



595806

El Día, La Serena, 21-XII-2000 p. 23.

Jueves 2º de Diciembre

Aunque Isabel Vega Juliet, autora del libro "Vivir en Tiempos de Crisis", editado por Emecé, dice no entregar recetas sino reflexiones, y define a su obra como un texto de crecimiento personal, a través de las cerca de 250 páginas que componen la publicación, dando soluciones para todos aquellos que buscan vivir mejor, en un mundo cada vez más depresivo.

En adá como esta autora chilena, entrega pautas y ejercicios para perder el miedo al cambio y ser más positivos, todo, resultado no sólo de su desarrollo intelectual como docente master en comunicaciones, sino también del espiritual y afectivo, alcanzado a través de múltiples vivencias, lecturas y talleres relacionados con prácticas de meditación, sanación, arte y relaciones humanas.

Vivir en tiempos de crisis, se convierte también en una especie de diagnóstico de nuestra sociedad, desentrañando los problemas que sufre el ciudadano común que debe enfrentarse cada día a la competencia, pérdida de solidaridad y presiones económicas, entre muchos otros factores.

¿Cómo surge la inquietud para escribir sobre estos temas?

"Surge en el año 1998 cuando empecé todo la crisis asiática y me di cuenta que estábamos viviendo una crisis bastante fuerte, pero no sólo económica, sino que ese factor era un síntoma de un problema más global, profundo, y que se estaba manifestando a distintos niveles y la economía era uno de ellos.

"Lo que yo percibía era toda una especie de conflicto de valores, en donde las bases de nuestra civilización han estado lográndose produciendo el colapso de la situación social. Creo que esto es causa de que muchas cosas no son sólidas y muchas veces se destruyen y no tienes cómo defenderte ante la adversidad, ni cómo luchar para salir adelante".

¿Cómo aborda estos temas en su obra?

"Lo que planteo en el libro es una cantidad enorme de recetas que tenemos

Vivir en Tiempos de Crisis, las recetas para ser feliz



FOTO: EL DÍA

Isabel Vega Juliet, autora del libro Vivir en Tiempos de Crisis, visitará la región en enero próximo para participar en la Feria del Libro de La Serena, y en otras actividades donde expondrá su particular forma de ver el mundo.

nosotros dentro para enfrentar las dificultades de la vida y que no costara dinero ni dependan de nadie más que de uno mismo, de desarrollar un montón de capacidades internas que tenemos para enfrentar la adversidad".

¿En este sentido, es posible cambiar "la crisis social" desde una perspectiva personal?

"Justamente siento que la gran diferencia de mi planteamiento con el que tienen otros profesionales, es que pienso que la intervención del ser humano a nivel individual es súper importante en esta red, porque yo planteo a lo largo del libro la idea de que todos formamos parte de que se llama humanidad y que lo que haga cada uno de nosotros repercute de alguna manera en esa red, entonces,

si cada persona mejora sus redes de apoyo, sus afectos, su relación con los demás, tanto en su casa, oficina, familia, barrio o ciudad, eso se va extendiendo y finalmente logra un movimiento colectivo. No son los sistemas los que cambian a las personas, sino que al revés".

Según su opinión, ¿cuáles son las mayores crisis que enfrentan los chilenos?

"Creo que el pueblo chileno tiene muchos conflictos, muy básicos, uno de ellos es que somos tremendamente rígidos, hay poca apertura hacia nuevas ideas, los cambios y el mundo, eso nos hace tener poca tolerancia ante la diversidad, poca aceptación de los cambios. Estamos demasiado anclados ante una forma de ser y estar en la

vida, lo cual no nos permite crecer y redescubrirnos".

¿Esta crisis tiene un comienzo definido?

"Pienso que es súper global, muy planetaria, no la veo como un problema de Chile, yo creo que en cada país tiene sus manifestaciones. En África, por ejemplo, la gente se muere de hambre y sida, no es el caso nuestro, pero acá se manifiesta con una creciente proporción de delincuencia, cada día más drogadicción, alcoholismo y depresión".

¿Existe alguna receta para ser más positiva?

"En general no entrego recetas, mi libro es más de reflexión. Sin embargo, yo creo que es tan fácil como aprender a focalizar tu atención en ciertos aspectos positivos que te ocurren todos los días, doy un ejemplo en el texto en el cual digo que la vida puede ser asociada a un mantel, que tiene flores, dibujos y también manchas. Puedes poner tu mirada en las manchas y sólo ver eso o fijarte en los dibujos, centrar tu atención en aquello que es más hermoso, positivo y agradable, y ahí ni siquiera verás las manchas.

"Es un ejercicio de entrenamiento, si puedes cada día, si quieres una receta, al final del día hacer un recuento de las cosas positivas que te han ocurrido y centrar tu atención en eso, ya que es lo que se te graba, lo que registra tu memoria, tu disco duro, pero si al final de la noche lo único que haces es acordarte de los problemas, peñas, de la plata que no te alcanzó, obviamente ya estás preparándote para un mal dormir y estás preparando un amanecer acorralado, triste y sin energía. En cambio si haces lo contrario preparas tu ánimo para enfrentar la vida de otra manera".

Vivir en tiempos de crisis, las recetas para ser feliz [artículo]

J. G. E.

Libros y documentos

AUTORÍA

Autor secundario: J. G. E.

FECHA DE PUBLICACIÓN

2000

FORMATO

Artículo

DATOS DE PUBLICACIÓN

Vivir en tiempos de crisis, las recetas para ser feliz [artículo] J. G. E. retr.

FUENTE DE INFORMACIÓN

[Biblioteca Nacional Digital](#)

INSTITUCIÓN

[Biblioteca Nacional](#)

UBICACIÓN

Avenida Libertador Bernardo O'Higgins 651, Santiago, Región Metropolitana, Chile