saco de adentro, de buscar ser mi mejor versión. Creo que me he dado cuenta que mi propósito es ayudar al mundo, ayudar a la gente, apoyarla. Creo que todos tenemos una cierta sincronía, que cada persona te aporta, que cada persona te nutre, entonces mi motivación es como a seguir buscando más cosas y personas que me puedan nutrir”, expresa.

Y esa misma motivación es la que se dio para formar parte de TEDxVitacura. “Tenía que intentarlo y dejarlo todo en la cancha”, pensó. Mandó un mail con su postulación y quedó. “Obviamente hubieron momentos en los que dije como, en verdad el poncho me queda gigante. Pero todo el rato después decía, ¿sabes qué? si estoy acá es porque de verdad tengo algo que comunicar. Y además, bueno, uno no suelta el partido hasta que lo gana o lo pierde”.

“Lo que más espero lograr es que la gente de mi edad, o quizás incluso más grande, que ya tengan su vida formada y todo, se empiecen a cuestionar si de verdad están viviendo la vida que quieren, y que disfruten del camino, porque si no se les va a olvidar todo, que es lo que a mí me pasó, o sea, yo olvidé todo mi paso por la universidad, no me acuerdo de nada”, confiesa.

Desde que se dio cuenta hacia dónde corría, decidió comenzar a disfrutar el proceso, más que el resultado. “Hoy trabajo en la oficina y me encanta porque disfruto mucho más todos los días”, dice Sofía, quien está lista para dejar una huella duradera en todos aquellos que cruzan su camino. ●