

5
Ah!
COMUNI
CACIÓN
COLECTIVA
SERIE
#14

ARUÍ Y
AHORÁ



VILLEGRAS & ASOCIADOS
ESTUDIO JURÍDICO

Dr. Juan Manuel G. Villegas
Abogado
387 5764260

SHNOA
UNA NUEVA FORMA DE LIMPIAR

+54 9 3873 010343
consultas@shnoa.com.ar
@servicioshigienicosdelnoa

Monterichel
SPONSOR OFICIAL DE TUS FIESTAS

3874 850492 Av. Entre Ríos 1499 @monterichel_fa

PROVANT
APLICAMOS SOLUCIONES

Pulverización con drones
provant.agro +54 9 3876 52-0997

LAS LIEBRES
BARRIO CERRADO

San Lorenzo Chico - Salta

MadiGraf

Diseño Gráfico
Impresiones
Papelería Creativa
@ madi.graf77

Don Numas posada SPA

@ don.numas 387 402 0957 Villa San Lorenzo
www.donnumas.com.ar

FAMAGO
Equipamientos Comerciales

Pellegrini 672 famagoequipamientos
387 368 0225 www.famago.com.ar

CDA CLUB DE AMIGOS

clubdeamigos.ok

LUNES Y JUEVES ••• 21.00 HRS ••• FM VOCES 99.7





¡AAAAAAAHHAAAH!

Veo una avalancha de fotos perfectas, filtros, comidas, paisajes, celulares de última generación (que no sirven para nada) y, sobre todo, gente tratando de tapar su cara todo el tiempo. Se muestra una vida ajena, de éxitos y de perfección.

Filtros, filtros y más filtros. En este desorden, la autenticidad es un reto. Nuestra identidad digital es una obra seleccionada minuciosamente para atraer a la gente. Que ni siquiera nos conocen.

Por otro lado, todo el tiempo estoy pendiente de a dónde sale cada persona y me surge la sensación

de no querer quedar afuera de eso solo por **miedo** a no encajar más. Si ellos van al boliche, tengo que estar, ¡como sea! Pero... así siento que pierdo mi luz propia. ¡Capaz esa gente no me conviene!! porque me opacan y termino **pintado**.

Siento que sí soy original, que sí me gusta lo que hago, pero me desespera no estar a la par. **No me gusta** esa ropa, menos esas canciones, no me gusta tanto la joda, entonces, ¿¿cómo mjeRd# hago para salir de eso?? Si la originalidad es lo que nos hace únicos...

Aburre ver a todos iguales y moviéndose de la misma manera. Jaja, al final todo se siente muy forzado en los supuestos "grupos" y "amistades". Ser parte de ese grupito está mal, pero no tan mal si es que me aceptan.



¡Qué difícil encontrar gente como yo! Esto me frustra y hace que mi cabeza vaya a mil por hora. Al final no estaba tan copado fingir ser feliz en lugares que me hacen sentir incómodo... Tenemos que romper esa **inseguridad**, mostrándonos cómo somos aunque nos dé cosa dar ese salto. Lpm.

Ya no sé qué hacer detrás de la pantalla, no sé si le pasa eso al resto. Hasta mis pensamientos parecen no servir por culpa de TikTok, de los streamings que veo, o por cosas que nada tienen que ver conmigo.

Eso de ponerle filtros a la vida para "quedarse bien" te apaga y terminas perdiéndote a vos mismo, es todo un mambo. Quizás el temor a quedar solo y encontrar un grupo de compañeros o amigos (que igual son media pila) parece ser la última solución. Matchear con actitudes o cosas que van en contra, es lo que no te permite ver más allá de eso. Al final de todo, siempre veo a personas que tienen lo que uno busca, **¿por qué yo no? ¿Quiero ser ellos o quiero ser yo?** Y ahora... **¿qué mjeRd# hago?**



Redacción: Astor Berdeja y Ricardo Ubiergo
Diagramación: Angelina Nieva
Ilustración: Juan Cruz Dávila
Fotografía: Juanmanuel Sánchez



Vivo, capturo, olvido

No sé en qué momento empecé a mirar mi vida desde una pantalla. Es como si cada cosa que hago tuviera que pasar primero por la cámara del celular para que exista. Si no hay foto, si no hay historia, parece que el momento no cuenta.

El problema es que mientras estoy ocupada en grabar, ya me lo estoy perdiendo. Como si lo viviera desde afuera, como si fuera espectadora de lo que me pasa. Después me encuentro mirando los videos una y otra vez para "revivir" lo que en realidad nunca disfruté del todo cuando estaba ocurriendo.

Y sí, quedan recuerdos guardados... pero no sé si son recuerdos reales o solo archivos. Porque lo que se siente en el cuerpo, en los ojos, en la piel, no se puede volver a abrir desde la galería.

Capaz el "ahora" no necesita ser registrado, necesita ser vivido. Pero ahí está el quilombo: nos da miedo que se borre, que se olvide. Mientras tanto, la tranquilidad de estar presentes se nos escapa entre notificaciones y pantallas.

Redacción: Lourdes Arcos y Nahir Lescano
Diagramación: Zamira Bouhid
Ilustración: Juan Pablo Humano
Fotografía: Juanmanuel Sánchez



El negOCIO del tiempo

06:00 AM. Sueno la alarma del celular. Medio dormido la apago y, antes de salir de la cama, ya aparece en la pantalla la notificación de una app de running: "Just do it". Parece que el día recién empieza y ya alguien me está diciendo que produzca.

07:30 AM. Mientras me cambio para ir a la facultad, en la radio suena una tanda publicitaria: "Porque vos lo valés". El mensaje es claro: si quiero sentirme bien conmigo mismo, necesito comprar lo que ellos ofrecen.

09:00 AM. Desayunando en un bercito, miro el paquete de yerba: "La energía que te activa cada mañana". Entre sorbo y sorbo, hasta el mate me recuerda que tengo que estar despierto, rendir y no aflojar.

12:00 PM. Camino por el centro y veo un cartel gigante que me grita: "Viví el ahora". Lo curioso es que para vivir ese "ahora" debería primero sacar la tarjeta y pagar.

"Just do it". "Porque vos lo valés". "YOLO". "Carpe diem". No son solo frases: son órdenes disfrazadas de motivación. La publicidad nos grita que vivamos el presente, pero siempre a cambio de algo. **El tiempo dejó de ser ese recurso íntimo y natural para convertirse en mercancía:**

se vende, se alquila, se mide y se cobra como si fuera otro producto en la góndola del supermercado.

Lo curioso es que las marcas entendieron algo que nosotros todavía no: todos queremos más tiempo. Y entonces aparece la



fórmula mágica: "comprá esto y ahorrás minutos, contratá esto y ganás horas, suscribite a esto y vas a tener la vida que no tenés tiempo de vivir". Así, el tiempo se convierte en la gran zanahoria publicitaria del siglo XXI.

Las industrias juegan con nuestra ansiedad. Si la rutina ya nos empuja a correr, ellas se encargan de convencernos de que podemos comprar un atajo. Un café que "te activa en segundos", una app que "te organiza la vida en un clic", un viaje que "te desconecta de todo". Hasta el descanso, ese acto básico de existir, ahora se comercializa en "paquetes de bienestar" con precios de lujo.

Mientras tanto, seguimos corriendo detrás de esa promesa imposible. El presente se volvió un producto premium, inaccesible si no pasás por caja. **El "carpe diem" dejó de ser filosofía y se convirtió en packaging.**

Quizás lo verdaderamente disruptivo hoy no sea sumarse a esa rueda, sino romperla. Frenar. No porque sea fácil, sino porque es lo único que no entra en un plan de marketing. Tomarse un café sin mirar el celular, escuchar un disco entero sin saltarse canciones, bailar sin la necesidad de grabarlo para subirlo.

En un mundo donde todo se compra, regalarse tiempo propio es casi un acto de rebeldía.

Redacción: Nicolás Ruiz
Diagramación: Zamira Bouhid
Ilustración: Juan Pablo Humano
Fotografía: Juanmanuel Sánchez



Esperá

Detenerse hoy parece un acto de rebeldía. Vivimos rodeados de lo inmediato y casi nunca dejamos que las cosas tengan su propio tiempo. Pero **esperar no es perder, es darle valor a lo que tenemos delante.**

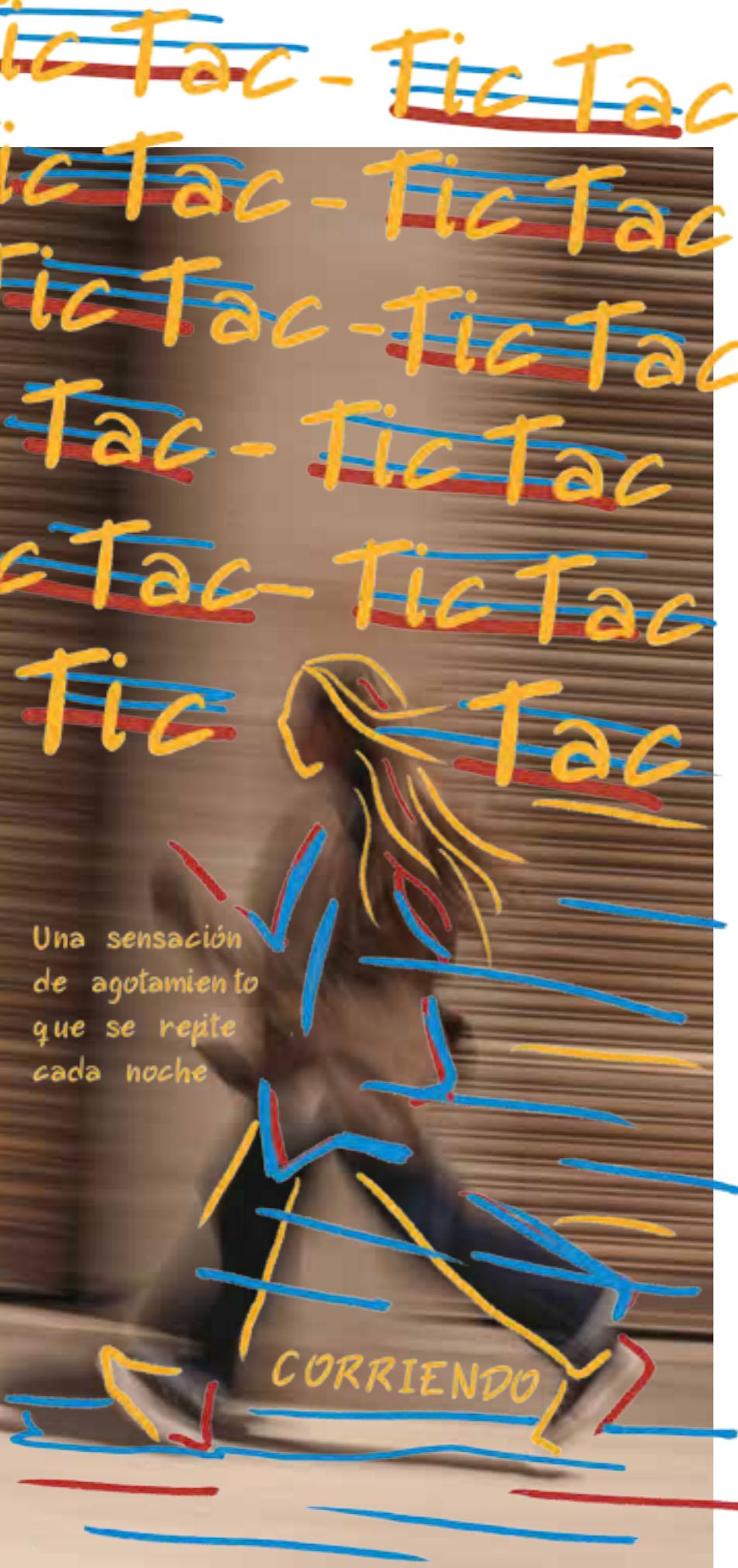
Cuando comemos sin apuro, cuando escuchamos sin interrumpir o cuando dejamos que una idea se desarrolle en su propio ritmo, entendemos que lo importante no está en la cantidad de experiencias que acumulamos, sino en cómo las vivimos.

El problema no es que existan facilidades tecnológicas, sino que

olvidamos el sentido de la pausa. Vivimos como si lo próximo siempre fuera mejor que lo actual. Esa lógica nos empuja a pasar de una serie a otra, de una conversación a otra, sin detenernos a saborear lo que ya está frente a nosotros.

Esperar es un acto de conciencia, implica darle tiempo a lo que vale, reconocer que no todo se mide en minutos y aceptar que la demora también puede ser parte de la experiencia. En un mundo acelerado, recuperar la espera no es retroceder, sino aprender a estar de verdad en el ahora.





*Redacción: Pedro Zambrana
Diagramación: Mateo Cáceres Maneff
Ilustración: Magalí Soliz
Fotografía: Juanmanuel Sánchez*

No tengo tiempo

"No me da", "cuando pueda lo hago", "esta semana imposible", "voy viendo", "no me alcanza el día", "estoy hasta las manos", "la semana que viene seguro", "te juro que quiero, pero no llego"...

Suena familiar, ¿no? Todas son frases que escuchamos y decimos prácticamente a diario. No es desinterés, mucho menos falta de ganas. Es que la agenda está desborbada y parece que el tiempo nunca alcanza para lo que uno quisiera. Leerlas una detrás de la otra ya genera un poco de mareo y dolor de cabeza, la misma **sensación de correr detrás de algo que nunca se alcanza y que cada vez se aleja más**. Ahí está el retrato exacto de cómo vivimos: **CORRIENDO**.

Hoy, en 2025, el tiempo se volvió casi un privilegio: desde estudiantes que combinan estudio, trabajo y entrenamiento, hasta adultos que tienen hasta dos o tres trabajos con tal de tener una vida decente en términos generales, o incluso jóvenes que pasan de una tarea a otra sin parar, teniendo el día ocupado, y al final **una sensación de agotamiento que se repite cada noche**.

Vivimos en una época donde se promete cada vez más velocidad y eficiencia. **¿Cómo puede ser que mientras más avanzamos como sociedad, menos tiempo tenemos?** A lo que voy es que es incomprendible que cada vez tengamos más productos que

te facilitan tareas completas en cuestión de segundos, por ejemplo: investigar o consultar algo por internet con tu celular con solo apretar un par de botones. Antes debías tener el libro exacto o bien ir hasta la biblioteca para obtener la información. **Te facilitan en algunas cosas, pero te llenan de otras tareas en otros aspectos**, es como la balanza de la justicia, pero esta vez, está **completamente desbalanceada**.

"No tengo tiempo" **no significa "no quiero". Es completamente distinto**. No es falta de interés, sino de una sociedad que exige estar siempre disponible, de manera productiva y presente en cada de-

talle. Lo primero que se sacrifica es lo más simple pero fundamental: descansar, disfrutar y parar.

"Parar" esa es la palabra clave en esta nota. **Parar no significa ser débil**, tampoco ser un perdedor, todo lo contrario, parar es un acto de valentía para analizar en dónde estás parado y analizar tu siguiente paso. Nos hicieron creer que estar cansados es sinónimo de éxito, que tener la agenda llena es motivo de orgullo y que dormir poco es señal de esfuerzo. Pero, ¿desde cuándo vivir apurados se convirtió en un logro?

¿En qué momento dejamos de disfrutar del tiempo libre y lo em-

pezamos a ver como una pérdida? Parar es cortar con el ruido.

El ahora existe, está ahí. Pero casi nunca logramos habitar con tranquilidad en él. Se diluye entre horarios, obligaciones y notificaciones que no paran de llegar. Quizás la mejor postal de nuestra época sea, justamente, esa frase que todos decimos alguna vez: **"no tengo tiempo"**.



.....?.....

- A ver, ahora un poquito de teoría...

¿Qué es el tiempo? ¿Qué es el ahora?

Einstein una vez escribió: "La distinción entre pasado, presente y futuro es solo una ilusión". Desde ahí que ya no vemos el tiempo como algo que avanza igual para todos, sino como algo que depende de dónde estamos y cómo nos movemos. O sea, el tiempo es relativo.

Heidegger, un poco más existencial, dijo "La temporalidad es la condición de posibilidad de la comprensión del ser". Solo existimos en el "ahora" porque es el único punto donde se hace posible la experiencia (creo).

Jorge Luis Borges, apasionado y metafórico como siempre, plasmó lo siguiente: "El tiempo es la sustancia de que estoy hecho. El tiempo es un río que me arrebata, pero yo soy el río; es un tigre que me destroza, pero yo soy el tigre; es un fuego que me consume, pero yo soy el fuego. El mundo, desgraciadamente, es real; yo, desgraciadamente, soy Borges."

Y Agustín de Hipona se quemó un poquito la cabeza escribiendo: "¿qué es el tiempo?... Si nadie me lo pregunta, lo sé. Si quisiera explicárselo al que me lo pregunta, no lo sé..."

- Ahora un despliegue mental...

¿Nadie está de acuerdo o están todos diciendo lo mismo? **¿Me puedo tomar el lujo de decir que no entiendo?**

¿Qué es esto que estoy viviendo ahora? ¿Qué es el ahora?

Algo que depende de cada uno? Tal vez es una sustancia común para todos. ¿Cuantitativo o cualitativo? ¿Está bien si no sé explicarlo? ¿Bien? ¿Mal?

Pienso...

Paro? Si el tiempo es relativo, ¿por qué confunde tanto?

Si nadie entiende mi realidad, ¿por qué me comparo tanto? Y si no lo entiendo ni yo, ¿para qué leer tanto? ¿para qué tantas explicaciones?



Resulta que tengo que ser consciente del ahora, ¿justo ahora? Sí, soy hoy. Pero, ¿no soy también lo que me falta y lo que me sobra?

Si no puedo escapar, ¿me esfuerzo igual? ¿vivo con todo o me calmo?

Respiro...

Podría seguir buscando teorías, leer, escribir, discutir, intentar ser letrada otra vez. Y aun así, podría morir, reencarnar y no tener respuesta. Tal vez sea eso...

Escurridizo, inexplicable e inevitable. Tal vez me toque vivir con eso.

- Ahora... ¿y ahora?

Ya fue, ¿me arriesgo o me cuido? ¿Vivo con todo o me calmo? Esto ya lo pensé.

Es mejor hablar o morir?

¿Hago o no hago? **Si no es ahora, ¿cuándo?**

Soy lo que decido hacer con mi **ahora** ¿Era así de simple?

No sé...
No sé...

No les puedo dejar una conclusión, sino, ¿para qué tantas preguntas? Porque si el ahora no se deja atrapar, ¿cómo voy a cerrarlo yo?

Redacción: Paula Vargas
Diagramación: Mailén Ramírez
Ilustración: Yazmín Fries
Fotografía: Juanmanuel Sánchez





El regalo que se abre solo una vez

El lenguaje guarda un secreto: llamamos presente al tiempo en que vivimos, pero también a un regalo. Y quizás no sea casual. **El ahora es eso: un obsequio frágil que se ofrece por única vez y que, apenas lo rozamos, ya se transforma en recuerdo.**

La percepción del ahora no es fija. A veces un minuto de espera se siente eterno, mientras que un minuto de alegría se desvanece sin aviso. En la era digital, esta sensación se intensifica: todo sucede tan rápido que el presente parece acortarse. Un meme que dura horas, una noticia que envejece en un par de tuits, un trend que se agota antes de que llegue a todos. **Vivimos pendientes de que el tiempo se nos escapa, y esa ansiedad nos impide abrir los ojos para habitarlo.**

El ahora también se volvió un espacio compartido. Cada vez que un hashtag se vuelve tendencia,

que un meme recorre miles de pantallas o que todos comentamos lo mismo al mismo tiempo, experimentamos un presente colectivo. **Aunque sea breve, ese instante común nos une, nos hace sentir parte de algo más grande que nosotros.**

Y, por supuesto, el ahora también se transforma en mercancía. Las marcas lo empaquetan bajo la lógica de la urgencia: "solo por hoy", "última oportunidad", "edición limitada". **El presente se convierte en promesa de exclusividad y, al mismo tiempo, en motor de consumo.**

Entonces, ¿qué hacemos con este regalo incómodo, fugaz e irrepetible? Tal vez aceptarlo como lo que es: un instante que no se guarda en una caja, que no se acumula ni se repite. **Un presente que se abre solo una vez** y que, precisamente por eso, vale tanto.

*Redacción: Santiago Figueroa
Diagramación: Mailén Ramírez
Ilustración: Yazmín Fries
Fotografía: Juanmanuel Sánchez*





Despertá

"Dejá de repetir y empezá a vivir"

La rutina es esa red invisible que te sostiene, que te da orden, seguridad, la ilusión de que todo está bajo control. Pero cuando se tensa demasiado, corrés el riesgo de quedar atrapado. Y ahí pasa, los días se confunden, los lunes parecen miércoles, las mañanas se evaporan sin dejar huella y las tardes se apagan sin brillo.

No te dejes llevar por ese piloto automático de todos los días, **despertá**, recuperá la capacidad de asombrarte. No se trata de tirar por la borda todo tu orden, sino de abrir ventanas en el día para que entre aire fresco.

Cambiá tu camino de siempre, probá un café distinto, agarrá a la bici en vez del auto, escuchá música nueva y también regalate un rato propio. Leé un libro, escribí lo que pensás, mirá un atardecer, cebate un mate y disfrutalo de verdad.

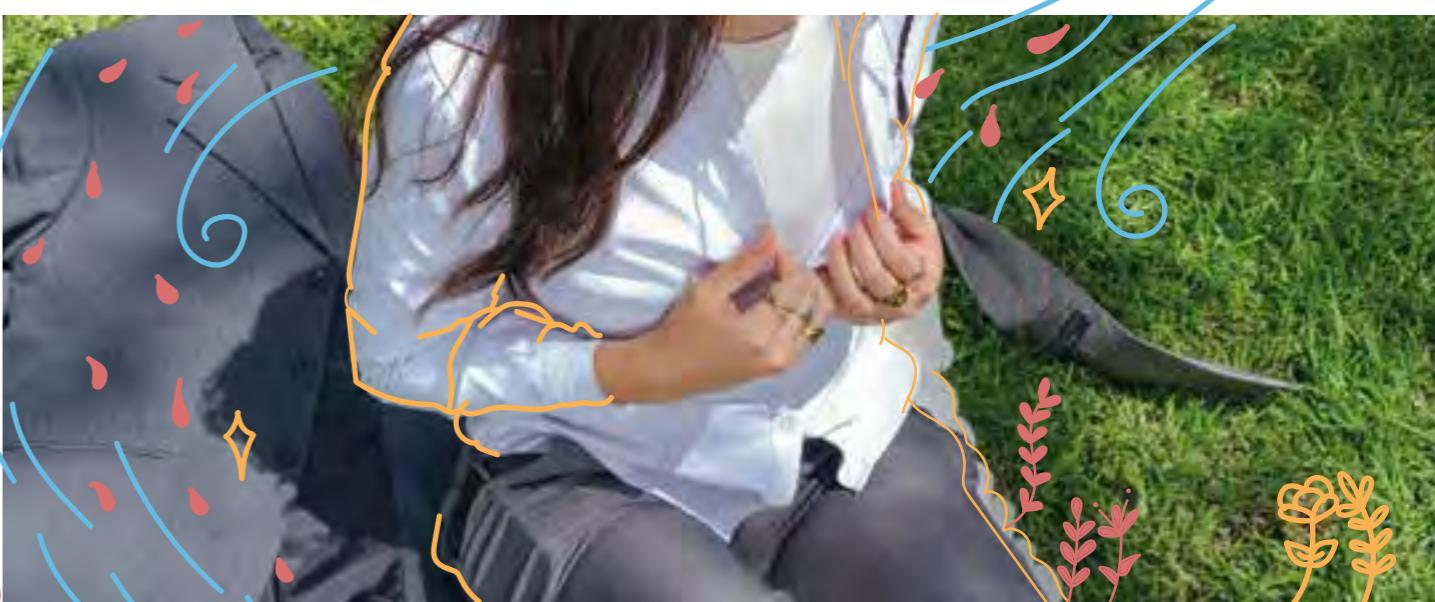
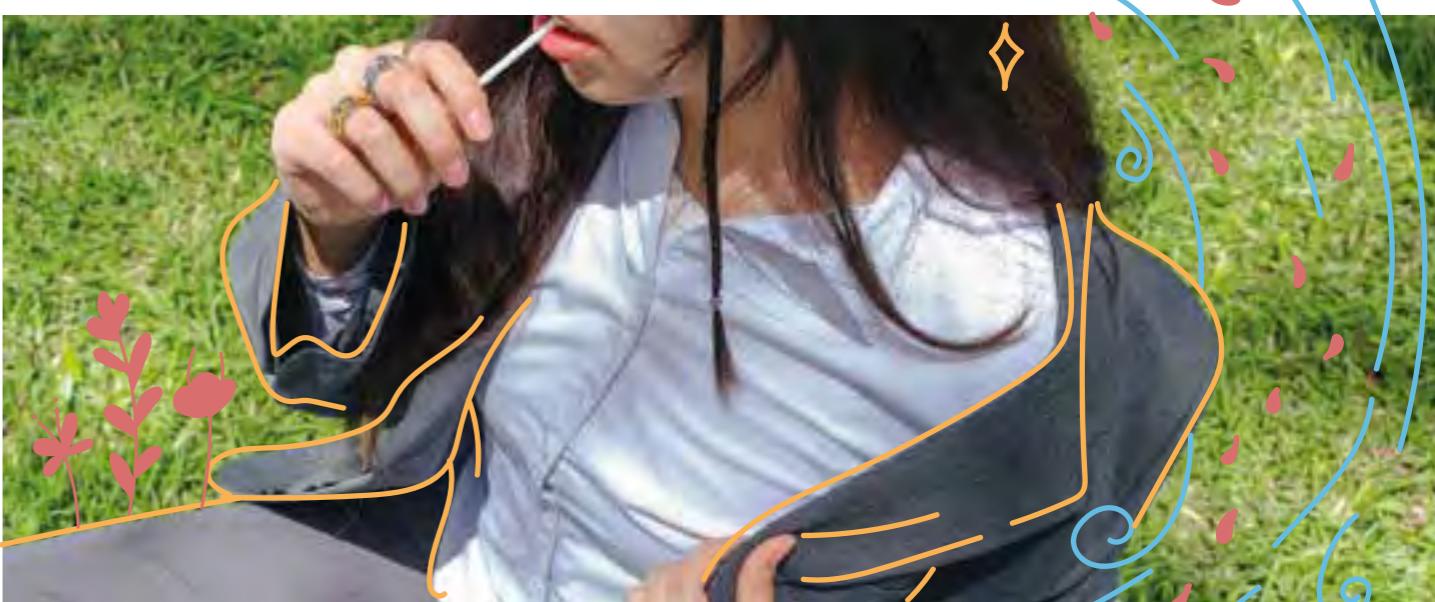
Hacé, pero hacé ahora, **rompé la rutina** con pequeños gestos que marquen la diferencia. Pero ojo, también permitite las pausas, porque la vida también está hecha de ellas.

Al final, rebelate contra la comodidad de lo mismo. Elegí vivir cada día como una oportunidad nueva.
No te quedes en lo que se repite, quedate en lo que te sorprenda.

*Redacción: Balta D'Angelis
Diagramación: Myriam Gutiérn
Ilustración: María José Sánchez
Fotografía: Juanmanuel Sánchez*



No te quedes en lo que se repite,
quedate en lo que te sorprenda.



Un Acto de Equilibrio

El reto está en encontrar un equilibrio en el **ahora**: en aprender a identificar nuestras emociones y respetar nuestros tiempos.

Se nos impone constantemente seguir los estándares sociales, delimitando nuestras propias metas y deseos; como resultado se manifiesta la discrepancia constante con los demás, donde hay temor de no ser aceptado o validado por el otro al no cumplir con lo que se establece **"correcto"**.

Se pierde el sentido propio de la vida por encajar en algo que no es.

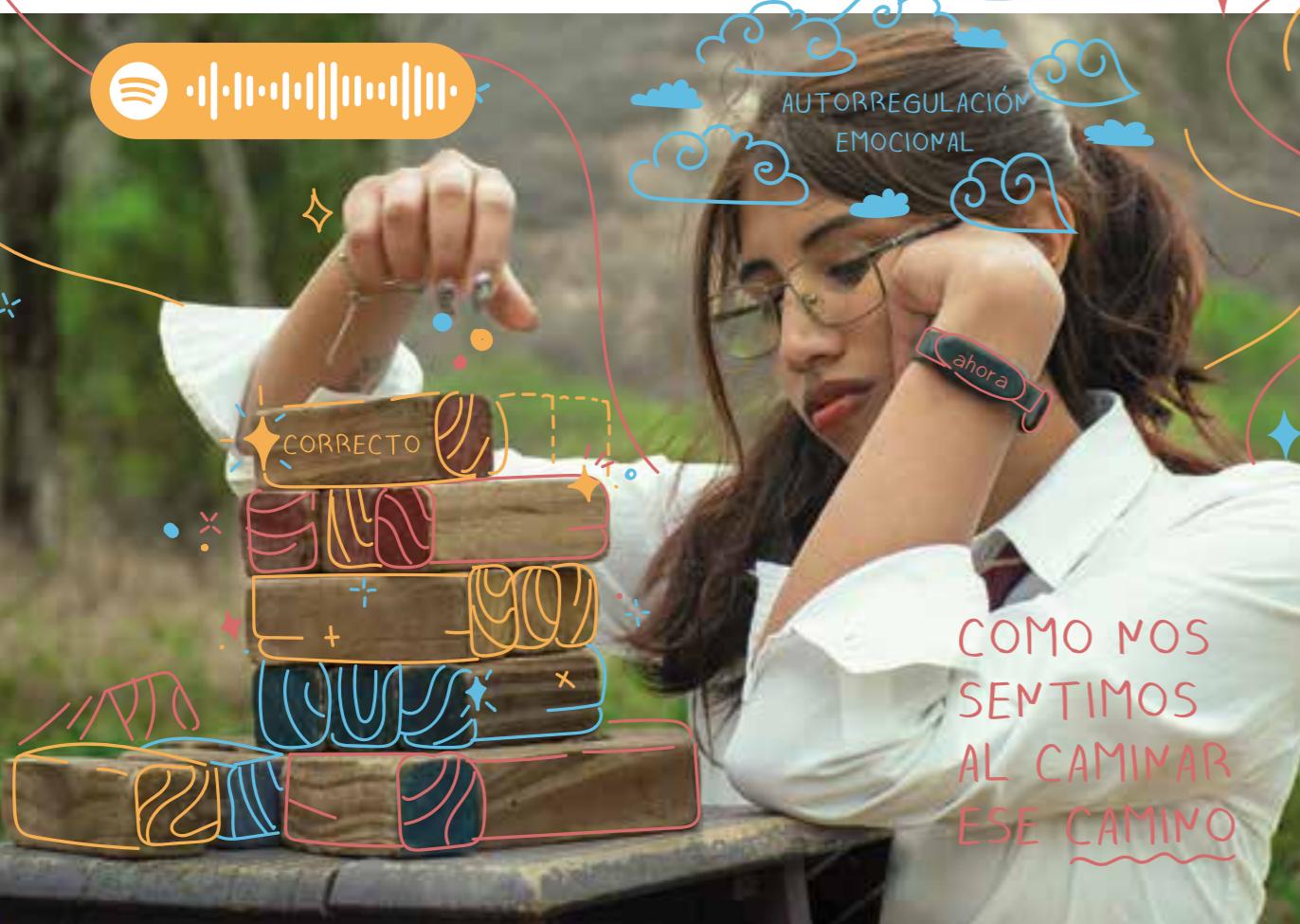
Por eso el **"ahora"** es ese espacio donde podemos detenernos,

reflexionar y decidir qué es lo que realmente necesitamos en este momento. Poder discernir con claridad nuestros objetivos.

Aceptar que no siempre podemos cumplir con todas las expectativas impuestas; es un paso fundamental hacia la **autorregulación emocional**.

Esta aceptación nos permite ser más amables con nosotros mismos y por lo tanto, nos libera de la necesidad de ser perfectos todo el tiempo y de no dejarnos persuadir por el otro. Ser auténticos en un mundo tan desvirtuado, es el primer paso para hacer la diferencia.

El ahora, en su **auténticidad**, nos dirige a una vida más **equilibrada y emocionalmente saludable** en lugar de preocuparnos por el futuro o lamentarnos del pasado, adoptemos en buscar una armonía entre lo que **deberíamos** hacer y lo que **sentimos** que necesitamos hacer.



Redacción: Lucía Sandoval
Diagramación: Myriam Gutiérn
Ilustración: Angelina Nieva
Fotografía: Juanmanuel Sánchez



Hacelo por ocio

"Hoy es tan tiempo como ayer. Mañana lloraré este día que no supe habitar". Comienzo con esta cita de Carmen Martín Gaite para proponerte un desafío: recuperar el tiempo improductivo como un acto de compromiso con vos mismo.

Hasta ahora podrías pensar que te estoy invitando a procrastinar, lo cual te sirve si estabas buscando una excusa, sobre todo si repentinamente te topas con un aval en una nota escrita por un desconocido en una revista. No va por ahí, la idea de este mensaje es rescatar un poco el tiempo que nos dedicamos a nosotros.

No siempre hace falta que acredites lo que haces. Y de eso se trataban los pasatiempos básicamente. Un escapismo que algo de productivo tiene: el poder conocerse más a uno mismo. Componer una canción sin sentir la necesidad de llenar un estadio, sino más bien tocar frente al espejo. Ahí pienso, que es donde uno también puede conocerse un poco más.

En una época donde la productividad se ha vuelto una identidad, no te olvides que el tiempo de calidad con uno mismo también es auto crecimiento, y hacer una pausa te ayuda a mirar con más detenimiento lo que sos y lo que te rodea.

Lo decía Aristóteles: "El ocio es el padre de la filosofía, y la filosofía es el padre del ocio".

Redacción: Juanmanuel Sánchez
Diagramación: Myriam Gutiérn
Ilustración: Angelina Nieva
Fotografía: Juanmanuel Sánchez

♥ ¿Qué te tendría que pasar para que empezaras *a vivir de verdad*?

El tiempo es limitado, pero **los recuerdos permanecen**. La importancia de un momento no se mide por su duración, sino por el **impacto que deja**. Un beso de segundos puede quemar durante años. Una sonrisa fugaz puede sacudir más que mil promesas.

Entonces, ¿por qué seguimos esperando al “amor de nuestra vida” como si fuéramos una estatua inmortal?

Nos pasamos horas deslizando pantallas, entre likes, vistos y matches que deciden en segundos si somos elegidos o descartados. Nos ilusionamos rápido, nos desilusionamos igual de rápido.

Queremos **alguien que se quede**, pero nos aterra sentirnos atados. Prometemos no perder tiempo en lo que no suma, pero volvemos a buscar lo que no sabemos nombrar.

El amor, a veces, parece un producto: elegís, probás, descartás. Pero lo que de verdad queremos no es alguien perfecto ni un contrato eterno. Queremos **momentos que nos atraviesen**. Que alguien diga “sí, vos” en medio de la marea. Que un instante nos recuerde que estamos vivos.

Un café compartido que termina en madrugada. Una mirada que rompe todas las defensas. Un abrazo que nos deja temblando después de que se suelta.

Eso buscamos. Y no importa si no dura mil años: con que nos marque, ya es suficiente.

El “para siempre” pesa como una mochila. Pero el “ahora” también incomoda: obliga a arriesgarse, a exponerse al rechazo o, peor aún, a que algo real empiece a crecer. Y sin embargo, lo más doloroso no es no encontrar a la persona indicada: es dejar pasar oportunidades por cobardía. Ese “te quiero” nunca dicho. Ese mensaje que no nos animamos a enviar.

Somos contradicción pura: queremos intensidad y seguridad; libertad y pertenencia. Queremos que alguien se quede, pero también creer que siempre podemos irnos. Y aun así, en esa tensión, **lo único que persiste es el deseo**: ser vistos, ser elegidos, ser sentidos.

Te lo confieso: tal vez la salida no sea esperar al “amor de mi vida” como si fuera un destino final. Tampoco resignarnos al descarte rápido del swipe. La clave está en habitar el ahora. **Dicir lo que sentimos antes de que sea tarde**. Mirar a alguien a los ojos sin filtros, sin pantallas, sin miedo a que dure poco. No porque garante un futuro, sino porque ese momento —ese instante irrepetible— puede transformarnos más que mil eternidades.

Porque al final, **lo único peor que perder un “PARA SIEMPRE” es dejar pasar un “AHORA” que podría haberte cambiado para siempre.**



decir lo que sentimos
ANTES DE QUE SEA TARDE

Redacción: Valentina Guerra y Nahuel Cisneros
Diagramación: Julieta Marañón
Ilustración: Julieta Marañón
Fotografía: Juanmanuel Sánchez





MENTE + PRESENCIA = ILUMINACIÓN

Me levanté cansada, no llegué ni a desayunar, corrí de la facu al laburo o del laburo a la facu, almorcé lo primero que encontré en la heladera (si es que almorcé), quería dormir una siesta y no pude (o terminé clavándome 4 horas seguidas). Ya es tarde y no llegué a hacer lo que necesitaba (me frustré...), y a la noche (cuando debería estar teniendo un "sueño reparador") me carcomió mi mente en un insomnio que no me dejó pegar un ojo por lo menos hasta las 6am. ¿Al día siguiente? Repito la misma secuencia, la frustración se multiplica...

¿Te resuena? ¿Ya no podés seguir viviendo de esta manera? Yo también fui esa persona, y **ahora** te quiero contar algo que me sacudió hasta la última neurona: **VOS NO SOS TU MENTE**.

La realidad es que hay dos personas viviendo en tu cabeza: vos y **VOS MISMO**, spoiler: solo una es **real**.

La mayor parte de nuestros días, nos identificamos con ese lado que nos lleva a vivir desde el sufrimiento y el dolor, los pensamientos autocriticos destructivos, nuestra mente **"superpensante"**. ¿Y por qué sucede esto? Si hay que buscar un culpable sería el "tiempo", como un concepto creado por la sociedad, una ilusión humana. Y en cuanto a la ilusión, la mente se resiste porque **el ahora es atemporal**, entonces... nuestros pensamientos se quedan en el pasado (un ahora anterior) o quieren habitar en el futuro (un ahora imaginario). ¿Y el resultado? Pensamientos compulsivos, ruido incesante, una vida a la que sentimos llegar siempre "tarde".



A vos lector, te quiero preguntar, **¿podés librarte de tu propia mente a voluntad?** Si la respuesta es no, lamento informarte que estás siendo usado por tus pensamientos. Si te observas unos minutos y sentís que predomina la impaciencia, la irritación, el enojo, el dramatismo o ganas de dañar algo/alguien, está habitando en vos lo que se llama "Cuerpo del Dolor". Básicamente, cuando no conectamos con nuestra vida desde el ahora, cualquier dolor emocional deja un residuo de sufrimiento, y crea este cuerpo extraño.

Sé que parece un mal diagnóstico, pero lo bueno es que existen diversas maneras de salir de esa relación tóxica con vos mismo. Y te prometo lector, una vez que hayas sanado, todas las cosas buenas, lindas y positivas se van a materializar en tu realidad.

Habitar el ahora no significa dejar de sentir, porque los miedos, las inseguridades, los enojos, los deseos, etc, van a estar siempre ahí, ni tampoco es dejar de proyectar. Es otra cosa: **cambiar la manera en que transitamos cada momento**. Poner atención a lo chiquito y

más ordinario: al café de la mañana, al aire entrando en los pulmones, al agua recorriendo la piel en la ducha... en síntesis, vivir con más presencia. De a poco, hacer las paces con lo que está pasando.

Si llegaste hasta aquí, te felicito. Estás entre el 25% de personas en el mundo que pueden terminar una breve lectura. En el vértigo de la vida cotidiana, y aún más en pleno siglo XXI, se vuelve fundamental entender el sentido de la conexión con el momento presente. Un estado de conexión en el que la negatividad no tiene poder, y donde es posible **vivir en esencia, plenamente**.

PD: si te interesa entender mejor todo lo que te conté, te recomiendo leer el libro **"El Poder del Ahora"** de Eckhart Tolle. Y para poner en práctica todo lo dicho, te dejo un temita para ir escuchando a conciencia, prestando atención a cada sonido que va apareciendo: &ME, Black Coffee - "The Rapture Pt.III".

Saludos querido lector,
con mucha paz.
Sofía.

*Redacción: Sofía Mollo
Diagramación: Julieta Marañon
Ilustración: Ignacio Gómez
Fotografía: Dana Alessio Alonso*



Vivir en ESENCIA y plenamente



Tips para vivir con más presencia (según E. Tolle)

1. Observar tus pensamientos. Sin juzgar. Así los pensamientos destructivos pierden poder.
2. Una vez que los identifiques, repetí: eso que pienso no soy YO.
3. Dejar ir esos pensamientos. ¿Cómo? Usando tu herramienta más poderosa, la respiración consciente, un ancla para volver al ahora.
4. La paz no llega cuando desaparece el caos, empieza cuando dejas de pelear con él.

¿Qué mejor forma de vivirlo que escuchando música?



Te ponés unos auriculares y listo,
ya estás viviendo
tu "ahora" con ella



¿Quién no recuerda
a alguien al escuchar
una canción?

Redacción: Santiago Giménez
Diagramación: Antonella Martínez
Ilustración: Juan Cruz Dávila y Angelina Nieve
Fotografía: Juanmanuel Sánchez

Al final también el ahora es pasado, y todo lo que esté pasando ahora le da significado a nuestro futuro. ¿Qué mejor forma de vivirlo que escuchando música?



Una expresión que vi el otro día en TikTok, inventada como meme pero cargada de **significado**. Siento que la música es algo tan transversal, que afecta a todos por igual y no distingue entre caras, nombres, nacionalidades, valores, principios y vivencias. La música nos afecta, cambia nuestro humor, nos sirve como medio de expresión, forma parte de nuestra vida cotidiana y de nuestro **ahora**, además tiene el poder para **resignificarlo**.

Actualmente es muy fácil acceder a ella, la encontrás en Spotify, YouTube, TikTok, Instagram o cualquier otra red social. **Te ponés unos auriculares y listo, ya estás viviendo tu "ahora" con ella.** Tiene un **poder** tan grande para afectarnos a nivel personal que muchas veces no nos damos cuenta.

Escuchamos música en el bondi, yendo a la universidad o al trabajo y sentimos como si estuviéramos en un viaje muy lento y nostálgico, o en el finde pasado cuando salimos de joda, o pensando en amores y desamores como si estuvieran pasando en ese mismo instante.

Aunque este viaje esté solo en nuestra cabeza, cambia totalmente cómo estamos viviendo ese momento. **¿Quién no recuerda a alguien al escuchar una canción?** A un momento, a tu **yo** de chico, jugando, paseando, viviendo. Todo te lleva a aquel "ahora".

Carpe diem, quam minimum crédula postero

Aprovecha el momento, no confíes en el mañana.

Dejar de contemplarlo como algo pasajero,
para pasar a identificarme con eso.

No se trata solo de estar presente
para sentirme satisfecha mentalmente,
sino de reconocer que soy ese instante.

El ahora deja de ser un rincón estrecho
y se convierte en un espacio
donde respiro,
me muevo
y me reconozco.

¿Me emociona o me amarga lo intangible del mañana?
El mañana quizás exista,
quizás no.

Y en esa duda descubro
que lo único verdadero
es este ahora.

El atardecer de hoy no me distrae:
me detiene,
me acompaña,
me recuerda que puedo concentrarme
en lo que está frente a mí.

He vivido adicta al pasado,
refugiada en recuerdos para **soportar el presente**,
pero ahora me reconozco capaz de habitarlo.

El presente se me ofrece como algo nuevo,
intacto,
y por primera vez no me niego a recibirla.

Quizás esta "forma mental" no sea un enemigo,
sino **el espejo de mi vulnerabilidad**
y fragilidad.

Cada momento que experimento
o dejo ir,
se vuelve real
cuando me descubro dentro de él:

en la luz que me toca,
en el aire que respiro,
en las palabras que sí me atrevo a pronunciar.

«No hay un ya que me empuje ni un después que me retenga.

Incluso lo que duele deja de ser fantasma
y se transforma en señal de que estoy viva.
Sócrates lo dijo:
"la acción siempre ocurre en el presente".

Hoy entiendo esas palabras
no como teoría,
sino como certeza en mi cuerpo:

**estoy aquí,
estoy ahora.**

Mi mente puede viajar a mil lugares,
pero solo en este punto concreto
me encuentro conmigo misma.

El ahora ya no me persigue con temor;
avanza conmigo.

Despierta en mí la urgencia de vivir,
de **no dejar escapar lo que soy.**

Esa carrera del " pierdo nada o pierdo todo"
se detiene:

lo único que no pierdo
es este instante en el que respiro.

Me doy cuenta de que nunca faltó nada,
solo mi conciencia.

Ya no me escudo en fantasmas.
Habito lo que me corresponde:
este aquí y este ahora.

Lo que antes era sufrimiento culposo,
se revela como la oportunidad más simple
y más grande:
estar presente.

No hay prisa ni espera,
no hay un "ya" que me empuje
ni un "después" que me retenga.

Hay solo este ahora abierto,
como un campo infinito.

El ahora deja de ser aburrido o vacío.
Adquiere sentido por sí mismo.

No necesito aferrarme ni escapar:
solo reconocer que vivo.

Y al reconocerlo,
me reconcilio con todo lo que soy.

Asumo, despierta,
que nada es tan horrible en esta realidad.

Más bien descubro que, al fin,
esta realidad me pertenece
porque soy capaz de estar en ella.





Redacción: Desire Vanetta Huguet
Diagramación: Zamira Bouhid
Ilustración: Julieta Marañoñ
Fotografía: Juanmanuel Sánchez

Donde habita la vida

Un día llegamos a la vida sin saberlo, completamente en blanco, como un lienzo que espera ser pintado. Crecemos pensando que la vida se mide en grandes momentos, y el ritmo de estos tiempos nos hace sentir que siempre llegamos tarde aunque vayamos corriendo, que estamos perdiendo un juego del que no conocemos las reglas.

Pero el presente es más humilde, es tímido, y su magia se esconde en lo cotidiano: en el sol que entra por la ventana mientras comés en silencio, en un chiste predecible que igual te saca una sonrisa, en un abrazo que llega justo cuando el estrés te sobrepasa. Si no estamos atentos, podemos acostumbrarnos a esos instantes y cometer el error de creer que el futuro está asegurado.

A veces necesitamos volver a lo sencillo. Abrir los ojos y mirar a alguien que queremos, releer un mensaje que nos hizo bien, sentir el calor en la piel, tener fuerzas para empezar de nuevo. **Tomar conciencia es reconocer que todas estas cosas simples son, en realidad, formas de abundancia.**

Que somos bendecidos muchas más veces de lo que registramos. **Vivir se trata de estar más. De llenar el alma más que las manos.** De recordar que cualquier día es extraordinario, porque estamos acá, viviendo, haciendo uso del recurso más valioso que existe y el único que no tiene precio: el tiempo.

Ser consciente del ahora no es un estado perfecto e ininterrumpido. Es una práctica sencilla, diaria, que nos invita a buscar y encontrar vida en cada momento. Nos pide animarnos a hacer eso que nos cuesta, a arriesgar todo por ese sueño que nos ronda la cabeza, a decir te quiero fuerte, todos los días y sin fecha especial, a abrazar la certeza de que el presente es lo único real que tenemos.

Todos vivimos vidas totalmente diferentes, **pero hay dos experiencias que atraviesan a toda la humanidad: el amor y el dolor.**

Y estos dos sentimientos, que parecen opuestos, se cruzan en un momento inevitable: todos, tarde o temprano, perdemos a alguien importante. En ese vacío cobran sentido todas las frases que alguna vez escuchamos y descubrimos

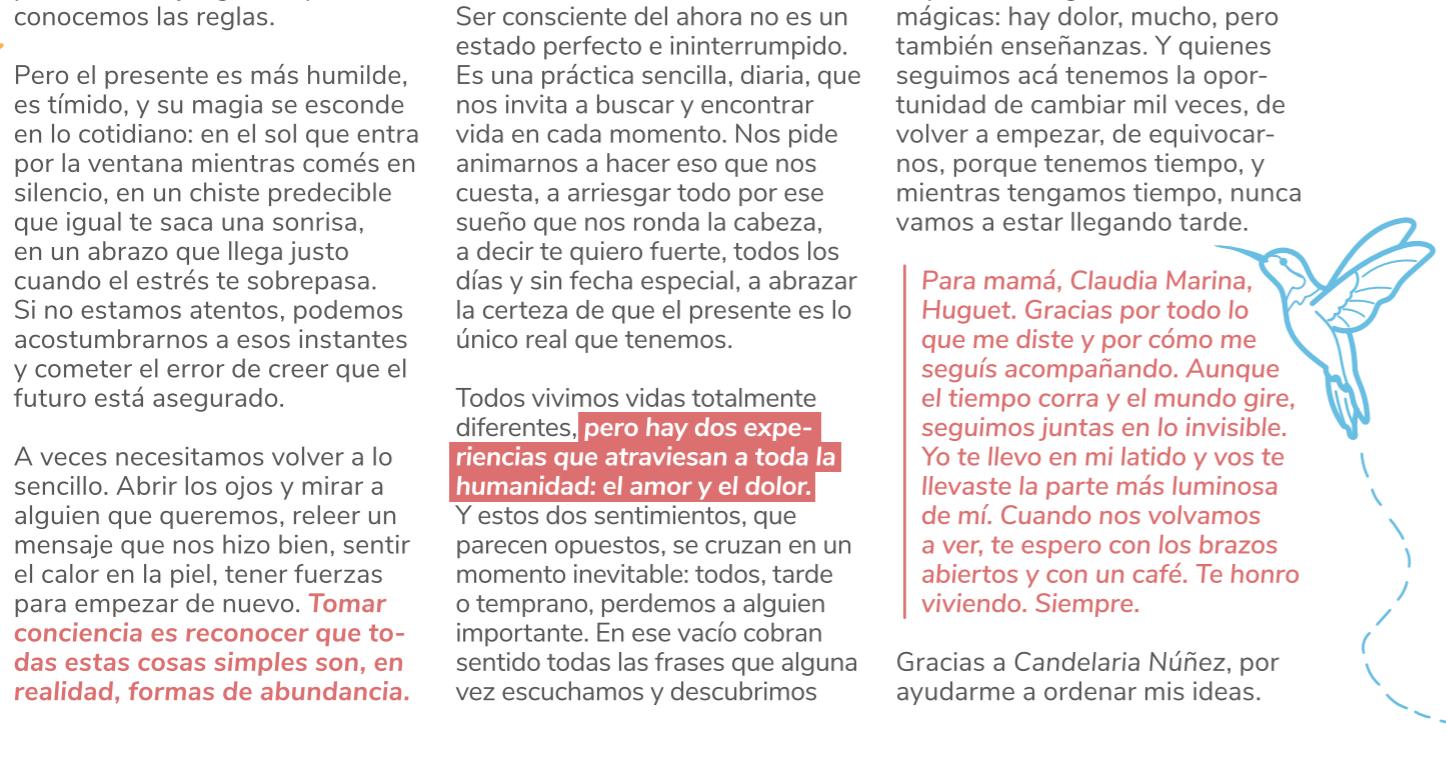


que la vida es demasiado corta como para no vivirla intensamente.

Hace cinco meses la vida me cambió para siempre. **Descubrí que, de la misma forma que llegamos, nos vamos: en un segundo y sin avisar.** Nadie nos enseña a transitar un duelo. No hay libro, ni reglas, ni soluciones mágicas: hay dolor, mucho, pero también enseñanzas. Y quienes seguimos acá tenemos la oportunidad de cambiar mil veces, de volver a empezar, de equivocarnos, porque tenemos tiempo, y mientras tengamos tiempo, nunca vamos a estar llegando tarde.

Para mamá, Claudia Marina, Huguet. Gracias por todo lo que me diste y por cómo me seguís acompañando. Aunque el tiempo corra y el mundo gire, seguimos juntas en lo invisible. Yo te llevo en mi latido y vos te llevaste la parte más luminosa de mí. Cuando nos volvamos a ver, te espero con los brazos abiertos y con un café. Te honro viviendo. Siempre.

Gracias a Candelaria Núñez, por ayudarme a ordenar mis ideas.



Psicoterapia
Lic. Elizabeth Guerrero
Psicóloga M.P. 583

Cognitivo - Conductual
Neuropsicología

387 4880239
@psicologa.eliguerrero

DESDE 1958

Salta
— CERVEZA —

@saltacerveza
Dr. A. Guemes 1251
www.cervezasalta.com.ar

RAKI
» PARQUE AÉREO «

@rakisalta
Av Banchil km 3,8



YARETA
Consultora en HYS

387 4667946
https://yareta.com.ar
alejandro.sajama@gmail.com
info@yareta.com.ar

@ urban.hoot
Salta capital, Arg

mediciones de alta precisión

+54 9 3874 11-1422
arqtop
https://arqtop.com

peix.arquitectura 3875 96-7694
www.peix.ar

stampa
IMPRESIONES

IMPRESIONES DE MÁXIMA CALIDAD CON LA MAYOR RAPIDEZ

stampaimpresiones@hotmail.com +54 9 387 5188915
impresionesstampa Av Bolívar N°1870

5 Ah!

¡GRACIAS POR LEERNOS!
Te esperamos en la próxima edición

