

# Maratón

## Súper domingo

### 13 horas de fútbol

Final caliente y 4 lugares para 10 equipos.

P. 60

#### A todo o nada.

Gallardo, DT de River. Dabove, DT de San Lorenzo. Pizzi, de Racing.



**Borensztein**  
Che, genio del mundo, no nos grites



**Van der Kooy**  
Los sapos que traga Fernández



**Carlin**  
El fantasma reaparece



**Marta Minujín**  
A los 78, siempre está a la vanguardia

REVISTA VIVA

# Clarín

Un toque de atención para la solución argentina de los problemas argentinos

Domingo 9.5.2021

BUENOS AIRES, ARGENTINA - PRECIO: \$ 200,00

Confrontación interna por el liderazgo en el Frente de Todos

## Gran tensión y reproches entre Alberto y Cristina por el papel de Guzmán

Clarín pudo reconstruir, de fuentes del Gobierno y del kirchnerismo, cómo fue la pelea entre el Presidente y la vice cuando el ministro Guzmán filtró la salida del subsecretario Basualdo.

“¿Y éste quién se cree que es?”, le habría dicho Cristina a Alberto, entre otros reclamos por la situación en el área energética. La discusión ilustra la crisis interna dentro del Gobierno. P. 6

### En busca de oxígeno

Fernández viaja a Europa con Guzmán: verán al Papa

PRIVILEGIOS EN EL COVID

## El Gobierno les dará 4.600 vacunas a los camioneros de Moyano

El gremio de Camioneros, que lideran Hugo y Pablo Moyano, confirmó que el Gobierno le dará 4.600 vacunas para aplicarle a los choferes que entran y salen del país por viajes internacionales. También presionan los colectiveros y los grupos piqueteros, que piden 70.000 vacunas. P. 20

ESPECIAL DE CLARÍN

## La pandemia y los conflictos sociales generan incertidumbre en América latina

Además de la segunda ola del Covid, que golpea con fuerza la región, crecen las protestas sociales en Colombia, Brasil y Perú, que se suman a lo que sucede en Venezuela. Hay ataques al Poder Judicial en El Salvador. La extensión de la crisis pone bajo tensión a las democracias. P. 34

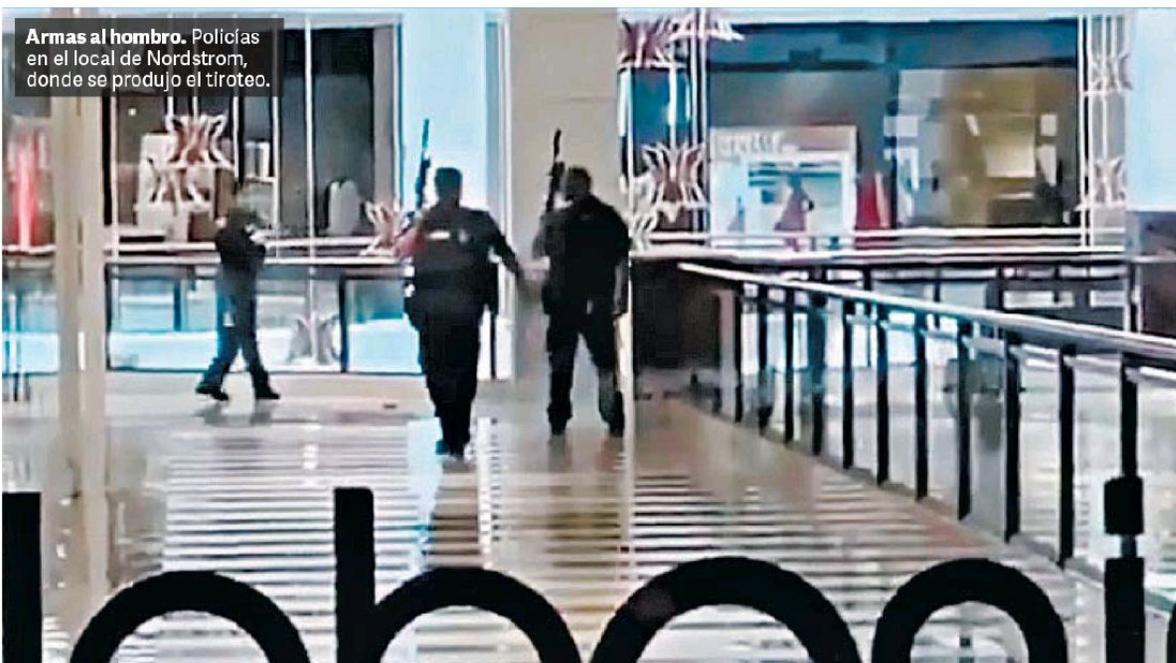
Del Editor

Ricardo Kirschbaum

Fernández busca aire, con Guzmán débil y desafiante

P. 3

Armas al hombro. Policias en el local de Nordstrom, donde se produjo el tiroteo.



## Tiros en el shopping de los argentinos en Miami

Una pelea con disparos generó conmoción ayer, en el Aventura Shopping Mall de Miami. Es el preferido de muchos turistas argentinos. Hubo tres heridos de bala, tres detenidos y uno de los atacantes prófugos era buscado anoche por la Policía. P. 42

## Diálogos a fondo

María Sirois. Psicóloga

## “Hay prácticas cotidianas que nos ayudan a navegar por las olas de dolor que vienen de las pérdidas”

Alejandro Czerwacki  
Especial para Clarín

Los tiempos actuales y complejos exigen nuevas miradas para poder observar registros positivos de la cotidianeidad y reformular también ideas utópicas sobre la felicidad, como algo lejano y difícil de conseguir, más aún ahora. María Sirois es oradora, consultora y psicóloga clínica, que nació y vive en Estados Unidos y allí brinda talleres sobre felicidad, mindfulness y resiliencia, temáticas claves para estos momentos cruzados por la pandemia.

Doctorada en la Massachusetts School of Professional Psychology escribió el libro “Pequeño curso de felicidad para enfrentarse a una pérdida (y a otras situaciones difíciles y oscuras)” y es una reconocida especialista en psicología positiva, que se enfoca en las fortalezas y virtudes humanas, los aspectos saludables de las personas. En tiempos de coronavirus explica a Clarín que acompaña a sus pacientes y seguidores “con mucho cuidado, recordándoles que se centren en lo que es bueno en un día cualquiera, así como en lo que es difícil y en prestar atención a los pequeños momentos que traen una sensación de paz”.  
-¿Qué nuevas estrategias utiliza para que sus pacientes y seguidores no se desanimen en estos tiempos adversos?

Los aliento a practicar el autocuidado diario. Con esto me refiero a la idea de despertarse cada mañana y preguntarse: ¿Qué cosa puedo hacer hoy para calmarme? ¿Para fortalecerme? ¿O, para inspirarme? Y luego elegir una de estas preguntas para el día, y llevar la respuesta a la práctica. Ayer decidí fortalecerme dando un paseo muy largo, anteaer decidí inspirarme leyendo poesía. Cada día, podemos dar forma al día un poco en una de estas direcciones y esto nos ayudará a aguantar, incluso si la pandemia ha sido muy dolorosa.

-¿Hay una idea idílica de ser feliz que se construyó a lo largo del tiempo y que puede generar frustración? ¿Acaso se puede ser feliz con estas pequeñas cosas que la vida ofrece, como decía recién?



Fortaleza. “Saldremos de esta pandemia con mayor fuerza interior”, dice Sirois

GENTILEZA EDICIONES URANO

Eso es correcto, para ser felices tenemos que enfocarnos en los pequeños placeres y en el sentido que llenan nuestros días normales y dejar de creer que todos debemos ser felices todo el tiempo. Más bien, se trata de centrarnos en las prácticas y rituales que nos llenan de una sensación de placer, de significado, de crecimiento y de disfrute de la vida. Cuando hacemos esto, construir o priorizar aquellas actividades que nos traen una sensación de elevación diaria, luego con el tiempo, experimentamos nuestras vidas como satisfactorias y con sentido, y eso nos hará felices. Pero si creemos que debemos ser felices todo el tiempo nos cansaremos y nos desanimaremos.

-¿Qué herramientas prácticas aconsejaría para cultivar la felicidad a la que se refiere, en estos momentos?

Lo primero es concentrarse en el día a transitar. Hay tan pocas certezas sobre el futuro que realmente

queremos mantener nuestro foco en el día que tenemos enfrente. En segundo lugar, podemos tomar como un hábito preguntarnos: ¿qué cosa haría una diferencia positiva para mí hoy?. Y luego hacerse tiempo para esa cosa, puede ser salir a correr, realizar una llamada a un amigo, escuchar música. En tercer lugar, es tratar de ver el mundo un poco con ojos suaves y agradecidos, para notar belleza o la maravilla o la bondad o la buena fortuna y estar agradecido por esas cosas como pueda. A menudo les pido a mis alumnos que se pregunten por la noche: ¿Cuál fue el mejor momento del día, hoy?. Y luego saborear ese momento de nuevo.

-¿Genera un impacto positivo...

Si construimos esto como un hábito, empezamos a darnos cuenta de que cada día, incluso los más difíciles, tienen mejores momentos, y nos enseñamos, a nosotros mismos, a estar agradecidos por el día

que nos ha sido dado.

-Escribió un libro sobre cómo ser feliz y enfrentarse a una pérdida. ¿En qué se diferencia el duelo tradicional por un ser querido con el despedirse de un modo de vida que posiblemente nunca sea igual a la pre-pandemia?

La pandemia trajo consigo muchas pérdidas que están ocultas o son ambiguas, como la pérdida de vacaciones que nunca volverán, la pérdida de abrazos o contacto físico diario, la pérdida de un plan para el futuro, pérdidas que de alguna manera son difíciles de calificar y también son difíciles de mencionar. Para algunos de nosotros la pérdida de la rutina es bastante dolorosa. Para otros, no poder ser social, fue y es devastador. Luego están las preguntas sobre el futuro que traen consigo una sensación de dolor. Hemos desarrollado, en todas las culturas, rituales que nos ayudan a navegar por las olas de dolor que vienen de

la pérdida de un ser querido o de una relación, pero muchos de nosotros no tenemos rituales que nos ayuden con estas pérdidas poco claras e inciertas.

-¿Cómo construir rituales para estos nuevos duelos?

El proceso de duelo ante cualquier tipo de pérdida tiene elementos fundamentales que sirven, ya sean acerca de la pandemia o no. Por ejemplo, debemos darnos permiso para sentir lo que sentimos. Y esos sentimientos incluirán muchas emociones, como usted mencionó, como la ira, tristeza, miedo, ansiedad, sentir un vacío. Debemos tratar de no estar solos en nuestro dolor; sabemos que ayuda enormemente tener al menos a una persona que nos pregunte cómo estamos y nos demuestre que le importamos. Lo más importante a entender es que cada uno tiene una experiencia única de dolor y su proceso se verá y se sentirá de manera diferente y no hay que esperar sentirse o sanar de la manera en que lo hacen los demás.

-¿Cuando la pandemia pase y aparezcan nuevos desafíos, cree que muchos seres humanos serán más resilientes, que estarán más fuertes para hacer frente a otras adversidades?

Muchos de nosotros, saldremos de esta pandemia con mayor resiliencia y con un mayor sentido de fuerza interior. Gran parte de los seres humanos son resilientes la mayor parte del tiempo y esto también será cierto para la pandemia. Y la buena noticia es que debido a que la resiliencia ha estado en las noticias en muchos países, muchas personas han tenido la oportunidad de pensar en cómo construir su propio sentido de fuerza interior. ■

## Señas particulares

## Psicología positiva

Vive en Massachusetts, Estados Unidos y es una reconocida psicóloga clínica además de oradora y consultora. María Sirois se enfocó en la psicología positiva y brinda talleres sobre felicidad, mindfulness y resiliencia. Se doctoró en el Massachusetts School of Professional Psychology y escribió el libro “Pequeño curso de felicidad para enfrentarse a una pérdida (y a otras situaciones difíciles y oscuras)”, de Ediciones Urano Argentina. Se entrenó en New England Deaconess Mind-Body Clinic y en el Dana-Farber Cancer Institute, ambos en Boston. Cuenta con más de veinte años de experiencia en las áreas del bienestar, la psicología positiva y trabaja como consultora de familias, psicólogos, miembros de equipos médicos y diversas organizaciones de la salud.