

■ **MARÍA DEL CARMEN PALACIOS.** ES AUTORA DE “OLÉ A LA VIDA”, UN LIBRO DONDE RELATA EL PROCESO DE SU VIUDEZ Y DEMUESTRA QUE NO HACE FALTA VESTIR TRAJE DE LUCES PARA CONTINUAR EN EL RUEDO

Una mujer que enfrenta toros

¿Qué te motivó a escribir “Olé a la vida”?

Existe la tendencia de convertir a la mujer en víctima. Es la “pobrecita, si me hubiera pasado a mí me muero”, pero yo digo: “Si te hubiera pasado a ti, también lo hubieras podido superar, simplemente no has estado en esa situación”. Muchas veces nosotras mismas minimizamos la capacidad que tenemos para salir adelante.

¿Fue como una catarsis emocional?

“Olé a la vida” surgió intempestivamente, pues nunca me imaginé escribir un libro. Fue en Madrid, mientras presenciaba una corrida de toros cuando vi al torero corneado por el animal, tirado en el piso, sangrando. Pero se paró y a pesar de eso continuó la faena. Me sorprendió mucho su valor y su fuerza, me identifiqué con su coraje y capacidad para afrontar las cosas aun así haya tenido miedo, razón por la cual se vuelve el ejemplo de mi libro.

¿Hasta qué punto ayuda a las personas que han atravesado un episodio dramático leer sobre psicología positiva?

Les sirve para aprender a identificar las cosas que les apasionan. Asimismo, con el fin de que se pregunten cómo desean vivir después de cualquier cosa mala que les haya sucedido, saber que hay otras cosas en las que pueden centrar su atención y si un determinado estado de ánimo les abre o cierra posibilidades a futuro. En mi caso, a pesar de que siempre he tenido muy claros mis objetivos también atravesé un apagón total, no tenía norte, no sabía qué hacer



MIGUEL BELLIDO

CORAZÓN VALIENTE.

María del Carmen ha creado una organización dedicada a ayudar a mujeres que atraviesan momentos de crisis.

El perfil

■ María del Carmen Palacios tiene dos hijos, Matías y Santiago, de 9 y 3 años respectivamente. Su esposo falleció en un accidente automovilístico el 27 de enero del 2007.

■ Presentó su libro “Olé a la vida” el 19 de noviembre del 2008.

■ Es psicóloga organizacional de profesión. Ha fundado dos empresas: Precisión Empresarial (de consultoría y búsqueda de personal) e Integración, Centro de Desarrollo Humano. Escríbele a: mpalacios@integracion.org

o adónde ir. Pensé que me moría con Eduardo, mi esposo. La lucha consistió en encontrar una visión que lograra hacerme entender que todavía estaba viva.

Entonces tal vez sea una perspectiva que solo se aplica a tu personalidad.

Es más una cuestión de determinación.

Sin embargo, se critica mucho el hecho de querer superar rápido las crisis por un tema de duelo.

No estoy de acuerdo con las actitudes que se esperan de uno cuando se pasa por una situación de duelo, ya que cada persona lo vive de la manera que sabe. Toda mi vida he sido una mujer de acción. ¿Por qué ahora me la tengo que pasar llorando? Al estar en

constante actividad durante este tiempo descubrí una nueva María del Carmen, esa que baila flamenco, que posee mayor capacidad para hacer negocios y a la que le gusta hacer deporte.

En enero fundaste Reinventa Mujer. ¿Qué es exactamente lo que hace dicha organización?

Buscamos integrar y dar apoyo a la mujer brindando herramientas para el desarrollo de su personalidad. Asimismo, creamos un ambiente propicio para que mujeres con problemáticas similares puedan reunirse, conocerse y compartir sus experiencias guiadas por el equipo adecuado de profesionales, reemplazando así el uso de paliativos.

¿Sientes que haber pasado por la muerte de tu esposo te permite orientarlas mejor?

Mi misión es participar activamente en el fortalecimiento de la autoestima de la mujer que atraviesa momentos difíciles mediante procesos de autoconocimiento. Estas situaciones de quiebre hacen que uno se evalúe en todos los aspectos y si se tiene claro qué es lo que a uno le gusta o sabe hacer, entonces la transición se vuelve más suave.

Tus hijos son una de las causas por las cuales decidiste levantarte luego de la tragedia que viviste. ¿Qué tan complicado es ser madre y padre a la vez?

Hasta hoy es muy difícil. Mi mayor reto es lograr el equi-

librio, como cuando en casa tienen una mamá y un papá, pues cada uno es un modelo diferente por seguir.

¿Has considerado la idea de volverte a enamorar?

No me veo soltera para siempre. Me gustaría compartir mi vida con otra persona, pero todo a su tiempo. Hasta hace poco no podía dar amor ni felicidad debido a que estaba completamente inestable. Intentaba todo, desde ir a retiros hasta viajar. No sabía qué hacer para evitar sentirme tan sola.

Hoy es el Día Internacional de la Mujer. ¿Te gustaría transmitir algún mensaje a nuestras lectoras?

Somos más fuertes de lo que creemos o de lo que piensa la gente, y lo fundamental es que cada una lo sepa. ●