

Vida & Salud



SanCorSalud
Grupo de Medicina Privada

AÑO 34 - N°122
JULIO 2026

HOY NOS VISITA

JUAN MARTÍN DEL POTRO

BIENESTAR INTEGRAL

**PASIÓN, PAUSA
Y REFLEXIÓN**

Facundo Arana

TENDENCIA

**ENTRE TRUCOS
Y RECETAS**

Fede Brisko

SANCOR SALUD HOY

**NUEVA
CAMPAÑA**

Nora Mosso

HACÉ COMO YO Y PONELE LA FIRMA A UNA COBERTURA DE ALTO RENDIMIENTO



La buena salud es todo

sancorsalud.com.ar

0810-444-72583



Cotizá tu plan



Sumario

NOTA DE TAPA

JUAN MARTÍN DEL POTRO 06



CONTEXTO

BIENESTAR FINANCIERO 12

Nicolas Litvinoff

INNOVACIÓN 15

Alan Daitch

SUSTENTABILIDAD 18

Mauricio Federovisky



BIENESTAR INTEGRAL

CONEXIÓN EMOCIONAL 22
Psi. Mammoliti

CONEXIÓN MENTAL 25
Facundo Arana

SEXUALIDAD 27
Amar en tiempos de pantallas

CONEXIÓN FÍSICA 30
Junior Fernandes



SOCIEDAD

CULTURA Y ARTE 34
Ta Bueno Che

DIVERSIDAD 37
Brenda Mato

EDUCACIÓN Y APRENDIZAJE 39
Mariana Maggio

TENDENCIA

SOBREMESA 42
Fede Brisko

VIAJES Y TURISMO 45
Rosina Pautasso

RECOMENDACIONES 47

DISEÑO Y DECORACIÓN 48
Juli Vasile



SANCOR SALUD HOY

NUEVA CAMPAÑA 51
Nora Mosso

SPONSOREO 54

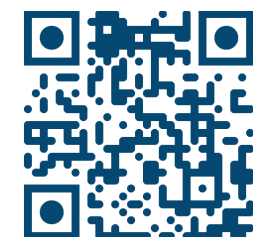
ADN 55

AMPLITUD DE PLANES 56

TRANSFORMACIÓN CON PROPÓSITO 59
Eugenio Cravero

MISTA RELANZAMIENTO 61

Vida y Salud es una publicación propiedad de Asociación Mutual SanCor Salud, dedicada a temas institucionales y a los relacionados con los servicios que brinda.
Director: Dr. Fernando Werlen.
Registro Nacional de la Propiedad Intelectual N° 78202450.
Coordinación y Edición General: Área Marketing.
Redacción, Diseño y Diagramación: Área Marketing - McCann Buenos Aires.
Imágenes extraídas de Getty Images y cedidas por los entrevistados.
Imagen de tapa: McCann Buenos Aires.
Ejemplar Ley 11.723 Impresa por FP Impresora
Antonio Beruti 1560, Vicente López, Buenos Aires.



VIDA & SALUD

club

Si tenés SanCor Salud,
todos los planes
se disfrutan más 😊

+500
marcas y
comercios
con descuentos
para aprovechar
en todo el país.



Vení,
seguinos
y **ahorrá.**

Sos asociado de SanCor Salud,
sos parte del Club.



turismo

gastronomía

indumentaria

Editorial

En medio de rutinas cada vez más aceleradas, encontrar espacios para hacer una pausa y reconectar con lo importante se vuelve esencial. Las obligaciones, la hiperconectividad y el ritmo cotidiano muchas veces nos llevan a funcionar en automático, dejando en un segundo plano algo fundamental: nuestra calidad de vida. Sin embargo, el cuidado también se construye en lo cotidiano. En el descanso, en los vínculos que nos contienen, en aquello que disfrutamos y en cada pequeña acción que aporta equilibrio y bienestar.

En SanCor Salud entendemos el cuidado desde una mirada cercana e integral. Hace más de 50 años acompañamos a las personas no solo a través de servicios y cobertura médica de excelencia, sino también promoviendo herramientas y experiencias que favorezcan el bienestar físico, emocional y mental en cada etapa de la vida.

Con ese compromiso, seguimos generando espacios que informan, inspiran y acompañan a la comunidad. Esta nueva edición de Vida & Salud reúne contenidos, historias y recomendaciones pensadas para reflexionar, descubrir nuevas perspectivas e incorporar hábitos que ayuden a vivir mejor. Porque muchas veces, las grandes transformaciones comienzan con pequeños cambios.

Te invitamos a recorrer estas páginas, disfrutar de cada contenido y encontrar en estas lecturas un momento para vos.



NOTA DE TAPA

JUAN MARTÍN DEL POTRO

“EL ALTO RENDIMIENTO ES CÓMO ELEGÍS VIVIR CADA DÍA”

Hay historias que trascienden el deporte y se convierten en legado. La de Delpo es una de ellas. En el marco de su anuncio como nuevo embajador de SanCor Salud, se sienta a conversar sobre su carrera, su presente, el vínculo con su cuerpo y la salud, y mucho más.

Existen personas que trascienden aquello que hicieron. No solamente por los títulos, los récords o la dimensión pública de sus logros, sino por lo que representan. Juan Martín del Potro pertenece a ese grupo, porque detrás del campeón del US Open, del medallista olímpico y del ex número 3 del mundo, hay una historia atravesada por algo mucho más profundo: la resiliencia.

Durante años, Delpo convivió con la exigencia extrema del deporte profesional. Supo lo que significa tocar la cima, competir contra los mejores de la historia y cargar con las expectativas de un país entero. Pero también conoció el otro lado: las lesiones, las operaciones, los tiempos inciertos, el dolor físico y la necesidad permanente de volver a empezar.

Hoy, lejos del circuito profesional del tenis, su vida y sus actividades han tenido cambios, pero hay algo que sigue intacto: esa forma de encarar cada desafío con compromiso, disciplina y una búsqueda constante de superación.

En esta conversación exclusiva con Vida & Salud, Juan Martín habla sobre el presente, el legado, el bienestar y esta nueva etapa fuera de las canchas.

“El tenis me formó, pero ya no define todo”

—Hoy, con otra perspectiva y lejos de la competencia profesional, ¿qué lugar ocupa el tenis en tu vida y cuánto de aquel jugador sigue presente en vos?

—El tenis siempre va a ser parte de mi vida porque me formó como persona. Me enseñó valores que hoy sigo aplicando en todo: la disciplina, el esfuerzo, la constancia, el compromiso, pero ya no ocupa el mismo lugar de antes. Durante muchos años mi vida giró alrededor de competir y entrenar para el próximo torneo. Hoy lo vivo distinto, con más tranquilidad y desde otro lugar emocional.

Hay cosas del jugador que siguen estando: la manera de prepararme, de tomarme en serio los proyectos y de querer hacer las cosas bien. Eso no desaparece porque dejes de competir, sigue estando en cómo encarás la vida todos los días.

También aparecieron otras partes mías que quizás antes estaban más tapadas por la dinámica del circuito.

Hoy disfruto mucho más del tiempo, de elegir, de compartir con mi familia y mis amigos, de tener otra libertad.

El origen como identidad

Aunque recorrió el mundo entero y se convirtió en una de las grandes figuras del tenis mundial, “La Torre” nunca perdió el vínculo con Tandil. Habla de su ciudad con orgullo y con una cercanía que se mantiene intacta.

—Siempre se te vio muy conectado con tus raíces. ¿Qué lugar ocupa tu ciudad natal en tu historia personal?

—Todo. Yo soy un chico de Tandil que soñaba muy en grande, pero siempre con los pies sobre la tierra. Mi historia arranca ahí, con mi familia, mis amigos y mis primeros sueños. Nunca perdí esa conexión.

Y creo que eso también me identifica mucho con esta nueva etapa que estoy comenzando. Asociarme con personas y a una organización que nació en el interior del país, que fue creciendo paso a paso y que hoy cuenta con presencia en toda la Argentina, tiene algo especial para mí. Hay algo de esa construcción, de saber de dónde venís y mantener esa esencia mientras crecés, que compartimos mucho.

A mí siempre me gustó representar eso: demostrar que desde una ciudad del interior también se puede llegar lejos si trabajás y te comprometés de verdad con lo que querés hacer.

“Recién con el tiempo entendés lo que lograste”

Durante su carrera, el foco permanente en el próximo torneo muchas veces

le impedía dimensionar lo que estaba logrando. Al respecto, Delpo asegura que no había tiempo para detenerse a comprender todo lo que estaba vi- viendo.

—¿Hubo algún momento donde realmente tomaste conciencia de todo lo que lograste?

—Creo que mientras estás compitiendo es muy difícil. Vivís enfocado en el corto plazo, en lo que viene. Terminás un torneo y ya estás pensando en el siguiente. Recién cuando bajás un poco el ritmo y mirás hacia atrás entendés algunas cosas.

Ahí empezás a valorar el recorrido, los momentos vividos y también el cariño de la gente. Porque muchas veces uno no toma dimensión de lo que genera del otro lado. Y eso para mí fue muy movilizante.

—Incluso hoy, fuera del deporte, seguís siendo una figura muy querida y respetada. ¿Cómo vivís ese lugar?

—Con gran responsabilidad. Entiendo que mucha gente se sintió o se siente identificada con mi historia y con las cosas que me tocó atravesar. Nunca tomé eso de manera liviana.

Si algo de mi experiencia puede servirle a alguien para seguir adelante o no bajar los brazos, entonces ya tiene sentido todo lo vivido.

Las lesiones, el cuerpo y el bienestar

La carrera de Del Potro estuvo marcada por una lucha constante contra las lesiones, especialmente en sus

rodillas, donde atravesó múltiples operaciones y largos procesos de recuperación.

—¿Qué te enseñaron las lesiones?

—Muchísimo. Las lesiones fueron los momentos más difíciles de mi carrera, pero también los que más me hicieron crecer. Me enseñaron paciencia, resiliencia y a valorar cosas que antes quizás daba por sentadas.

Hubo momentos donde no sabía si iba a volver a jugar, y ahí aprendés a convivir con la incertidumbre.

—¿Sentís que tuviste que reconciliarte con tu cuerpo?

—Sí, totalmente. Durante mucho tiempo el cuerpo fue mi herramienta de trabajo y era consciente de que necesitaba rendir al máximo. Y cuando deja de responder como uno quiere, aparece otra relación y el contexto te obliga a darle una vuelta.

Aprendí a escucharlo más, a entender sus límites y a darle importancia al cuidado. Hoy tengo otra conciencia sobre eso.

“La salud también necesita humanidad”

La experiencia personal con sus lesiones también modificó profundamente su mirada sobre la salud y el bienestar.

—Hoy, ¿qué significa para vos estar bien?

—Es algo mucho más integral. Antes quizás lo asociaba solamente con lo físico. Hoy entiendo que tiene que ver

también con lo emocional, lo mental, el entorno y la contención. Y si tengo que definirlo en una frase, para mí estar bien es encontrar equilibrio.

—¿Este nuevo enfoque cambió también tu manera de relacionarte con el cuidado del cuerpo?

—Sí. Aprendí mucho sobre la importancia del descanso, de escuchar lo que te pasa y de rodearte de gente que te haga bien. Y también entendí algo muy importante: en salud no alcanza solamente con lo técnico. El costado humano es fundamental.

Tuve experiencias donde quizás el tratamiento médico era excelente, pero faltaba contención. Y el paciente muchas veces necesita justamente eso: sentirse acompañado.

El legado y lo que viene

Del Potro fue parte de una generación histórica para el tenis argentino. Una camada que marcó una época y dejó huella dentro y fuera de la cancha.

—¿Qué creés que dejó esa generación?

—Creo que dejó una manera de competir y de representar al país. Mostró que desde Argentina se puede llegar al máximo nivel si hay trabajo y compromiso. También dejó una mentalidad y la idea de que se podía competir de igual a igual con cualquiera.

—¿Y hoy qué cosas te entusiasman?

—Los proyectos donde siento que puedo aportar algo real. Compartir

experiencias, acompañar procesos, seguir aprendiendo.

Estoy en una etapa muy distinta, pero con las mismas ganas de crecer y de seguir desafiándome de siempre, porque eso nunca se pierde.

El alto rendimiento como forma de vida

Uno de los conceptos que más aparece en esta nueva etapa de Juan Martín del Potro junto a SanCor Salud es el del “alto rendimiento”. Pero lejos de limitarlo al deporte, hoy lo entiende como una forma de encarar la vida.

—¿Qué significa hoy el alto rendimiento para vos?

—No tiene que ver solamente con el deporte. El alto rendimiento se aplica en cualquier aspecto de la vida. En estudiar, en trabajar, en emprender, en criar una familia, en sostener responsabilidades. Es dar lo mejor que tenés incluso en lo cotidiano, y creo que todos, de alguna manera, convivimos con eso.

Yo tuve la suerte de compartir mi carrera con Roger Federer, Rafael Nadal y Novak Djokovic, y algo que aprendí de ellos es que siempre hay un poquito más para dar. Cuando uno cree que está haciendo las cosas bien, aparece alguien que te demuestra que todavía podés mejorar. Eso me quedó para siempre: la idea de no conformarte.

—¿Qué te motivó a sumarte a este proyecto?

—Desde el primer momento sentí que hablábamos el mismo idioma. Encontré una empresa con valores claros,

con una mirada muy fuerte sobre el compromiso, el esfuerzo y el cuidado de las personas.

No tengo dudas de que esta forma que tengo de ver el bienestar fue una de las claves para aceptar la propuesta. Desde el minuto uno me demostraron que entienden la salud y el cuidado de una manera similar a la mía, y sentí una identificación genuina.

También me atrajo mucho la idea de que no se trata solamente de una campaña de comunicación, sino que hay una trayectoria, un hacer diario y una visión coherentes con lo que dice la campaña.

—¿Cómo imaginás tu rol como embajador?

—Acompañando, transmitiendo valores y ayudando a seguir llegando a más personas. SanCor Salud tiene una presencia enorme en todo el país y creo que eso también representa algo muy importante.

Hay una vocación real de estar cerca de la gente, de crecer manteniendo la cercanía. Y me gusta sentirme parte de ese camino y que me asocien con eso.

“EL ALTO RENDIMIENTO SE APLICA EN CUALQUIER ASPECTO DE LA VIDA. ES DAR LO MEJOR QUE TENÉS INCLUSO EN LO COTIDIANO”

“HOY ENTIENDO QUE LA SALUD ES INTEGRAL Y QUE TIENE QUE VER TAMBIÉN CON LO EMOCIONAL, LO MENTAL, EL ENTORNO Y LA CONTENCIÓN”

Una historia que sigue en movimiento

La historia de Juan Martín del Potro no terminó cuando dejó de competir; simplemente cambió de escenario. Hoy, lejos de los circuitos deportivos más prestigiosos del mundo, sigue existiendo esa búsqueda permanente de evolución, compromiso y superación que marcó toda su carrera.

En el repaso de lo que cuenta, en cómo vive su presente y en la forma en la que entiende la salud y el bienestar, pueden hallarse las claves de que esta nueva etapa de su vida se sienta tan natural. Tanto él como SanCor Salud, entienden que el alto rendimiento no es solamente una meta, sino una forma de hacer las cosas, de sostener la calidad y responder en los momentos importantes.

Aún en este nuevo rol de su vida, Del Potro conserva intacta esa energía que lo convirtió en un referente, en un símbolo dentro y fuera del deporte. Y tal vez ahí esté la verdadera esencia de su éxito: no en ganar, sino en seguir adelante, dar todo y volver a intentarlo, cualquiera sea el contexto.



La agilidad que buscás, con la atención humana de siempre.



Autogestioná tus consultas todos los días, a toda hora.



Y cuando haga falta un asesoramiento a tu medida, chateá directo con un especialista (lunes a viernes de 8 a 17 h).

sancorsalud.com.ar

0810-444-72583



NICOLAS LITVINOFF

DINERO EN ORDEN: MÁS BIENESTAR

Ahorrar, gastar, endeudarse, darse gustos y planificar en un país inestable. Nicolás Litvinoff, director de *Estudinerio.org*, propone una mirada práctica para mejorar la relación con la plata sin culpa ni fórmulas mágicas: orden y decisiones lógicas.



—Cuando alguien siente que no le alcanza la plata o no sabe en qué gasta, ¿por dónde debería empezar a ordenar su situación sin frustrarse en el intento?

—Por el diagnóstico, no por el recorte. El error más común es querer solucionar antes de entender. El primer paso es registrar durante 30 días todo lo que entra y todo lo que sale, sin juzgar ni cambiar nada todavía. Solo observar. Ese ejercicio suele ser revelador porque mucha gente descubre que no tiene un problema de ingresos, sino de conciencia sobre sus consumos. Con el diagnóstico en mano, recién ahí tiene sentido tomar decisiones.

Además, muchas veces el problema no es solamente financiero, sino emocional. Hay consumos que aparecen por ansiedad, cansancio, necesidad de compensación o incluso por

presión social. Cuando uno empieza a registrar también desde qué lugar compra, aparecen patrones muy claros, y entender eso ayuda muchísimo más que simplemente prohibirse gastos.

—¿Qué errores ves más seguido en la organización de la economía del hogar?

—Hay tres muy frecuentes. El primero es no separar el dinero por función: entra todo en una sola cuenta y de ahí sale todo mezclado. El segundo es no tener fondo de emergencia, lo que convierte cualquier imprevisto en una crisis. Y el tercero es usar la tarjeta de crédito como extensión del sueldo, en lugar de como herramienta de administración. Cuando se paga el mínimo del resumen, la deuda ya empezó a crecer con una lógica difícil de revertir.

—Para alguien que nunca pudo ahorrar, ¿cuál es el primer paso realista?

—Automatizar antes de gastar. El ahorro voluntario suele fracasar porque depende de la fuerza de voluntad, y eso se agota. La solución es que apenas entra el sueldo se transfiera automáticamente un monto fijo a una cuenta separada. Aunque sea un 5% al principio. El monto importa menos que el hábito. Con el tiempo, ese mecanismo se vuelve natural.

En Argentina además existe cierta frustración lógica con el ahorro, porque muchas personas sienten que hacen esfuerzo y después las reglas cambian. Pero incluso en contextos inestables, el hábito de guardar una parte del ingreso sigue siendo valioso. Porque no solo construye capital:

también construye orden, previsibilidad y tranquilidad mental.

—¿Cómo distinguir entre un gasto necesario, uno evitable y uno que simplemente nos hace bien?

—Primero hay que separar gasto de inversión. Un gasto se consume en el momento. Una inversión se paga hoy para recibir un beneficio después: capacitarse, cuidar la salud, adquirir una herramienta de trabajo.

Después conviene mirar desde qué emoción se decide. Cuando uno compra con entusiasmo genuino y dentro de sus posibilidades, suele estar conforme. Cuando lo hace por ansiedad, presión social o impulso, el arrepentimiento aparece rápido. Detectar eso mejora mucho las finanzas personales.

“PARA ORDENARSE, HAY QUE ARRANCAR POR EL DIAGNÓSTICO, NO POR EL RECORTE. PRIMERO HAY QUE ENTENDER QUÉ PASA CON LA PLATA”

—¿Está mal darse gustos cuando la economía está ajustada o también forma parte de un equilibrio saludable?

—La pregunta no es si está bien o mal, sino cómo se hace. Un gusto elegido con conciencia, que uno puede pagar y realmente disfrutar, forma parte de una vida equilibrada. El problema es

cuando ese gusto se financia con deuda o responde a la ansiedad. Ahí la satisfacción dura poco y el costo queda. También existe el extremo contrario: privarse siempre y después compensar con gastos impulsivos más caros.

—¿Cómo saber si endeudarse es una decisión razonable o una señal de alerta?

—Es razonable cuando financia algo valioso, la cuota no supera una proporción sana del ingreso y existe un plan claro de cancelación. Es una señal de alerta cuando se usa deuda para consumo corriente, para pagar otra deuda o cuando se calcula sobre ingresos futuros que todavía no existen. En Argentina, además, importa mucho el tipo de tasa y la moneda de esa deuda.

También hay un riesgo frecuente que es acostumbrarse a convivir con muchas cuotas pequeñas. Individualmente parecen manejables, pero acumuladas terminan generando una sensación de ahogo financiero muy fuerte. Por eso siempre conviene mirar la foto completa y no solamente el valor aislado de cada cuota.

—En el caso de créditos grandes, como un hipotecario, ¿qué debería evaluar una familia antes de decidir?

—Además de la cuota inicial, tres variables clave. La primera es la estabilidad del ingreso: hablamos de compromisos de 20 o 30 años. La segunda es el costo financiero total, no solo la cuota mensual. Y la tercera, en créditos ajustables, entender cómo puede evolucionar esa relación

entre cuota e ingresos. Tomar un crédito puede ser una gran decisión, pero hay que hacerlo con información completa.

—¿Hay malos hábitos propios de los argentinos que sabotean la organización financiera?

—Sí, uno muy marcado es la dificultad para planificar a largo plazo. Después de décadas de inflación, cambios de reglas y crisis, mucha gente aprendió que el futuro es incierto y que lo único seguro es el presente. Eso genera una cultura del consumo inmediato. Es comprensible, pero cuando hay oportunidades de ordenar o ahorrar, se vuelve un obstáculo.

También existe cierta costumbre de naturalizar el desorden financiero. Mucha gente sabe exactamente cuánto gana, pero no cuánto gasta. O toma decisiones económicas importantes sin sentarse realmente a hacer números. En contextos difíciles, ordenar las finanzas personales no garantiza soluciones mágicas, pero sí permite tomar mejores decisiones y reducir muchísimo el estrés cotidiano.

—Frecuentemente hablás del camino a la libertad financiera. ¿Existe una fórmula para alcanzarla?

—No hay fórmula mágica, pero sí una secuencia lógica. Primero, ordenar la economía personal y salir de deudas caras. Segundo, construir un fondo de emergencia. Tercero, generar un excedente mensual sostenido. Cuarto, invertir ese excedente en activos que produzcan ingresos. La libertad finan-

ciera no es ser millonario: es llegar a un punto donde el trabajo deja de ser la única fuente posible de ingresos.

Y tampoco significa dejar de trabajar. Mucha gente piensa la libertad financiera como “no hacer nada”, cuando en realidad tiene más que ver con ganar margen de decisión. Poder elegir con menos presión, trabajar porque uno quiere y no solamente porque necesita resolver lo urgente del mes siguiente.

“EL DINERO ES TIEMPO. CADA PESO BIEN USADO O INVERTIDO COMPRA TIEMPO FUTURO”

—Para muchas personas invertir parece algo lejano o complejo. ¿Cómo se puede romper esa barrera?

—Entendiendo que invertir no es solo para expertos ni para grandes patrimonios. Hoy existen instrumentos simples, montos bajos de entrada y mucha más información disponible. Lo importante es empezar de manera prudente, entender dónde se pone el dinero y no buscar atajos milagrosos. La educación financiera vale más que cualquier consejo aislado.

Además, en Argentina existe mucho miedo vinculado al dinero porque hay antecedentes de crisis, pérdidas y cambios económicos constantes. Por eso muchas personas sienten que invertir es “arriesgar demasiado”.

Pero justamente la educación financiera ayuda a reducir ese miedo y a tomar decisiones más racionales.

—¿Qué rol juega la pareja o la familia en la salud financiera del hogar?

—Un rol enorme. Muchos conflictos no nacen por falta de dinero, sino por falta de conversación sobre el dinero. Hablar de objetivos, prioridades, límites y hábitos evita tensiones futuras. La economía del hogar mejora cuando deja de ser un tema tabú y pasa a ser una construcción compartida.

Además, cada persona llega a la adultez con aprendizajes distintos sobre la plata. Hay quienes crecieron en contextos donde ahorrar era indispensable y otros donde gastar era una forma de disfrutar el presente porque el futuro siempre parecía incierto. Entender esas diferencias también ayuda a construir acuerdos más sanos dentro de una familia o una pareja.

—Si tuvieras que dar una sola idea para mejorar la relación de las personas con su dinero, ¿cuál sería?

—Que el dinero es tiempo. Cada gasto innecesario representa horas de vida entregadas a cambio de algo que quizá no lo valía. Y cada peso bien administrado o invertido representa tiempo futuro ganado. Cuando uno entiende eso, las decisiones cambian: ya no se trata de privarse, sino de elegir mejor.

INNOVACIÓN

ALAN DAITCH

IA Y NEGOCIOS REALES

La inteligencia artificial ya llegó a las empresas, pero no siempre de la manera en que se cuenta. Entre promesas, automatización y nuevas oportunidades, el emprendedor tech Alan Daitch analiza qué funciona de verdad, qué es frágil y qué cambios vienen en el trabajo y los negocios.



—Hoy muchas empresas dicen que están incorporando inteligencia artificial. En la práctica, ¿qué funciona y qué es más relato?

—Hay mucho interés genuino, porque el salto de productividad que puede generar la IA bien implementada es enorme. Pero también hay empresas que la incorporan por moda o para decir que están en tema. Hoy lo que mejor funciona son los procesos internos: administración, facturación, gestión de proveedores y algunas tareas de recursos humanos. Ahí el impacto suele ser claro y medible.

—¿En qué áreas ya está generando impacto concreto en números, eficiencia o crecimiento?

—Principalmente en tareas repetitivas o administrativas, donde se puede ahorrar tiempo y reducir errores. También en desarrollo de software y en agencias digitales, donde ya se ve un aumento marcado de productividad. Hay empresas que crecen en facturación sin aumentar estructura, justamente por el apoyo de estas herramientas.

—En términos de negocio, ¿la IA hoy está más cerca de reducir costos o de generar nuevas oportunidades de ingresos?

—Hoy la reducción de costos es lo más evidente. Es medible y sucede rápido. Muchas tareas que antes resolvía gente junior ahora se automatizan. En cuanto a nuevas oportunidades de

ingresos, depende del rubro. En negocios digitales sí aparecen opciones interesantes: captar clientes, redactar propuestas o brindar servicios de manera más escalable.

—¿Qué tipo de empresas están mejor posicionadas para aprovechar esta tecnología y cuáles están quedando atrás?

—Como pasó en otras revoluciones digitales, las empresas más nativas digitales corren con ventaja. Tienen mejor cultura tecnológica, procesos más flexibles y más capacidad para atraer talento. Las que quedan atrás suelen ser estructuras más tradicionales o compañías que no logran incorporar perfiles preparados para explotar la IA en serio.

—Se habla mucho de automatización. ¿Dónde viste que realmente reemplace el trabajo y dónde todavía necesita intervención humana?

—Ya se ve reemplazo en agencias, consultoras digitales y algunas áreas de software. También en tareas operativas de back office. Donde sigue siendo muy necesaria la intervención humana es en ventas, liderazgo, dirección de equipos y roles donde importa el criterio. La IA todavía no puede reemplazar eso.

—Hace poco algunas grandes empresas reconocieron arrepentimiento tras reemplazar personas por IA. ¿Qué opinás?

—Creo que hay mucho ruido alrededor del tema y experiencias muy distintas. Algunas decisiones se tomaron demasiado rápido, con herramientas menos maduras que las actuales. Pero no creo que esto sea una moda pasajera. La mejora en productividad es real. La gran pregunta es si los nuevos puestos que se generen van a aparecer a la misma velocidad que los que desaparecen.

—En este nuevo contexto, ¿qué habilidades empiezan a ser más valiosas dentro de una organización?

—El criterio, sin dudas. Saber hacia dónde querés llegar, entender prioridades y tomar buenas decisiones. También la coordinación de equipos y la comunicación clara. Los agentes de IA todavía necesitan bastante dirección humana, así que quien sepa ordenar, liderar y comunicar va a tener mucho valor.

—¿Cambia la forma de liderar equipos cuando muchas tareas pasan a estar mediadas por IA?

—Sí. Ya hay empresas que, al abrir una búsqueda laboral, piden justificar por qué esa tarea no la puede hacer la inteligencia artificial. Además, el líder del futuro probablemente no gestione solo personas, sino también sistemas automatizados. Va a tener que combinar talento humano con agentes digitales.

—Para un emprendedor que empieza hoy, ¿la IA es una ventaja competitiva real o una condición de base?

—Hoy es una condición de base para casi cualquier emprendimiento digital. Permite arrancar con menos costos administrativos, lanzar prototipos rápido y operar liviano. Para transformarla en ventaja competitiva real hace falta algo más difícil: expertise, creatividad e ingenio para usarla de formas nuevas.

“LA IA NO TIENE CRITERIO: AHÍ EMPIEZA EL VERDADERO VALOR HUMANO”

—Con herramientas cada vez más accesibles, pareciera que cualquiera puede lanzar algo. ¿Qué diferencia a los proyectos que crecen?

—La tecnología sola ya no alcanza. Se vuelve commodity muy rápido. Lo que diferencia proyectos es construir barreras alrededor: datos propios, certificaciones, alianzas estratégicas, integración con el mundo real, comunidad o marca. Eso es más importante que la herramienta en sí.

—A los seres humanos, ¿qué nos aporta realmente todo este nuevo universo artificial?

—Entiendo que genera miedo e inquietud, porque es una época de muchos cambios juntos. Pero a largo plazo puede aportar muchísimo bienestar. Si logramos distribuir bien los beneficios de esta revolución, podríamos



vivir en un mundo con más abundancia y acceso a capacidades que antes estaban reservadas para pocos.

—Mirando a corto plazo, ¿qué cambios concretos vamos a ver en las empresas en los próximos años?

—Hoy ya estamos entrando en la era de los agentes. Dejamos de hablarle a la inteligencia artificial para empezar a ponerla a trabajar por nosotros. Eso ya está pasando. Pensar a dos o

tres años es difícilísimo, porque todo cambia muy rápido, pero las empresas que mejor se adaptan van a transformarse de formas que hoy todavía cuesta imaginar.

En definitiva, para Daitch la discusión ya no pasa por si la inteligencia artificial llegará o no al mundo empresarial. Eso ya ocurrió. La diferencia estará entre quienes la usen como algo pasajero, débil, o hasta anecdótico, y quienes la conviertan en una herramienta real de crecimiento.

“SI LOGRAMOS DISTRIBUIR BIEN LOS BENEFICIOS DE ESTA REVOLUCIÓN, PODRÍAMOS VIVIR EN UN MUNDO CON MÁS ABUNDANCIA Y ACCESO A CAPACIDADES QUE ANTES ESTABAN RESERVADAS PARA POCOS”

MAURICIO FEDEROVISKY

“EL CAMBIO CLIMÁTICO ESTÁ PASANDO Y LO ESTAMOS VIVIENDO”

Aunque a veces lo pensemos lejano, el ambiente está presente en cada aspecto de nuestra vida: nos involucra, nos atraviesa y se refleja en nuestras decisiones cotidianas. En esta charla, el periodista y especialista ambiental Mauricio Federovisky propone ampliar la mirada para entender el impacto real de la crisis climática y nuestro rol como ciudadanos: repensar hábitos, consumir mejor y volver a conectar con la naturaleza.

—Se habla de crisis climática y de problemas ambientales muchas veces como algo lejano. ¿Cómo impactan realmente en nuestro día a día?

—Muchas veces —por no decir siempre— se presenta la crisis climática como algo que va a impactar en el futuro. Pero no hay dudas de que ya es una realidad.

Esa narrativa responde a una lógica de “patear el problema para adelante” y no hacerse cargo de las soluciones que hay que aplicar hoy, sobre todo por parte de quienes tienen mayor responsabilidad: Estado, gobiernos y empresas.

Ese impacto se refleja en olas de calor cada vez más intensas, con récords de temperaturas que se superan to-

dos los años, tanto bajas como altas. También, en países como el nuestro, vemos cambios muy notorios en las estaciones: vamos hacia una biestacionalidad, con veranos e inviernos cada vez más largos y extremos.

Y además están las grandes sequías, que afectan a los alimentos y a los precios: largos períodos sin lluvias, seguidos por precipitaciones mucho más intensas.

—¿Qué es el consumo responsable y por dónde se empieza?

—Consumo responsable no es dejar de consumir, sino consumir mejor y con conciencia. Se trata de preguntarnos: “¿Lo necesito?”, “¿De dónde viene?”, “¿Cuánto va a durar?”. Una vez que ya consumí ese producto, “¿qué

representa para el ambiente ese residuo que voy a dejar?”.

Son preguntas para empezar a forjar, no solo un consumo responsable, sino también un consumidor más consciente. Y empezar por algo simple: comprar menos. Eso nos ayuda a tirar menos, generar menos residuos; pero, sobre todo, a elegir mejor.

—Hoy muchas empresas hablan de sustentabilidad. ¿Cómo podemos distinguir un compromiso ambiental real del llamado greenwashing?

—Es cierto que hoy las empresas hablan de sustentabilidad, pero no todas hacen lo mismo. Ahí aparece esa “rivalidad” entre la sustentabilidad y el greenwashing.

“EL CAMBIO CLIMÁTICO NO ES ALGO QUE VA A PASAR, ES ALGO QUE YA ESTÁ PASANDO, Y LO ESTAMOS VIVIENDO”

Un compromiso real se ve en acciones concretas: datos verificables, cambios en la producción y, sobre todo, en la trazabilidad del producto, que permite conocer el recorrido completo: desde su origen, producción, distribución, hasta el consumo y el descarte.

El greenwashing, en cambio, se queda en el discurso, es solo marketing. Los cambios reales se demuestran con datos concretos y verificables, con indicadores y reducciones en el uso de recursos naturales.

Además, muchas empresas que realmente trabajan la sustentabilidad también encuentran un beneficio económico: no solo tiene un buen impacto en el ambiente, sino que muchas veces resulta más barato.

—¿Puede la inteligencia artificial ser una aliada en temas ambientales?

—Por supuesto que sí, puede y, en algunos casos, ya lo es. Sirve para monitorear ecosistemas, optimizar recursos y mejorar la eficiencia,



por lo que puede ser muy valiosa para la conservación ambiental.

Pero también tiene un alto costo. La clave está en cómo se usa: no tanto en la herramienta, sino en el modelo que hay detrás.

La IA requiere data centers que consumen grandes cantidades de energía y agua para funcionar. Por eso, su impacto ambiental es muy elevado y aún no está del todo dimensionado.

Por lo tanto, no se trata de “demonizar” la herramienta, sino de entender cómo se usa y qué impacto tiene, para que sea compatible con sus beneficios en el entorno.

—¿Cuál considerarás que es la política o la ley pendiente más urgente para proteger los recursos naturales?

—Más que una nueva ley, lo urgente es que se cumplan las que ya existen. En Argentina hay muy buenas normas ambientales -como la Ley de Glaciares, de Bosques, de Tierras-, pero el problema suele ser su implementación.

En el contexto actual, es clave defender esas leyes y asegurar su cumplimiento, porque sin control, ninguna ley alcanza, y menos aún si las modificamos para volverlas más vulnerables frente a determinados intereses.

Si tengo que mencionar una ley pendiente, es la Ley de Humedales: un ecosistema súper valioso y presente en la Argentina, que aún no tiene una ley en su defensa.

—¿Alcanza con reciclar o deberíamos poner más foco en reducir, reutilizar y en la economía circular?

—Está claro que no alcanza. El reciclaje es importante, pero es el último eslabón de la cadena: antes vienen reducir y reutilizar.

Hay un aspecto fundamental: el mejor residuo es el que no se genera. Si solo reciclamos pero seguimos consumiendo igual, el problema persiste. Tiene que ver con consumir distinto y tomar decisiones más conscientes.

Además, el reciclaje debe ser impulsado principalmente por los Estados y gobiernos, y en tercer lugar por las empresas.

—¿Podemos ser optimistas en materia ambiental o el panorama es preocupante?

—Empezaría diciendo las dos cosas. Soy optimista y realista. Hoy no hay señales claras de que esto vaya por buen camino, el panorama es preocupante. Pero, al mismo tiempo, no hay posibilidad de construir un futuro mejor si creemos que todo está perdido. Y no está mal —mejor dicho, está muy bien— apoyarse en datos que no solamente son esperanzadores, sino positivos y concretos. Hoy hay más conciencia, más información y más personas involucradas.

El problema es grande, pero también lo es la capacidad de cambiarlo. La clave es traducirlo en políticas públicas concretas. No solo es posible: tiene que ser posible.

—¿Qué podemos empezar a hacer hoy para cuidar el ambiente?

—Más que una acción puntual, planteo un cambio de mirada. Entender que el ambiente no es algo externo, sino que está en todo lo que hacemos: cómo nos vestimos, cómo comemos, cómo producimos, cómo consumimos, cómo nos relacionamos.

Para mí, lo ambiental tiene muchísimo que ver con nuestras formas de vincularnos: con el entorno, con los demás, con la naturaleza y con nosotros mismos.

Parte de esta crisis surge de una desconexión muy profunda con la naturaleza, especialmente por parte de quienes vivimos en ciudades. Y si esa desconexión es parte del problema, también puede ser la solución. Por eso, una clave es volver a conectarnos con la naturaleza, observar, entender sus ritmos, que no son los mismos que los nuestros, más acelerados.

“MÁS QUE UNA ACCIÓN PUNTUAL, PLANTEO UN CAMBIO DE MIRADA”

EN TODO MOMENTO

¡Tu médico online, es lo más práctico que hay!



Guardia 24 h

Resolvé tu consulta clínica y pediátrica en el momento.
+ Renová tus recetas o pedí una nueva.



Programá un turno para acceder a **+de 20 especialidades.**



¡Acceder al servicio es muy fácil!

01



Ingresá a la web o app con usuario y contraseña.

02



Médico En Línea

03



Seleccioná la opción que necesites y seguí los pasos que se indican.



Sin costo adicional



Todos los planes



Con historial médico

Conocé más
Escaneá el QR



SanCorSalud
Grupo de Medicina Privada

SANCOR SALUD
en línea ✓

PSI. MAMMOLITI

“TENEMOS QUE REVISAR LA VOZ INTERNA”

Ansiedad, autoexigencia, vínculos y emociones: todo eso nos atraviesa a diario, aunque no siempre sepamos cómo ponerlo en palabras. La psicóloga Marina Mammoliti, conocida en redes como @psi.mammoliti, propone una mirada cercana y realista, sin fórmulas mágicas. En esta nota, nos invita a frenar un poco, escucharnos con más atención y empezar a entender lo que sentimos para vivir y vincularnos de una manera más amable y consciente.

—Si hablamos de ansiedad, ¿sentís que hoy hay más ansiedad que antes o que ahora tenemos más herramientas para hablar de lo que nos pasa?

—Creo que ambas cosas son ciertas. Sí, hay más ansiedad real: los datos lo confirman y la pandemia aceleró algo que ya venía creciendo. Pero también hay más vocabulario, más acceso a información y más legitimidad para nombrar lo que antes se callaba. Muchas personas que decían “estoy nervioso” o “soy así de preocupado”, hoy reconocen que atraviesan ansiedad. Eso es un avance enorme.

También vivimos en un contexto que la potencia: hiperestimulación, exceso de información, comparación permanente, precariedad, vínculos más frágiles y una cultura que exige rendir incluso estando agotados. El sistema nervioso no evolucionó para esto.

Entonces, sí, estamos en una era de ansiedad, con condiciones que

favorecen estados de alerta sostenida. A eso se le suma una paradoja: somos la generación más ansiosa y también la que más herramientas tiene para trabajarlo. El problema es que muchas veces llegan como consejos rápidos, tipo “respirá tres veces y listo”, cuando la ansiedad es mucho más compleja. En mi libro, *Frená Tu Cabeza* (<https://libro.psimammoliti.com/>) propongo dejar de pelear con ella, entender qué viene a decir y actuar en consecuencia.

—Vivimos en una cultura que premia el hacer, la productividad y el estar siempre ocupados. ¿Cómo impacta eso en la salud mental y cómo podemos manejar esa autoexigencia?

—Impacta muchísimo, porque cuando una cultura valora más lo que producís que lo que sos, muchas personas creen que su valor depende del rendimiento. Y eso es peligrosísimo: descansar genera culpa; frenar, angustia y equivocarse se vive como fracaso.

Veo gente agotada intentando demostrar que merece existir. Personas que no descansan porque sienten que siempre deberían estar haciendo algo más. Esa lógica erosiona la autoestima, aumenta la ansiedad y desconecta del disfrute. El filósofo Byung-Chul Han lo llama “sociedad del rendimiento”: una cultura donde el principal enemigo ya no viene de afuera sino de adentro. Ya no hay un jefe que te explota; te explotás vos mismo, y encima lo llamás “motivación”.

Lo vemos en el aumento de la ansiedad crónica, el burnout y la dificultad para descansar sin culpa. El primer paso no es hacer menos, sino preguntarse para qué hacés lo que hacés. Cuando la productividad está al servicio de algo que te importa, energiza. Cuando responde a un estándar externo no cuestionado, te vacía.

La autoexigencia no es el problema si es equilibrada y persigue nuestros valores. El problema es cuando se vuelve excesiva y se desconecta de ellos. Ahí se convierte en una vara



constante que nunca alcanza. Por eso, tenemos que revisar la voz interna: ¿esto que me pido es lo que quiero para mí o responde a mandatos de la época? Y entender que descansar no es perder tiempo, es parte del funcionamiento humano.

—¿Por qué nos cuesta tanto decir que no? ¿Cuál es el primer paso para empezar a poner límites sin sentir culpa?

—Decir que no activa el miedo al rechazo. Somos animales sociales, necesitamos pertenencia para sobrevivir. Evolutivamente, ser expulsado de la manada era una amenaza real, y ese sistema de alarma sigue activo hoy, aunque se juegue en una reunión de trabajo o en un chat familiar.

Y con la poca educación emocional que tenemos, solemos confundir límite con rechazo, egoísmo o conflicto. Muchas personas fueron educadas para agradar, adaptarse y no incomodar. Por eso decir que no activa el miedo a decepcionar, a perder amor, a ser juzgados.

Pero un “no” sano no destruye vínculos sanos. Lo que los daña es el resentimiento por haber dicho demasiados “sí” que no queríamos decir. También influye una educación afectiva que pone al otro siempre por encima de uno mismo.

El primer paso no es dejar de sentir culpa, sino diferenciarla del malestar. Podés sentir incomodidad o tristeza, y eso no significa que estés mal, sino que estás haciendo algo nuevo.

La culpa aparece cuando vas en contra de tus valores; el malestar, cuando cambiás un patrón muy arraigado. Entender esa diferencia evita ceder antes de tiempo.

—¿Qué significa ser responsable afectivamente con uno mismo y con los demás?

—La responsabilidad afectiva no es perfección emocional ni garantizar que nadie sufra. Vincularnos implica riesgo e incomodidad; se trata de evitar el dolor innecesario.

Con los demás, implica entender que nuestras acciones tienen impacto. No es lo mismo ilusionar que ser claro, desaparecer que hablar, dar mensajes ambiguos que ser honesto. Es tratar al otro como alguien que importa.

A veces cuidar también es decir con respeto que no queremos seguir.

A su vez supone no hacer al otro responsable de nuestras emociones. Sentir celos, miedo o inseguridad puede pasar, pero no le corresponde al otro resolverlo todo. La madurez vincular aparece cuando me hago cargo de lo que siento y, desde ahí, pedir lo que necesito sin imponerlo. Hacernos cargo de nuestras acciones y su impacto, no de las emociones del otro.

Con uno mismo, la responsabilidad afectiva significa no abandonarte por sostener vínculos. No aceptar migajas por miedo a la soledad, no traicionar tus límites para agradar, no quedarte en lugares confusos esperando que el otro cambie.

—¿Es posible ser feliz todo el tiempo o la obsesión por la felicidad termina generando más frustración?

—No solo no es posible, tampoco sería humano. La salud emocional no consiste en sentir placer constante, sino en poder sentir toda la gama emocional sin quedar atrapados en ella.

Además, perseguir la felicidad constantemente genera más malestar. “El efecto rebote de la supresión emocional” muestra que cuanto más forzás emociones positivas, más aparecen las que querés evitar.

La obsesión por la felicidad transforma una emoción pasajera en un mandato permanente, y todo mandato genera presión. Si además nos comparamos con versiones editadas en redes, el sufrimiento aumenta.

Prefiero hablar de una vida con sentido antes que de una vida feliz todo el tiempo. Una vida donde haya momentos de alegría, pero también dolor, aburrimiento, duelo, incertidumbre, amor, calma, contradicción. Eso es vivir.

Viktor Frankl decía que la felicidad no se persigue; aparece como consecuencia. Querer estar bien siempre no es salud mental, sino una forma sofisticada de no poder estar con lo que de verdad te pasa.

—¿Qué rol ocupa la comunicación en las relaciones?

—La comunicación es central. Muchas relaciones no se rompen por falta de amor, sino por falta de traducción. Hay afecto, pero no lenguaje para expresarlo. Hay necesidad, pero sale como reproche.

Comunicar no es hablar mucho, sino expresar necesidades, frustraciones, límites y deseos de manera clara. Y algo clave: no adivinar también es amor. Nadie puede responder a lo que no fue expresado con claridad.

Lo que no se dice no desaparece. Se acumula, se transforma, eventual-

mente explota o se convierte en distancia. El investigador John Gottman mostró que el mayor predictor de ruptura no es pelearse, sino el mutismo, la desconexión, cuando alguien deja de intentar comunicarse porque aprendió que no vale la pena.

“LA PREGUNTA NO ES SOLO QUÉ HACEN LAS REDES CON NOSOTROS, SINO QUÉ HACEMOS NOSOTROS DENTRO DE ELLAS”



Si querés profundizar en estos temas, podés conocer más en su sitio web: www.psimammoliti.com

CONEXIÓN MENTAL

FACUNDO ARANA

PASIÓN, PAUSA Y REFLEXIÓN

Artista, músico, actor, y un largo etcétera. Nos sentamos a charlar con Facundo Arana sobre la búsqueda de la pasión, la paz, el tiempo y el aprendizaje constante. Una conversación íntima que repasa sus hazañas, vivencias y enseñanzas.

“Soy artista”. Así, sin vueltas, se presenta Facundo Arana. Pero enseguida amplía: padre de tres hijos, un aventurero, “una persona plena”. La palabra no es casual. A los 54 años, dice haber encontrado algo que durante mucho tiempo buscó: paz.

No habla de un camino fácil. “Todos los caminos son complejos”, reconoce. Pero sí de un balance. De sentarse a mirar lo recorrido y descubrir que, pese a las dificultades, las alegrías pesan más. “Mis alegrías son bellas —dice— y mis tristezas se vuelven recuerdos que ya no duelen”. En esa elección de palabras aparece otra clave: la belleza. No como estética, sino como forma de habitar la vida.

Si hay un logro que no duda en destacar, no está ligado a su carrera ni a los números. “Mi familia. Pero por afano”, afirma. Para él, el éxito no se mide en rating ni en popularidad, sino en algo más simple y profundo: ver a sus hijos crecer, compartir la vida con sus seres queridos, construir vínculos que perduren. “Apoyás la cabeza en la almohada y pensás en ellos. Ese es el éxito”.

El arte como camino

Su recorrido artístico es diverso: dibujo, música, actuación. Pero más que una suma de disciplinas, lo describe como un proceso. A los 10 años descubrió el dibujo y esa capacidad de “entrar en un universo” al apoyar el lápiz. A los 13, el saxo lo atravesó por completo. A los 15, la actuación le permitió hacer algo que hasta entonces le resultaba imposible: mirar a alguien a los ojos. “Era muy tímido. El arte fue una forma de poder vivir en el mundo”, explica.

Esa relación con el arte también implica una lógica distinta a la del reconocimiento externo. “El artista tiene que apoyarse en su propia validación”, sostiene. Elegir ese camino implica renunciaciones, incertidumbre y, muchas veces, incomodidad. Pero también una recompensa que no se negocia: “Tu alma va a sonreír”.

A lo largo de los años, su idea de éxito se fue corriendo de lo cuantitativo a lo esencial. En un contexto donde suele medirse en resultados



visibles, su definición corre el eje hacia lo íntimo. Recuerda con afecto cada proyecto, cada equipo, cada experiencia compartida, pero lo que permanece no es el rating o las cifras, sino los vínculos. *“El éxito es caminar por la calle y que la gente te quiera”*, resume.

En este sentido, hay una frase que lo acompaña desde hace décadas y que, según dice, ordenó su vida: *“pasión, pausa y reflexión”*. Un ritmo que le permitió avanzar sin perderse. A eso se suma otra idea que aparece como hilo conductor en su mirada: el tiempo. *“Somos tiempo”*, repite, citando a su padre.

Recuerda una escena simple: sentado con su papá frente al mar, tomando mate, sin hacer nada. O, mejor dicho, perdiéndose en el tiempo. Un momento sin objetivos, sin urgencias, pero cargado de sentido. De esos que, años después, siguen

presentes. *“No es lo mismo perder el tiempo que perderse en el tiempo”*, diferencia. En esa pausa, dice, también hay disfrute.

En un presente atravesado por la urgencia y la productividad constante, su mirada sobre el tiempo se vuelve casi contracultural. No se trata solo de *“aprovecharlo”*, sino de habitarlo. De poder frenar sin culpa, de darle lugar a lo que no tiene un objetivo concreto. *“No todo tiene que ser útil para ser valioso”*, sentencia.

**“ÉXITO ES CAMINAR
POR LA CALLE Y QUE
LA GENTE TE QUIERA”**

Aprender para seguir

Su curiosidad sigue intacta. Habla de estudiar sobre los persas mientras corre, de escuchar historias, de

aprender constantemente. No desde la obligación, sino desde el deseo. *“Me encanta aprender”*, menciona, como si fuera un motor que no se apaga.

Lejos de posicionarse como alguien que tiene respuestas para todo, elige escuchar. Sobre todo a las nuevas generaciones. *“Me aburría cuando me sermoneaban. Prefiero escuchar”*. Esa apertura también forma parte de su forma de estar en el mundo.

También hay lugar para lo espiritual. Su vínculo con Dios es personal, directo, atravesado por la experiencia. No esquiva el conflicto ni las preguntas, pero sostiene la fe como una presencia constante en su vida. *“Le pido, le agradezco. A veces la respuesta no es la que espero, pero no la discuto”*, afirma.

Si tuviera que nombrar su vida como una película, la llamaría *“En el aire”*. La imagen no es casual: volar, escalar, moverse, explorar. Pero también dejarse atravesar por lo que viene. *“Me gusta mucho todo, tengo muchas pasiones y las vivo con intensidad”*, cuenta, con una mezcla de gratitud y asombro.

Y aunque reconoce que ya vivió experiencias que lo llenan, no habla desde la idea de cierre. Al contrario: hay una voracidad por lo que todavía puede aparecer. No necesariamente como meta, sino como posibilidad. *“Hay tanto por hacer que no sé qué es lo próximo. Pero sé que voy a estar ahí”*.

En ese equilibrio entre lo vivido y lo que vendrá, entre la intensidad y la pausa, Facundo Arana construye una idea de bienestar que no tiene fórmulas, pero sí una certeza: cuando el balance da paz, el camino, con todo lo que implicó, valió la pena.

SEXUALIDAD

AMAR EN TIEMPOS DE PANTALLAS

Hoy no nos vinculamos menos: nos vinculamos distinto. Más expuestos, más comparativos y más ansiosos. En la era digital, los vínculos se construyen entre expectativas editadas, necesidad de validación constante y un compromiso que, muchas veces, se vuelve más difícil de sostener.

Las redes sociales no solo cambiaron la forma en que nos conocemos, sino también la manera en que evaluamos nuestros vínculos. Antes, las relaciones se medían en la intimidad de lo cotidiano; hoy, en cambio, conviven con una vidriera permanente donde otros parecen vivir historias más intensas, más estables o más felices.

Y aunque sabemos, en algún nivel, que lo que vemos está editado, eso no impide que nos afecte.

Compararse: el nuevo ruido de fondo

La comparación dejó de ser ocasional para convertirse en un estado casi permanente. Ya no nos medimos sólo con quienes tenemos cerca, sino con cientos de versiones posibles de cómo “debería” ser una relación.

Un informe del Pew Research Center (2023) señala que una mayoría de jóvenes reconoce compararse con otros en redes sociales, especial-

mente en aspectos vinculados a la vida afectiva. Lo que aparece no es sólo curiosidad, sino una evaluación constante: cómo ama el otro, cómo lo aman, cuánto dura, cuán intenso parece.

El problema no es la comparación en sí, sino el tipo de referencia porque no comparamos procesos, sino resultados. No vemos discusiones, dudas o momentos incómodos: vemos recortes felices de algo mucho mayor, más complejo e imperfecto. Y desde ahí, es fácil sentir que lo propio siempre está un poco por debajo.

Las redes, además, alteraron el ritmo con el que percibimos la vida de los demás. Historias, fotos, aniversarios, viajes, regalos, declaraciones públicas de amor circulan todos los días, varias veces al día. Esa exposición continua genera una sensación silenciosa de evaluación permanente.

No es casual que muchas personas empiecen a preguntarse si su vínculo

“está bien” a partir de cómo se ve el de otros. Y eso tiene consecuencias emocionales concretas: ansiedad, frustración o sensación de insuficiencia.

Expectativas que no tienen cuerpo

En ese contexto, los vínculos empiezan a cargarse de expectativas difíciles de sostener. No tanto por lo que el otro hace, sino por lo que creemos que debería hacer. Las redes construyen relatos: parejas que siempre viajan, que siempre se eligen, que parecen estar en sintonía constante. Historias sin fricción visible. Y aunque sepamos que son parciales, operan como referencia.

Un estudio de la American Psychological Association (2022) advierte que la exposición sostenida a contenidos idealizados en redes puede afectar la percepción de satisfacción en las relaciones propias, generando mayores niveles de frustración y expectativas poco realistas.



Entonces aparece una tensión silenciosa: esperamos vínculos más intensos, más claros, más presentes... pero al mismo tiempo vivimos en un contexto que dificulta sostenerlos.

Nunca fue tan fácil conectar, pero tampoco tan difícil comprometerse. No porque falte interés, sino porque sobran variables. La sensación de que siempre puede haber algo mejor —o alguien mejor— no necesariamente nos vuelve más exigentes, pero sí más cautelosos. Elegir implica cerrar otras opciones, y en un escenario donde parecen infinitas, esa decisión pesa más.

A esto se suma otra dimensión: el miedo a equivocarse. No tanto por la pérdida en sí, sino por la exposición. Hoy una relación no solo se vive, también se muestra, se narra, se valida socialmente. Y eso, en muchos casos, vuelve más difícil entregarse sin reservas.

El resultado no es la ausencia de vínculos, sino una forma más ambigua de transitarlos. Relaciones que avanzan, retroceden, se redefinen, donde el compromiso no desaparece, pero se negocia de otra manera.

La intimidad expuesta

Durante mucho tiempo, lo íntimo estuvo asociado a lo privado. Había aspectos de una relación que existían únicamente para quienes la habitaban. Hoy, en cambio, muchas experiencias parecen incompletas si no se comparten.

No se trata solo de exhibicionismo o necesidad de aprobación. Hay algo cultural mucho más profundo: las redes transformaron la manera en que registramos la vida y mostrar se volvió parte de vivir. Una cena, un

viaje, una sorpresa o un aniversario no solo ocurren, también se documentan.

Y aunque eso puede tener algo lúdico o afectivo, también genera una presión silenciosa. Cuando los vínculos empiezan a validarse desde lo visible, aparece el riesgo de confundir intensidad con exposición.

En paralelo, empieza a perderse algo valioso: el espacio de intimidad que no necesita espectadores. Lo que no se publica parece tener menos peso, menos existencia, menos valor simbólico. Y sin embargo, muchas veces, lo más importante de un vínculo ocurre justamente ahí: en lo que no se muestra.

La validación como termómetro emocional

¿Le importo? ¿Estoy presente? ¿Soy elegido? En paralelo, aparece un fenómeno cada vez más visible: la necesidad de validación constante. No solo del otro, sino también del entorno. Un mensaje, una respuesta o una interacción en redes pueden adquirir un peso emocional desproporcionado, no porque sean importantes en sí mismos, sino porque funcionan como señales, como alertas emocionales.

La validación, que siempre fue parte de los vínculos, hoy tiene más canales y mayor frecuencia, pero también más inestabilidad. Depende de dinámicas que no siempre controlamos y que muchas veces interpretamos desde la ansiedad.

Por eso, muchas personas sienten alivio inmediato cuando reciben atención digital y angustia cuando esa atención desaparece. El problema es que ese mecanismo genera

relaciones emocionalmente más frágiles, donde el silencio empieza a sentirse como rechazo y la presencia necesita confirmarse todo el tiempo.

Incluso el ghosting (la práctica de cortar abruptamente todo tipo de comunicación y desaparecer sin explicaciones) puede entenderse dentro de esta lógica: una dificultad creciente por sostener conversaciones incómodas o cierres emocionales.

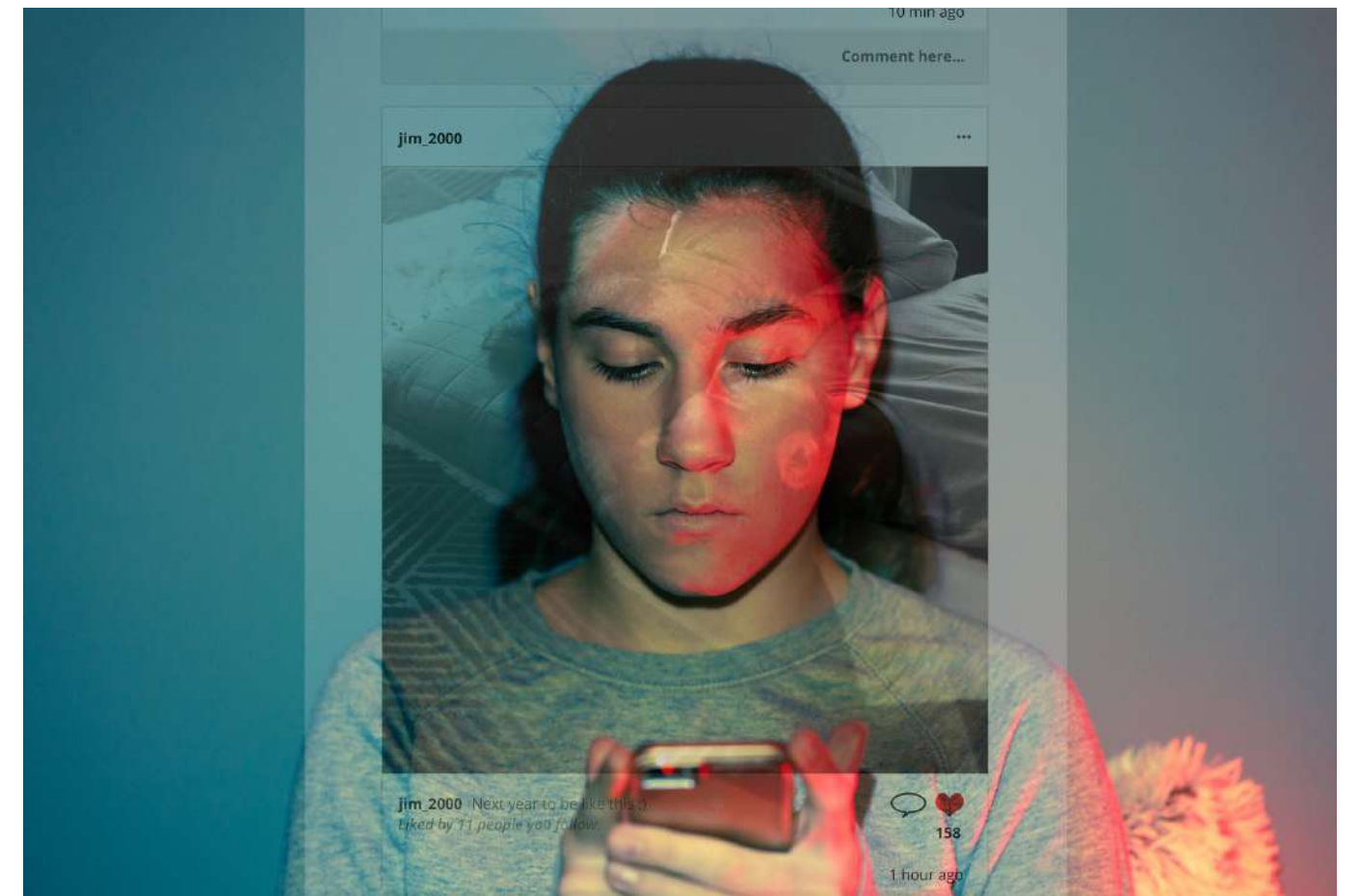
No es que queramos menos; incluso, en muchos casos, queremos más. Pero ese “más” no siempre tiene un correlato posible en la realidad.

**“HOY, UNA RELACIÓN
NO SOLO SE VIVE:
SE MUESTRA, SE
NARRA, SE VALIDA
SOCIALMENTE”**

No todo está perdido

A pesar del panorama, no todas las características de este nuevo escenario son negativas. En medio de esta complejidad, también están apareciendo formas más conscientes de vincularse: hay más conversaciones sobre lo que se espera, más claridad en los acuerdos, más apertura para nombrar lo que antes se callaba. Las nuevas generaciones, en muchos casos, no solo buscan vínculos: buscan sentido en ese vínculo.

Además, la digitalidad permitió ampliar el universo de encuentro. Personas que antes no se hubieran



cruzado hoy pueden construir algo en común, y eso transforma profundamente la forma en que se arman las historias y enriquecen las experiencias.

Un informe del Kinsey Institute (2022) señala que el entorno digital no solo amplió las formas de conocer personas, sino también las maneras de construir intimidad y conexión emocional. Desde vínculos a distancia más sostenidos hasta dinámicas más abiertas y conversadas, la tecnología no reemplaza el lazo: lo reconfigura.

También hay algo de esta época que, bien utilizado, puede ser valioso: la libertad. La posibilidad de elegir cómo vincularse, sin moldes tan rígidos, habilita formas más auténticas. No necesariamente más fáciles, pero sí más propias.

Al final, la tensión no está entre lo digital y lo real, sino en cómo convivimos con ambas dimensiones. Nos seguimos vinculando con lo que somos: nuestras inseguridades, nuestros deseos, nuestros miedos y nuestras formas de amar. Las redes amplifican todo eso, para bien y para mal.

Quizás el desafío no sea dejar de mirar hacia afuera, sino aprender a volver, cada tanto, a lo que pasa adentro. Porque incluso en una época de vínculos expuestos y comparados, de vidas editadas, de falsas expectativas y de miedo al compromiso, lo que sostiene una relación sigue ocurriendo lejos de las pantallas, en la presencia real, en la conversación honesta y en la capacidad de construir algo que no necesite (de)mostarse todo el tiempo para existir.

**“LO QUE SOSTIENE
UNA RELACIÓN SIGUE
OCURRIENDO LEJOS
DE LAS PANTALLAS, EN
LA PRESENCIA REAL Y
EN LA CONVERSACIÓN
HONESTA”**

JUNIOR FERNANDES

VIVIR Y JUGAR SIN LÍMITES

De chico lloraba porque no podía jugar a la pelota. Hoy es una de las figuras de Los Murciélagos y su historia impulsó a un club a crear el fútbol para ciegos. Un recorrido atravesado por el esfuerzo, la inclusión y una manera distinta de entender la vida.



Cuando era apenas un niño, Junior Fernandes lloraba en una plaza porque no podía jugar al fútbol. Ese mismo día, una pelota improvisada y un gesto de inclusión cambiaron su historia para siempre. Años después, no solo se convirtió en una de las figuras de la Selección Argentina de fútbol para ciegos, sino que también fue el motor para que Cañuelas Fútbol Club impulsara la disciplina. Hoy, con una carrera marcada por el alto rendimiento y una mirada profundamente agradecida sobre su vida, asegura: “No cambiaría nada de lo que me tocó vivir”.

—Convivís con la ceguera desde muy chico, ¿en qué momento dejó de ser una limitación y empezaste a construir tu identidad desde otro lugar?

—Creo que nunca lo fue, mis padres me criaron así, sin que me ponga ningún límite y sabiendo que con trabajo y esfuerzo se pueden conseguir las cosas.

Fue más o menos en cuarto año de la secundaria cuando empecé a construir mi propia identidad, cuando ya el bullying y esas cuestiones no me afectaban porque tenía otra cabeza. Asumí que iba a ser ciego y no lo veía como un problema, sino como una incapacidad diferente a la de otras personas.

—Hay una imagen muy fuerte de tu infancia: vos llorando en la plaza porque no podías jugar, hasta que unos chicos improvisaron una pelota para incluirte. ¿Qué te quedó de ese momento?

—En ese momento, quien hoy es mi padrino, formaba parte de un grupo de Acción Católica. Se acercó, me vio llorando y le dije que no podía ver ni jugar al fútbol. Entonces me dio la pelota y jugaba de su mano, hasta que se le ocurrió ponerle una bolsa para que hiciera ruido. Ahí me enamoré del fútbol. Empecé a meterme más y a hacer otros amigos que siempre me

incluyeron y hasta me iban a buscar para jugar a la pelota.

—Tu papá tuvo un rol clave en tu inclusión, tanto en la escuela como en el deporte. ¿Qué impacto tuvo en la persona y en el jugador que sos hoy?

—Mi papá fue importante. Me enseñó sus valores y que todo lo que me propusiera, lo tenía que ganar. Pero también mis amigos, porque siempre me incluyeron y me trataron como a una persona normal. Aunque suene raro, a veces no pasa eso. Tanto ellos como mi padre son parte fundamental de lo que soy hoy como jugador, aprendí muchas cosas y hoy las vuelvo en la cancha.

—El club Cañuelas prácticamente impulsó el fútbol para ciegos para que vos pudieras jugar. ¿Qué significa haber sido el motor de algo así?

—Cañuelas fue el club que fundó por mi culpa, por decirlo de alguna manera, el fútbol para ciegos en 2017. Para mí fue un sueño vestir los colores del club de mi ciudad, que en ese momento era gran parte de mi vida. Algún día me gustaría volver y seguir representándolo.

—¿En qué momento sentiste que el fútbol ya no era solo un sueño, sino tu camino profesional?

—Creo que cuando estuve en el Mundial. Después de haberlo ganado y en las trece horas que tuvimos de vuelo para volver desde Inglaterra, entendí un poco lo que había logrado y que el fútbol ya no era un sueño, sino una realidad.

Muchos jugadores sueñan con llegar a la Selección y ganar algo, pero lograrlo es para pocos. Entonces, soy un afortunado por haber debutado en un Mundial siendo importante para el equipo, para mí fue un sueño.



—¿Cómo es tu rutina de entrenamiento y qué aspectos trabajás más para mejorar tu rendimiento?

—Entreno de lunes a viernes con la Selección y los sábados con Huracán (su club actual). Soy muy competitivo y autoexigente: entro a la cancha con la idea de mejorar todo el tiempo. Principalmente, trato de trabajar mucho la velocidad y la resistencia, me exijo cada día un poco más, eso es algo por lo que trabajo mucho.

— ¿Qué lugar ocupan lo mental y lo emocional en tu juego?

—Soy un jugador que trata de jugar como en el barrio. Puede sonar a frase hecha, pero trato de divertirme aunque el fútbol sea mi trabajo y exija responsabilidad. A veces por la presión es difícil, pero intento hacer dentro de la cancha lo que hacía con mis amigos en el barrio, de traer esos recuerdos antes de los partidos para poder estar distendido.

También trabajo mucho con la psicóloga de Los Murciélagos la motivación. Cuando la primera jugada me sale bien, ya está. Y si no, trato de estar concentrado y de pensar solamente en lo que está pasando en el partido.

—Fuiste papá recientemente, ¿qué cosas te gustaría transmitirle a tu hijo desde tu historia?

—Para mí fue un sueño ser padre, estoy muy feliz. Le enseñaría los valores de la vida, a luchar por sus sueños aunque

mucha gente le diga que no, porque con trabajo y esfuerzo se cumplen. Y que sea buena persona, creo que eso es lo fundamental que quisiera transmitirle.

—Si pudieras hablarle a ese chico que lloraba en la plaza porque no podía jugar, ¿qué le dirías hoy?

—Que no cambiaría nada. Siempre digo que, si la vida me diera a elegir entre ver o quedar ciego, volvería a elegir quedar ciego porque viví muchas cosas lindas, conocí muchos países, muchas personas buenas... Soy un agradecido, no cambiaría nada de todo lo que viví, todo es aprendizaje.

La ceguera no me impide nada. Seguramente no voy a poder subirme a un auto y manejar a toda velocidad, pero fuera de eso, me desenvuelvo en la vida como cualquier persona y eso también se lo debo al deporte.

—En un deporte como el fútbol para ciegos, la comunicación y la confianza son clave. ¿Cómo es el vínculo dentro del grupo de Los Murciélagos y de qué manera se apoyan entre ustedes dentro y fuera de la cancha?

—Somos una familia, un grupo muy unido, y nos basamos en ese vínculo, en escuchar al compañero también en lo que ocurre por fuera del deporte. Cuando llega alguien nuevo, tratamos de enseñarle cómo seguir el camino del deporte y de la vida. El cuerpo técnico también trabaja mucho en el

fortalecimiento de los vínculos dentro del grupo, eso es lo principal de Los Murciélagos.

Dentro de la cancha siempre decimos que hay que entregar todo por el compañero. Y que, cuando vamos a un torneo, aunque viajemos 10, hay 15 compañeros más que están apoyando y también jugamos por ellos.

“DESPUÉS DE GANAR EL MUNDIAL ENTENDÍ QUE EL FÚTBOL YA NO ERA UN SUEÑO, SINO UNA REALIDAD”

—¿Sentís que el deporte ayuda a cambiar la mirada de la sociedad sobre la discapacidad? ¿En qué cosas concretas lo ves?

—Creo que el deporte está ayudando a cambiar la mirada que se tiene sobre la discapacidad. Siempre digo que la ceguera es una cosa, pero el deportista ciego es otra diferente. Los Murciélagos, dentro de la cancha, somos deportistas de alto rendimiento que cuando se ponen la celeste y blanca tratan de dejar todo.

Me pone feliz que empresas como SanCor Salud se acerquen a FADeC porque eso ayuda un montón a concientizar a la gente para que nos mire de otra manera.

Ópticavitus
Grupo SanCorSalud

Elegí calidad y diseño para tu mirada

- ✓ Anteojos de Sol
- ✓ Recetados
- ✓ Lentes de Contacto
- ✓ Accesorios

DESCUENTOS EXCLUSIVOS
EN MARCAS SELECCIONADAS

CUOTAS +



Envío a
todo el país

¡TU COBERTURA VALE MÁS!



TA BUENO CHE

TÍTERES, JUEGO E IMPROVISACIÓN

En tiempos de velocidad y digitalidad, Ta Bueno Che propone volver al juego. Detrás está Patricio Crom, que encontró en los títeres una forma de crear, improvisar y conectar con personas de todas las edades.

Ta Bueno Che aparece desde otro lugar: un espacio donde el juego es protagonista y la improvisación vale más que cualquier guión. El creador es Patricio Crom, quien se define como guitarrista, titiritero y “*un tipo positivo en constante no sé qué*”. Fanático de *Los Muppets* desde la infancia, encontró en los títeres no solo un lenguaje, sino una forma de crear. Con esa lógica -más intuitiva que planificada- fue construyendo un universo que hoy conecta con miles de personas.

—¿Cómo nace la idea de crear Ta Bueno Che?

—Siempre me especialicé en títeres para televisión, en lo que se conoce como títeres ante cámara. Hice mis proyectos y series de manera independiente, y descubrí que Instagram me gustaba porque me obligaba a jugar todos los días con mis títeres.

A mí lo que más me gusta es jugar, y veía que cuando filmaba -una película o una serie- había mucha preparación previa y poco espacio para eso. Enton-

ces encontré en Instagram una excusa diaria para jugar y subir un video.

Después entendí que la dinámica del stream era perfecta, porque todo es improvisación. No hay guiones y la preparación es mínima. Ahí encontré la forma que más me iba a divertir.

Además sentía que tenía que ver con estos tiempos y con algo propio de los títeres: esa posibilidad de existir en tiempo real, con una cercanía que otras técnicas no tienen.

—El nombre Ta Bueno Che tiene una identidad bien argentina. ¿Por qué elegiste esa expresión?

—El nombre lo inventó el Monstri, uno de los protagonistas del canal, el títere con el que yo hacía contenido para Instagram. Él vino del centro de la Tierra y, cuando llegó a Argentina, empezó a decir ‘ta bueno che’ a todo porque no conocía nada. Cuando decidí hacer el canal, ya estaba la frase instalada, así que la elegí como nombre.

—¿Qué buscás transmitir a través de Pacheco y Plumis?

—No está muy pensado qué se busca transmitir. Dejamos que los personajes hablen por sí mismos, pero con tres reglas claras: no se dicen malas palabras, nunca se habla de títeres -porque ellos son reales y todos los creemos- y lo horrendo del humano no entra en nuestro mundo perfecto.

La idea es que sea un canal familiar, para niños y adultos. A veces los títeres se picantean, pero siempre jugando en ese límite de lo que una familia puede disfrutar. Buscamos generar un momento de positividad y alegría, un espacio para descansar un poco del mundo real.

**“LA TÉCNICA
TITIRITERA ES MUY
AMOROSA Y TODO EL
MUNDO LA TERMINA
QUERIENDO CUANDO
LA CONOCE”**



—En un contexto donde la IA gana protagonismo, ¿dónde queda lo artesanal? ¿Tiene un valor distinto?

—Tengo mucho orgullo titiritero y creo que esta técnica, que es ancestral, hoy vuelve a tomar fuerza frente a la tecnología.

Si pensamos en la evolución, primero apareció el dibujo animado y sorprendía ver un perro que se movía o cantaba; después llegó la animación 3D, que lo hacía cada vez más parecido a la realidad. Y ahora la Inteligencia Artificial, que permite directamente pedirle a un programa que genere eso.

Los títeres van un paso más allá, porque puedo tener ese perro en la mano, controlarlo físicamente, palparlo, hacer que ese perro haga y diga lo que yo quiera. Por eso me parece que es una técnica antigua que da la vuelta, porque es lo más real y lo más cercano y supera a las otras posibilidades.

También comparto mucho la construcción de los títeres, me gusta que se vea que Ta Bueno Che no es una productora, sino alguien en un taller, con aguja e hilo, creando personajes que después la gente termina queriendo como parte de su familia.

—Elegís los títeres como formato en un mundo súper digital. ¿Qué tiene ese lenguaje que sigue conectando?

—Siento que todo el mundo es fanático de los títeres, solo que no lo sabe. Por eso hay que mostrárselos.

Es una técnica que tiene mucho de habilidad, como tocar un instrumento. Y lo más difícil no es hacerlo, sino entender cuándo un títere está bien manipulado.

También siento que el canal conecta porque, estando bastardeados de Inteligencia Artificial -donde ya no sabe-

mos qué es real y qué no-, los títeres devuelven algo concreto, palpable. Generan una especie de aire fresco para quien los ve.

—Pensando en el cruce entre lo tradicional y lo digital, ¿las plataformas son una oportunidad de expansión o también un riesgo de que pierda su esencia?

—Es una oportunidad inmensa porque hay millones de personas en las plataformas. Uno solo tiene que entregar y ver si a la gente le gusta. Por suerte, Ta Bueno Che encontró una dinámica propia. En Instagram funciona un poco como una red de pesca para llevar a la gente a YouTube, que es donde está el juego principal: una hora y media de stream. Entonces ahí la idea es compartir contenidos que atraigan y después inviten a ver el formato completo.

—¿Cómo trabajás el equilibrio entre humor, emoción y mensaje? ¿Dónde está el límite para no caer en lo explícito o superficial?

—Lo trabajamos desde el oficio, junto a Leandro Stasi, el intérprete de Plumis. No hablamos previamente sobre qué vamos a hacer ni cómo deberían comportarse los personajes. Simplemente son ellos.

A mí no me interesa decir malas palabras ni cruzar límites, así que la clave es estar inmersos en el personaje y dejar que, si se tiene que emocionar, se emocione; si se tiene que enojar, se enoje; si se tiene que reír, se ría; si se tiene que indignar, se indigne. Lo más importante es que todo sea lo más transparente posible. Y el stream tiene algo clave -más siendo independiente-: si algo sale mal, no pasa nada. Es cien por ciento juego. Dentro de ese marco, y con reglas simples, aparece la dinámica de Ta Bueno Che.

—¿Cómo se construye la voz, el ritmo y la gestualidad en los personajes?

—Suelo construirlos sin pensar lo que van a hacer ni quiénes van a ser. Una vez que están creados, empiezo a jugar y van apareciendo las personalidades y las frases.

Hay muchos personajes que salen sin tener personalidad, algo que quizás no se haría en una película o en una serie, pero el stream permite ir desarrollando en el momento.

“NO ESTÁ MUY PENSADO QUÉ SE BUSCA TRANSMITIR. DEJAMOS QUE LOS PERSONAJES HABLEN POR SÍ MISMOS”

Los personajes se construyen en el juego y los dejo libres. En Ta Bueno Che confiamos en el oficio, en nuestra responsabilidad titiritera, en nuestro amor por el juego y por la técnica.

—¿Creés que hoy hay una necesidad mayor de contenidos que conecten desde lo emocional?

—Hay una necesidad de saber que detrás de lo que vemos hay personas que hacen las cosas con mucho amor. También de volver a lo artesanal, a algo menos computacional o digital.

Ahí, Ta Bueno Che conecta mucho, porque es algo que cualquiera podría hacer en su casa o un juego que muchos recuerdan de la infancia.

La técnica titiritera es muy amorosa y, como dije antes, todo el mundo la termina queriendo cuando la conoce.



DIVERSIDAD

BRENDA MATO

LA DEUDA CON LOS CUERPOS

Actriz y activista por la diversidad corporal, Brenda Mato cuestiona los mandatos estéticos y advierte sobre el impacto de los discursos acerca de los cuerpos en la salud. Redes sociales, industria de la belleza y prejuicios: qué hay detrás de lo que llamamos “cuidarse”.

En los últimos años, la conversación sobre los cuerpos ganó visibilidad, pero también nuevas tensiones. Entre avances en derechos y discursos que reaparecen, el debate sobre la diversidad corporal sigue abierto. En ese escenario, la voz de Brenda Mato se vuelve clave para pensar qué cambió —y qué no— en la forma en que miramos y habitamos nuestro cuerpo.

Brenda no cree que exista un consenso real en torno a la idea de no opinar sobre los cuerpos ajenos. Para ella, más que un cambio profundo, hubo momentos en los que ciertos discursos resultaban socialmente correctos, pero no necesariamente transformadores. “No todo puede ser marketing”, advierte, al señalar que muchas veces las luchas complejas quedan reducidas a meros slogans.

En ese escenario, las redes sociales ocupan hoy un lugar central. Ya no son solo entretenimiento, sino espacios donde se construye sentido y percepción. La exposición constante a imágenes y la comparación



“HAY COSAS QUE SE PRESENTAN COMO SALUD, PERO EN REALIDAD RESPONDEN A MANDATOS ESTÉTICOS QUE NOS QUITAN VIDA”

permanente con vidas idealizadas impactan directamente en la forma en que las personas se perciben. “Nos estamos viendo todo el tiempo”, explica, y eso puede profundizar conflictos, especialmente en etapas sensibles como la adolescencia.

El cuerpo como campo de disputa

Para Mato, el resurgimiento de discursos discriminatorios no es casual. Responde a múltiples factores: desde contextos económicos que generan frustración social hasta reacciones frente a avances en derechos. También influye el recambio generacional: nuevas generaciones que crecieron con ciertos derechos adquiridos tienden a naturalizarlos y, en algunos casos, a ponerlos nuevamente en discusión. Aun así, destaca que el activismo sigue vigente y que hoy más que nunca es necesario sostener esas conversaciones.

El impacto de estos discursos en la autoestima es profundo. “¿Cómo construir una autoestima sana en una sociedad que todo el tiempo te dice que tenés que cambiar para pertenecer?”, plantea. En ese sentido, cuestiona una lógica instalada: convertir características naturales del cuerpo en problemas a resolver. Desde la celulitis hasta el envejecimiento, todo parece necesitar una solución. Y ahí aparece una industria que se alimenta de esa insatisfacción constante.

Uno de los avances más significativos del activismo en Argentina fue la Ley de Talles, impulsada desde la sociedad civil. Aunque su implementación aún presenta desafíos, Mato la considera un paso clave, pero no el único: haber instalado el debate y visibilizado formas de violencia que durante mucho tiempo fueron natu-

ralizadas también son conquistas importantes.

La representación es otro punto crítico: “Se habla mucho de ciertos cuerpos, pero no están en los espacios donde se construyen las narrativas”, señala.

Lo que se vende como salud

La relación entre estándares de belleza y salud es, para ella, directa. No solo en términos físicos, sino también emocionales. Las exigencias estéticas pueden derivar en prácticas riesgosas o en trastornos alimentarios, muchas veces disfrazados bajo la idea de cuidado personal. “Hay cosas que se presentan como salud, pero en realidad responden a mandatos estéticos que nos quitan vida”, afirma.

Frente a este panorama, propone un cambio de enfoque: reconocer la diversidad corporal como un hecho y dejar de pensar los cuerpos en térmi-

nos de defecto. También invita a revisar el vínculo con la actividad física y la alimentación, alejándose de la lógica del castigo o la corrección. “Comer es necesario, es nuestro combustible”, resume, y cuestiona los discursos extremos que demonizan alimentos: “Nadie murió por comer un alfajor”, sostiene.

A nivel social, el desafío es más amplio. Implica dejar de ver al otro como un enemigo y recuperar la idea de comunidad. En un contexto donde crecen los discursos individualistas, Mato insiste en la necesidad de volver al diálogo, incluso en el desacuerdo.

En ese proceso, los medios y las marcas tienen un rol clave. Desde la representación en campañas hasta la forma en que se construyen los mensajes, pueden contribuir a una mirada más inclusiva o reforzar estereotipos. “Hablarle a quienes ya existen” es, para ella, un punto de partida indispensable.



EDUCACIÓN Y APRENDIZAJE

MARIANA MAGGIO

APRENDER Y EDUCAR EN TIEMPOS DE IA

En un escenario donde la inteligencia artificial ya es parte de la vida cotidiana, la educación enfrenta el desafío de convivir con esta herramienta y repensar qué significa aprender, enseñar y acompañar. Para profundizar en el tema, dialogamos con Mariana Maggio, pedagoga, educadora y escritora especializada en tecnología educativa, quien analiza cómo estas herramientas reconfiguran los procesos de aprendizaje, y qué lugar ocupan en la escuela, las familias y la sociedad.



Un nuevo escenario de aprendizaje

Hoy, los estudiantes tienen dispositivos -especialmente celulares- que les permiten interactuar con inteligencia

artificial de forma inmediata. Esto impacta en la resolución de tareas escolares, muchas veces mecánicas o simples, que se resuelven de manera ‘súper eficiente’, y, como advierte, “no hay prohibición que logre detenerlo”.

“El desafío no es el acceso a la información sino las posibilidades de la inteligencia artificial generativa para construir buenas resoluciones antes de que el acto pedagógico ocurra. Y si este es el problema, tenemos que repensar qué es el aprendizaje hoy”.

Ya no alcanza con saber buscar o repetir información. Hay capacidades que siguen siendo nuestras: editar lo que produce la IA, formular preguntas originales, comprender el contexto, leer entre líneas y, fundamental, inventar, crear algo nuevo.

“Tenemos que empezar a pensar el aprendizaje desde estas perspectivas que conectan con la originalidad,

entendida como co-construcción y co-creación entre personas, y entre nosotros con inteligencia artificial”, señala Mariana Maggio.

El rol del docente

“El rol docente siempre cambia con el tiempo. Las tendencias culturales emergentes tienen un rasgo muy notorio de aceleración, y eso nos trae una necesidad de actualizarnos todo el tiempo, estudiando estos fenómenos, experimentando con alternativas tecnológicas y documentando lo que aprendemos.

Eso ubica a los docentes como inventores, diseñadores, prototipadores, frente a un conocimiento que se construye, es provisorio y cada vez más colectivo y global. Se abre una ventana de oportunidad”.

Pero advierte que este proceso “no puede depender solo de la voluntad de

“aggiornarse”, sino que requiere condiciones de trabajo, experimentación y apoyo institucional. “Más allá del debate sobre el rol docente, la pregunta tiene que ser cuáles son las estructuras que requiere su despliegue en la contemporaneidad”.

Familias, tecnología y crianza

El acceso temprano a la tecnología también plantea interrogantes en el ámbito familiar. Cada vez más niños acceden a herramientas sofisticadas, muchas veces sin acompañamiento.

La especialista señala que esto ocurre en un contexto de alta exigencia para los adultos, atravesados por el pluriempleo, la precarización y el agotamiento, donde el dispositivo aparece como solución inmediata. “Los adultos crían en condiciones de altísimo estrés y, muchas veces, el dispositivo en manos de niños o niñas, trae cierto alivio”, explica.

A esto se suman nuevas prácticas. “Hay padres que prefieren que los chicos no manejen dinero en efectivo y les dan un celular con una billetera virtual, que termina usándose en cosas que ni imaginamos”, dice Mariana Maggio. Sin embargo, ya se observan efectos en el desarrollo: impacto en la motricidad, el lenguaje y dificultades en habilidades esperables según la edad.

“No es una cuestión solo de la adolescencia, empieza mucho antes. Esto hay que pararlo. No le podemos pedir a la escuela que lo resuelva. Son decisiones que tenemos que tomar como sociedad y como familias, poniendo el cuidado en el centro”.

Y agrega: “Lo sostengo en mi libro *Crianza Poderosa*, tenemos que frenar, miramos a los ojos, recuperar la conversación genuina y alentar experiencias que no pasen necesariamente por las pantallas. Y si pasan, que sean compartidas con los adultos. Hoy, los chicos están solos frente a las pantallas, en una situación de gran vulnerabilidad que es urgente revisar”.

Celulares en el aula: ¿problema o herramienta?

“Los debates derivan de lo que ocurre en el plano familiar. La escuela tiene la función de educar en un mundo complejo, atravesado por dispositivos y por tramas culturales, y si no lo hace, probablemente no lo haga nadie. Prohibir no resuelve el problema. Es una medida cortoplacista e ingenua”.

En cambio, plantea que la escuela debe educar en un mundo donde la tecnología es parte de la construcción del conocimiento. “Hay que asumirlo como desafío, ponerlo en agenda y definir curricularmente su alcance”.

Al mismo tiempo, advierte sobre la desigualdad. “No todos los estudiantes están incluidos digitalmente, y eso es una deuda en términos de derechos”. La prohibición puede profundizar las brechas y dejar afuera a los más vulnerables.

El gran desafío: la inclusión

“El mayor desafío de la educación sigue siendo la inclusión, especialmente de los sectores más vulnerables, con experiencias educativas que los enamoren para permanecer en la escuela.

También garantizar la continuidad y el acceso a mejores oportunidades en el mundo del trabajo.

La inclusión sigue siendo central, aunque su carácter cambia junto con las transformaciones del mundo.

Comprender esas mutaciones es clave para seguir generando propuestas que impulsen la inclusión plena”.

“SI LO PIENSO COMO PROFESIONAL, LA IA ME AYUDA A PENSAR MEJOR: EXPERIMENTO, OBSERVO SUS LÍMITES, REVISO LOS SESGOS Y VUELVO A LAS FUENTES”

Lo humano, en el centro

“Trabajo con la hipótesis de que, en escenarios de artificialidad creciente, lo más humano que nos queda es el cuerpo. No un cuerpo quieto frente a una pantalla, sino en movimiento, amoroso, deseante, inspirado”, reflexiona Maggio.

Y concluye: “Tenemos que rescatar nuestra humanidad y preguntarnos qué aportamos a la escena educativa. La pregunta sigue siendo la misma: ¿qué es lo humano? Tiene que ver con nuestra historia, nuestra inspiración, nuestros sueños y con la posibilidad de entenderlo en escenarios de expresión colectiva.

Implica educar en comunidad, con valores como la solidaridad, la paz y la justicia. Esas son preguntas centrales que no puede resolver la inteligencia artificial”.

Viajá como siempre soñaste



Ofertas exclusivas
en vuelos, hoteles y paquetes.

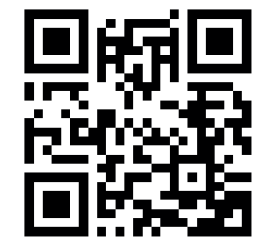


Cuotas sin interés
para financiar tu próximo destino.



Beneficios especiales
para asociados a SanCor Salud.

Contactate y reservá tu próximo destino.



FEDE BRISKO

ENTRE TRUCOS Y RECETAS

Vive de hacer magia, pero encontró en la cocina otra forma de sorprender. Con recetas simples, pensadas para quienes no saben nada y relatadas con dinámica y humor, construyó una comunidad de más de un millón de seguidores y transformó lo cotidiano en algo especial.

Fede Brisko es mago de profesión, de esos que adivinan cartas y hacen aparecer monedas donde no deberían. Pero un día, casi como un truco improvisado, la cocina se metió en su vida sin avisar. Lo que empezó con una tortilla de papas grabada en lo de un amigo terminó abriéndole una puerta inesperada: la de las redes sociales, donde hoy lo siguen más de un millón de personas. Sin formación gastronómica ni pretensiones de chef, encontró su lugar contando recetas como quien cuenta una historia: con simpleza, cercanía y el don de hacer que lo de siempre parezca nuevo.

—Lo dice en tu bio de YouTube: **“No soy chef, pero cocino”**. ¿De dónde nace tu interés por la cocina?

—Nació medio de casualidad. Empecé a subir contenido a Instagram a fines de 2015, eran videos de comedia y de magia, que es a lo que me dedico: hago magia y conduzco eventos y también tengo mi show de teatro.

Después, en noviembre de 2017, llegó un momento en que ya no sabía qué subir. Estaba en lo de un amigo, íbamos a comer una tortilla de papas, que era el único plato que yo sabía hacer. Entonces me propuso: **“¿Por qué no subís como contenido la receta de la tortilla de papas?”**.

Lo hice y explotó. Se viralizó, se vio mucho más que cualquier otra cosa que venía haciendo. Entonces dije: **“Bueno, acá puede haber algo”**, y a partir de ahí empecé a ver recetas en internet y aprenderlas. Miraba y las reproducía, las explicaba relatándolas. Las primeras recetas relatadas de Instagram las hice yo, no existían videos con esa impronta. Creo que básicamente fue por la forma de explicarlas y por lo simples, siempre traté de hacer cosas para el que no sabe nada. Ahora me encanta cocinar.

—Tuviste trabajos atendiendo al público: **¿cuánto de ese aprendizaje aparece hoy en la forma en la que comunicás?**

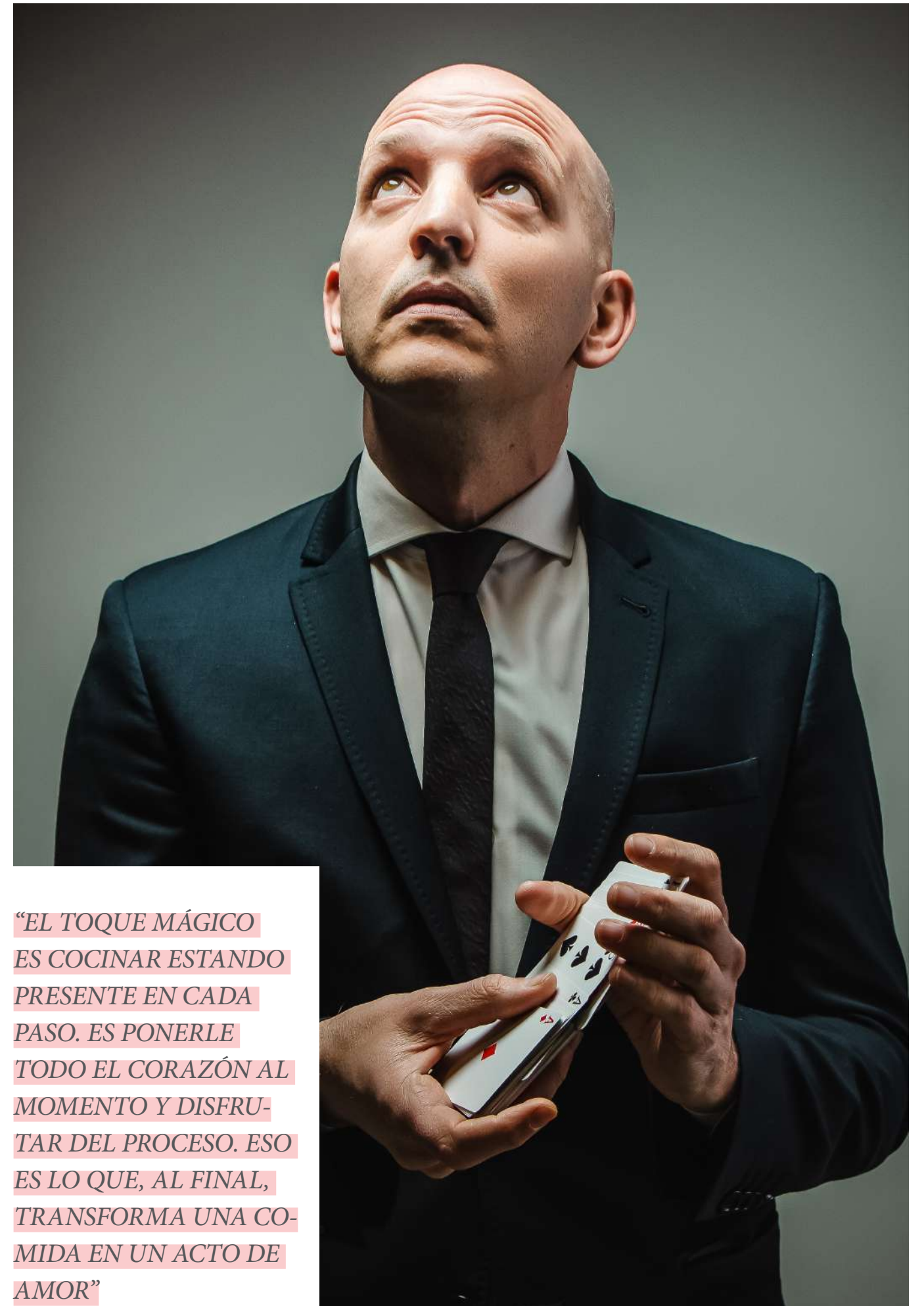
—Creo que me dio muchas herramientas a la hora de comunicar, porque al estar en constante ida y vuelta con la gente se aprende mucho. Y siempre vendí, primero caños de escape, después celulares, propiedades, vinos y hoy me vendo a mí mismo, para los eventos y en mis redes.

Todos esos conocimientos que fui adquiriendo hoy los uso. Creo que lo más difícil que hay es venderse a uno mismo, pero la experiencia de los laburos anteriores me ayudó muchísimo, no solo en la venta de mis servicios, sino también en la forma de comunicar, de entender qué es lo que quiere la otra persona.

—No sos un cocinero pretencioso, las recetas que compartís son bastante sencillas de seguir. **¿Eso te ayudó a conectar con la gente?**

—Sin dudas. Cuando empecé, la única receta que sabía hacer era una tortilla de papas. Y cuando me metí a ver en internet, encontraba que no podía

“EL TOQUE MÁGICO ES COCINAR ESTANDO PRESENTE EN CADA PASO. ES PONERLE TODO EL CORAZÓN AL MOMENTO Y DISFRUTAR DEL PROCESO. ESO ES LO QUE, AL FINAL, TRANSFORMA UNA COMIDA EN UN ACTO DE AMOR”



seguir las recetas porque muchas veces eran complicadas o daban cosas por sabidas. Por ejemplo, decían “cortar la cebolla en juliana” y no lo explicaban, y yo no sabía qué era una juliana. Entonces, empecé a explicar las recetas para gente como yo, que no sabía absolutamente nada, y a mostrarlas de manera sencilla, bien desde cero.

—¿Qué lugar creés que tiene hoy cocinar en casa en un contexto donde muchas veces se come rápido y sin pensar?

—Cocinar en casa es súper importante. Yo antes vivía a delivery, pero para entender la diferencia entre pedir y comer comida casera tenés que haber vivido las dos cosas. Valoro mucho la cocina casera desde que aprendí a hacerla, primero porque uno sabe realmente qué materia prima está utilizando y qué es lo que está comiendo; y además, porque cocinar es una forma de cuidar, de estar presente y de construir momentos compartidos que quedan en la memoria.

—¿Cuál es tu plato “fuerte al medio”? Ese que no falla cuando querés quedar bien con alguien

—El risotto, es la tercera receta que aprendí. La primera fue tortilla de papas y la segunda, el pastel de papa. Nunca pensé que algo que se veía tan complejo desde afuera me iba a salir tan bien de entrada. Y después, con el tiempo, lo fui perfeccionando, y se transformó en mi plato favorito, no solo para comer, sino también para hacer.

Todos tenemos un menú que más o menos repetimos en la semana, y el

risotto es uno de los que se mantiene firme y el que elijo cuando alguien me dice: “Che, hacete algo de comer”. Es como mi caballito de batalla.

—¿En qué momento sentís que la cocina se vuelve magia de verdad?

—Cuando la comida llega a la mesa y las personas para las que cocinaste la prueban, ahí es cuando sucede la magia. Es en ese momento que todo cobra sentido y te das cuenta de que no solo estás alimentando, sino que estás compartiendo un pedacito de vos.

—¿Qué tienen en común un buen plato y un buen truco de magia?

—Tanto un buen plato de comida como un buen truco de magia comparten el poder de despertar emociones. Ambos se basan en la dedicación, en la sorpresa, en la atención al detalle, y en ese momento mágico en el que quien lo recibe no se espera lo que va a sentir.

—Para vos, ¿es peor fallar haciendo un truco o preparando un plato?

—Creo que es peor fallar haciendo magia, porque hay veces que no la podés arreglar. Si bien el público no sabe lo que vas a hacer, muchas veces se puede zafar, pero hay algunos trucos en los que no hay vuelta atrás. En cambio, en la cocina tenés un changüí antes de llevar el plato a la mesa, donde podés modificar, agregándole un poco más de condimento o corrigiendo. Te da tiempo a salvarlo. En cambio, si te nombran una carta y, cuando la das vuelta, no es esa, estás al horno.

—¿Cuál es el toque mágico que te salva cualquier comida?

—Diría que el toque mágico es cocinar estando presente en cada paso, tomarse ese instante para realmente estar ahí, sin distraerse, metiéndose en ese viaje. Es ponerle todo el corazón al momento, estar disfrutando del proceso. Eso es lo que, al final, transforma una comida en un acto de amor.

—En tu vida, ¿de qué manera conectan la magia y la cocina?

—Son las dos actividades que más realizo y las que más me gusta hacer. Van de la mano porque dedico la mitad del tiempo a cada una. Son actos de creación que requieren atención al detalle, amor por el proceso y esa capacidad de sorprender. En mi caso, conectan desde ahí, desde ser mis pasiones. Y al final, la magia es la que me da de comer, y la comida, sin duda, tiene mucha magia.

“CUANDO LA COMIDA LLEGA A LA MESA Y LAS PERSONAS PARA LAS QUE COCINASTE LA PRUEBAN, AHÍ ES CUANDO SUCEDE LA MAGIA. NO SOLO ESTÁS ALIMENTANDO, SINO QUE ESTÁS COMPAR- TIENDO UN PEDACITO DE VOS”

VIAJES Y TURISMO

ROSINA PAUTASSO

VIAJAR SIN PEDIR PERMISO

De un pueblo de menos de 800 habitantes a una vida en movimiento, Rosina Pautasso convirtió los viajes en su forma de vivir y trabajar. Traductora y docente online, recorre el mundo mientras enseña idiomas y comparte alternativas para animarse a salir, incluso sin grandes recursos.

Rosina Pautasso nació en Eusebia, Santa Fe, donde creció con la libertad de andar y jugar en la calle. Desde muy chica también conoció el desarraigo: dejó su pueblo para cursar el secundario en Rafaela y más tarde se mudó a Córdoba para estudiar en la universidad. Ese recorrido, entre idas y vueltas, terminó moldeando su forma de vivir: desde 2018 enseña idiomas online mientras viaja por diferentes países.

—En los últimos años, ¿sentís que viajar empezó a ocupar un lugar distinto en la vida de las personas?

—Creo que dejó de estar en el plano de unas vacaciones anuales, esa espera eterna contando los días, para convertirse en un paso fundamental y necesario para el bienestar personal. De todas formas, pienso que viajar es un privilegio y no todos tienen la suerte, por eso agradezco las oportunidades que tuve.

También mucha gente se está animando más, y una vez que abrí esa

puerta, es muy difícil volver a quedarse quieto. Me gusta que se le dé un lugar más importante y comparto esa frase que dice “no se viaja para escapar de la vida, sino para que la vida no se escape”.

—Más allá del destino, ¿qué hace que un viaje sea realmente disfrutable?

—Definitivamente, las conexiones que uno hace al explorar. Cuando me fui a Francia para trabajar de niñera, lo primero que pensé fue “voy a vivir cerca de la Torre Eiffel”. No tenía idea de lo equivocada que estaba. París estaba súper lejos del pueblo donde vivía; de hecho, Barcelona quedaba muchísimo más cerca que la capital francesa.

Pero de esa experiencia aprendí que no importa el dónde, sino más bien el cómo y con quién. Me tocó cuidar a chicos en una familia muy cariñosa que me adoptó como una más, y ese amor no te lo da ningún lugar. Creo firmemente que al lugar lo hacen las personas.

Creo que viajar pasó de ser un objeto de consumo a ser una herramienta de autoconocimiento. Ya no se trata tanto de a dónde vas, sino de quién sos mientras estás ahí y cómo volvés, un crecimiento súper enriquecedor.

—Muchas veces se piensa que viajar es caro o difícil. ¿Qué alternativas existen hoy para hacerlo más accesible?

—Si lo que buscás es probar suerte en otro país y vivir como un local, recomiendo una visa *work & holiday* que te permite trabajar durante un año. Lo hice en Australia dos veces y me permitió ahorrar para recorrer muchos países de Asia y hacer un viaje en una van por toda la costa este australiana.

Si apuntás a una inmersión cultural, sugiero los voluntariados donde te dan alojamiento a cambio de alrededor de cuatro horas diarias de trabajo. De esta forma viví dos meses cuidando perros en el norte de Tailandia y después trabajé como recepcionista en un hostel en Serbia. En estos trabajos no se paga, simplemente te dan



alojamiento y a veces una comida al día, pero te permite vivir en diferentes partes del mundo y te deja tiempo libre para explorar la zona.

Trabajar como niño o niñera es otra gran opción: vivís con una familia que sí te paga por cuidar a los chicos, llevarlos a la escuela, jugar con ellos.

Hay otra forma, mi favorita, que es cuidando mascotas mientras sus dueños se van de vacaciones. Viví muchos meses así en Australia, donde los animales son tan importantes como en Argentina y quieren dejarlos en buenas manos.

El último consejo es encontrar un trabajo remoto que te permita seguir generando ingresos mientras viajás.

—¿Los idiomas son una herramienta necesaria para moverse por el mundo?

—¡Fundamental! Saber inglés (el idioma del viajero) es un imprescindible a la hora de moverse. Los idiomas no solo te facilitan la comunicación básica, sino que también te permiten una inmersión cultural profunda, seguridad personal durante los viajes y la apertura de oportunidades profesionales en este mundo cada vez más globalizado. Hace más de ocho años que me dedico a dar clases de español online para extranjeros y también de inglés a latinos y españoles.

—Cuando hablás de libertad al viajar, ¿cómo se vive eso en lo cotidiano?

—Viajar es tan gratificante que te expande por dentro y por fuera; cuanto más conoces, más crecés. Cuando viajo, en cierta forma materializo los sueños y termino viviendo lo que alguna vez estuvo solo en mi cabeza.

Ser libre en movimiento implica tener la capacidad de decidir cada aspecto del día a día, muchas veces soltando el control y la rutina. Toca adaptarse continuamente a nuevos escenarios, a vivir sin horarios fijos, a cocinar en la ruta, a cambiar de destino sobre la marcha y a experimentar la comodidad de no tener un plan estricto, fluyendo con lo que la vida te presenta y recordándote que sos el capitán de tu barco. Viajar hacia afuera y hacia adentro es un camino de ida.

“CREO QUE VIAJAR PASÓ DE SER UN OBJETO DE CONSUMO A SER UNA HERRAMIENTA DE AUTOCONOCIMIENTO”

RECOMENDACIONES



PELÍCULA
NUESTRA TIERRA, DE LUCRECIA MARTEL

Con una sensibilidad visual y narrativa muy propia, la directora argentina vuelve a construir un universo donde el clima, los silencios y las tensiones cotidianas dicen tanto como los diálogos. *Nuestra Tierra* no busca respuestas rápidas ni escenas grandilocuentes: trabaja desde lo incómodo, desde aquello que late por debajo de lo evidente.

Martel vuelve a demostrar por qué es una de las voces más singulares del cine latinoamericano. La historia se mueve entre vínculos, territorio y poder, pero lo más interesante ocurre en cómo la película hace sentir al espectador dentro de ese mundo. Hay algo cautivador en su manera de filmar: los sonidos, las pausas y las miradas construyen una experiencia que permanece incluso después de que termina.

Una película que funciona como una invitación a detenerse, observar y dejarse atravesar por una mirada profundamente humana.



LECTURA
UNA CASA SOLA, DE SELVA ALMADA

En este libro, la autora construye mucho más que una historia: crea una atmósfera donde el tiempo, la naturaleza y la memoria parecen mezclarse hasta volverse una misma cosa. La casa abandonada en el centro del relato no funciona solo como escenario, sino como un cuerpo vivo que guarda rastros, voces y ausencias.

Con una escritura sensorial y atravesada por la poesía del litoral, Almada logra que los objetos, los animales y el paisaje tengan una presencia casi fantasmal. Hay gallinas entre restos de muebles, perros ocupando camas vacías y árboles que avanzan lentamente sobre los muros, como si la naturaleza reclamara aquello que alguna vez le fue quitado.

La novela tiene algo hipnótico: trabaja sobre el silencio, sobre lo que permanece incluso cuando ya no queda nadie. Y ahí aparece una de sus mayores virtudes: convertir lo pequeño y lo aparentemente quieto en algo profundamente conmovedor.



MÚSICA
FOREIGN TONGUES

The Rolling Stones vuelve a demostrar que su historia sigue escribiéndose en tiempo presente. Foreign Tongues, publicado el 10 de julio, es el nuevo trabajo de estudio de la legendaria banda británica y reúne 14 canciones atravesadas por el rock, el blues y la impronta que convirtió al grupo en una referencia mundial.

El álbum cuenta con colaboraciones de figuras como Paul McCartney, Robert Smith, Steve Winwood y Chad Smith, además de incluir una de las últimas participaciones de Charlie Watts. Los adelantos Rough And Twisted e In The Stars marcaron el regreso del grupo, mientras que entre las sorpresas del disco se destaca una versión de You Know I'm No Good, el clásico de Amy Winehouse.

Más de seis décadas después de su formación, los Stones siguen encontrando nuevas formas de sonar vigentes sin perder su identidad.

JULI VASILE

“LA CLAVE ES EL CRITERIO”

¿Hace falta gastar mucho para cambiar un espacio de la casa? En esta charla con Julia Vasile, creadora de *Deco x 2 mangos*, descubrimos una idea clave: a veces no se trata de comprar más, sino de aprender a mirar distinto. Con tips simples y reales, Juli invita a ordenar, elegir mejor y sacarle provecho a lo que ya tenemos, priorizando lo que realmente aporta valor en el día a día.



—Tal como dice tu cuenta de Instagram, *Deco x 2 mangos*, ¿cómo se construye un espacio lindo y atractivo con poco dinero?

—Para mí, la clave no es la plata, sino el criterio. Un espacio lindo se construye tomando buenas decisiones:

elegir bien los colores, ordenar, sacar lo que sobra y potenciar lo que ya tenés. Muchas veces no hace falta comprar, sino mirar distinto. Mover muebles, pintar o sumar textiles e iluminación puede transformar completamente un ambiente sin gastar de más.

—Cuando alguien quiere cambiar su casa, ¿qué es lo primero que debería priorizar: estética, funcionalidad, identidad o la comodidad?

—Siempre arranco por la funcionalidad. Si un espacio no funciona en tu día a día, por más lindo que sea, no sirve. Después viene la comodidad y recién ahí la estética. La identidad aparece sola cuando empezás a elegir cosas que realmente te representan, y no solo lo que está de moda.

—Si hablamos de tendencias en decoración, ¿cuáles creés

que realmente aportan valor y cuáles responden más a una lógica de consumo?

—Las tendencias que aportan valor son las que mejoran la calidad de vida: materiales nobles, espacios cálidos, conexión con lo natural e iluminación bien pensada. Después hay muchas que son más de consumo rápido, que cambian todo el tiempo y te empujan a comprar sin necesidad. Si algo no conecta con vos o con tu casa, por más tendencia que sea, no suma.

—¿Qué importancia tiene la iluminación en un espacio? ¿Puede cambiar un ambiente aunque no cambiemos los muebles?

—La iluminación es TODO. Puede hacer que un espacio se vea más grande, más cálido o más elegante sin cambiar un solo mueble. Una luz mal elegida arruina cualquier

ambiente, y una buena iluminación lo levanta automáticamente. Es de las inversiones más inteligentes que podés hacer.

—Cuando hablamos de darle una segunda vida a un mueble, ¿qué deberíamos considerar? ¿Cuándo conviene reciclar y cuándo es mejor comprar algo nuevo?

—Primero, la estructura. Si el mueble es bueno, vale la pena reciclarlo. Hoy, con pintura, cambios de herrajes o pequeños ajustes, podés lograr resultados increíbles.

Conviene comprar nuevo cuando el mueble ya está muy deteriorado o cuando no cumple una función que necesitás resolver.

—¿Qué materiales no pueden faltar a la hora de decorar el hogar o transformar un espacio?

—Me gusta mucho trabajar con madera, textiles (como lino o algodón) y fibras naturales. Son materiales que suman calidez, textura y hacen que el espacio se sienta más vivo y más real.

—Más allá de lo estético, ¿qué relación existe entre el hogar y el bienestar emocional? ¿Puede la decoración influir en nuestro estado de ánimo?

—Totalmente. El espacio en el que vivimos impacta directamente en cómo nos sentimos. Un ambiente ordenado, funcional y que nos guste baja la ansiedad, da calma y nos permite disfrutar más del día a día. No es solo decoración, es calidad de vida.



✓ **Un color que funcione siempre:** amo los verdes y los azules.

✓ **Una planta fácil para interiores:** potus (es resistente y se adapta a todo).

✓ **Un material en tendencia:** fibras naturales.

✓ **Un error común a evitar:** llenar el espacio de cosas sin criterio.

✓ **Un consejo para espacios chicos:** usar muebles livianos y no saturar.

✓ **Un cambio simple y barato:** cambiar la iluminación o sumar textiles.

✓ **Una herramienta favorita:** pintura (es la transformación más económica y efectiva).

“LAS TENDENCIAS QUE APORTAN VALOR SON LAS QUE MEJORAN LA CALIDAD DE VIDA: MATERIALES NOBLES, ESPACIOS CÁLIDOS, CONEXIÓN CON LO NATURAL E ILUMINACIÓN BIEN PENSADA”

DERMOCOSMÉTICA

MAQUILLAJE

PERFUMERÍA

CUIDADO PERSONAL

NUTRICIÓN Y DEPORTES

MATERNIDAD

6 cuotas sin interés + envío a todo el país

Aprovechá hoy mismo,
comprá con ofertas imperdibles
y **beneficios especiales.**

farmavitus

Grupo SanCorSalud

NUEVA CAMPAÑA

“LA MARCA AUTÉNTICA ES LA QUE GENERA CONEXIÓN”

Nora Mosso, gerenta de Marketing de SanCor Salud, reflexiona sobre la incorporación de Juan Martín del Potro como Embajador, el despliegue de la nueva estrategia de comunicación 360° del Grupo y el desafío de construir un posicionamiento basado en la empatía y el valor real.



dimiento”, orientada a la calidad resolutive, la innovación tecnológica y el cuidado personalizado.

Para entender este salto cualitativo, que se inaugura con la alianza estratégica junto a Juan Martín del Potro, dialogamos con Nora Mosso, gerenta de Marketing de SanCor Salud.

—¿Qué pasos clave da SanCor Salud y cómo buscan que la gente vea a la marca?

—Representa una evolución orgánica y una disrupción necesaria. SanCor Salud consolidó un crecimiento exponencial en el mercado de la medicina privada. Sin embargo, el liderazgo no es estático; exige sintonizar constantemente con lo que le pasa a la sociedad. Era el momento oportuno para transformar nuestros códigos y migrar hacia una narrativa más actual, con mayor conexión emocional.

Hoy, una empresa de salud no puede limitarse a gestionar prestaciones

médicas de manera reactiva; debe ser un agente de bienestar integral, un facilitador de certezas. Para que un posicionamiento sea sustentable, debe existir una correlación absoluta entre la promesa de marca y la entrega real del servicio. Esta campaña es el reflejo de esa coherencia: mostrar nuestra solidez y liderazgo, pero con un lenguaje más cálido, vibrante y renovado.

—Mencionás la necesidad de sintonizar con la sociedad. ¿Cómo se tradujo esa escucha activa en el proceso de investigación y desarrollo creativo?

—Fue un trabajo muy a conciencia. Realizamos auditorías de percepción, social listening y estudios etnográficos para decodificar qué significa hoy “sentirse protegido” en un entorno tan volátil. El diagnóstico fue claro: las personas exigen una sensibilidad humana y transparencia, pero combinadas con una altísima eficiencia resolutive y agilidad digital. No quieren



“EN EL ESCENARIO ACTUAL, LOS CONSUMIDORES ELIGEN IDENTIDADES LEGÍTIMAS QUE RESPONDAN CON EFICIENCIA OPERATIVA Y QUE SOSTENGAN UN PROPÓSITO CON EL CUAL IDENTIFICARSE EMOCIONALMENTE”

grandes discursos; exigen operatividad con empatía.

Para transformar estos indicadores en una narrativa de impacto masivo, co-creamos la estrategia junto a la agencia McCann Buenos Aires y la productora Landia. Diseñamos una campaña transmedia, modular y flexible, capaz de sostener un mismo mensaje tanto en medios tradicionales como en plataformas digitales, logrando que el público se sienta verdaderamente interpelado por una marca amigable, sólida y confiable.

—¿Cómo interactúan los conceptos “Le pongo la firma” y “Cobertura de alto rendimiento”?

—Son las dos caras de una misma moneda. “Le pongo la firma” apela a nuestra solidez, trayectoria y experiencia; es la confiabilidad, la tranquilidad de saber que hay una estructura firme que respalda a cada persona. Por otra parte, “Cobertura de alto rendimiento” es el profesionalismo, la capacidad técnica y la agilidad que hacen fuerte a esta firma. Es la innovación permanente puesta al servicio del asociado, que siempre está en el centro. Ambos conceptos convergen en un propósito superior: brindar un servicio de salud que acompañe a las personas en cada etapa de su vida.

—El concepto “Le pongo la firma” resignifica un código deportivo muy potente. ¿Cómo se vincula con la autenticidad que promueven?

—Nace de una analogía visual muy pregnante del tenis: ese instante en el que el tenista, tras un largo partido de máxima exigencia, deja su firma sobre la lente de la cámara. Es un acto de autoría, de autoafirmación y de en-

trega absoluta. Quisimos apropiarnos de ese código porque encierra una gran verdad: uno solo le pone la firma a aquello por lo cual está dispuesto a responder incondicionalmente.

En un mercado saturado de mensajes genéricos, la autenticidad se convierte en el diferencial competitivo definitivo. No hacemos promesas vacías; firmamos un pacto de cuidado mutuo con más de 880.000 asociados. Esa honestidad es lo que genera una verdadera conexión de marca.

—Es interesante cómo redefinen el “alto rendimiento”, desmitificando que pertenece exclusivamente al plano del deporte de élite.

—Exacto. El alto rendimiento no es patrimonio de unos pocos atletas olímpicos; es la realidad cotidiana de millones de argentinos. Está en la resiliencia del emprendedor, en la disciplina del estudiante, en el esfuerzo y la entrega de una familia o en el profesional que busca superarse a diario. Todos actuamos día a día bajo regímenes de alta exigencia emocional y física.

Nuestra responsabilidad como organización de salud es ser su soporte logístico y humano para que todo se desarrolle con naturalidad. Brindar un servicio de alto rendimiento implica garantizar robustez operativa, innovación permanente para facilitar, redes presenciales de excelencia y procesos simplificados. Si nuestra gente da el máximo cada día, SanCor Salud debe responder de igual manera.

—En este diseño de identidad, la elección de Juan Martín del Potro como Embajador se percibe natural. ¿Qué le aporta su historia a la empresa?

—Juan Martín encarna de manera fidedigna la intersección perfecta entre la excelencia técnica y la calidez humana. Lo que se valora en el mundo de la salud. Y en todos lados. Es un ícono global por sus logros deportivos, pero su verdadero valor radica en su historia de resiliencia: su capacidad para superar adversidades complejas y reinventarse desde la vulnerabilidad. Esa dimensión humana lo vuelve profundamente cercano.

Para una marca que gestiona algo tan sensible como la salud, la credibilidad se construye con trayectorias. Del Potro genera una confianza natural y legítima. No es un rostro en un cartel; es un socio de nuestro propósito.

—A la luz de estas transformaciones, ¿cuál es el norte estratégico del marketing en el sector de la salud y qué lección les deja este proceso?

—El gran aprendizaje es que la comunicación efectiva ya no se construye desde el monólogo corporativo, sino desde lo que denominamos como storyliving: demostrar con hechos tangibles lo que se enuncia de manera conceptual. Comunicar también es un acto de cuidado y contención.

Nuestra ventaja competitiva radica en consolidar esa cercanía híbrida: una fuerte presencia en todo el país, potenciada por una inteligencia analítica que nunca pierde de vista el factor humano. Somos humanamente inteligentes. El éxito de esta campaña se medirá en nuestra capacidad para seguir habitando el corazón de los argentinos, validando cada día, con hechos irrefutables, que a esta propuesta de salud verdaderamente le ponemos la firma.

LO QUE NOS MUEVE, NOS UNE

Antes de cada competencia hay un recorrido que no siempre se ve. Meses de entrenamiento, preparación física y mental, trabajo en equipo y una convicción compartida atraviesan el presente de Las Leonas y Los Leones de cara a la próxima cita mundialista. En ese proceso, SanCor Salud acompaña a la Confederación Argentina de Hockey bajo el concepto “Lo que nos mueve, nos une”, una manera de reconocer todo aquello que conecta al deporte de alto rendimiento con una mirada integral de la salud.

Del 15 al 30 de agosto, Argentina será presente en el Mundial de Hockey que se disputará en Países Bajos y Bélgica. En ese escenario de máxima exigencia, donde cada detalle cuenta, el foco no está solo en el resultado, sino también en todo lo que hace posible llegar hasta allí: la disciplina, la preparación constante y el acompañamiento de un equipo detrás de cada instancia.

Porque el alto rendimiento no se construye únicamente en la competencia. También se sostiene en hábitos, acompañamiento profesional, cuidado físico y emocional, alimentación, descanso y trabajo en equipo. Detrás de cada jugada y cada resultado hay una estructura que hace posible ese desempeño, y que refleja una mirada de la salud entendida como un proceso integral, continuo y humano.

“Lo que nos mueve, nos une” pone en primer plano ese punto de encuentro entre el deporte y la salud. A las Leonas y los Leones los impulsa la pasión por representar al país, el esfuerzo colectivo y la búsqueda de la excelencia. A SanCor Salud, el compromiso de estar presente, promoviendo una mirada del bienestar basada en el cuidado y la cercanía.

En ese recorrido compartido, el valor está en todo lo que sucede antes, durante y después de cada competencia: en la constancia, en el trabajo en equipo y en la convicción de que los resultados son la consecuencia de un trabajo sostenido en el tiempo.

Así, continuamos consolidando nuestro vínculo con el deporte argentino, entendiendo que la salud, al igual que el alto rendimiento, se construye todos los días. Y que, en definitiva, es eso lo que nos une.



LA ESENCIA DE SANCOR SALUD

En un contexto atravesado por la transformación tecnológica, los cambios culturales y nuevas formas de trabajar, presentamos “ADN SanCor Salud”, una iniciativa que busca fortalecer las capacidades que definirán el futuro de la organización sin perder aquello que nos hace únicos: la cercanía.

La velocidad con la que evolucionan los mercados, las tecnologías y las expectativas de las personas obliga a las organizaciones a desarrollar nuevas capacidades de manera permanente. En el sector de la salud, donde la innovación convive con la calidad del servicio y el acompañamiento humano, el desafío es prepararse para el futuro sin perder la esencia.

Impulsado desde UNI, nuestra Universidad Corporativa, “Nuestro ADN SanCor Salud” forma parte de la estrategia de formación de este año y busca identificar, fortalecer y proyectar aquellas capacidades que permitirán seguir creciendo, innovando y generando valor para nuestros asociados.

Durante el lanzamiento, Mauro Storero, Gerente de Capital Humano del Grupo, destacó que el aprendizaje ya no puede entenderse como una instancia aislada. “Hoy aprender ya no puede ser algo ocasional. En un contexto donde el cambio es permanente, el aprendizaje tiene que convertirse en una capacidad organizacional y en parte indivisible de la esencia de la empresa”, señaló.

Las capacidades del presente y del futuro

“Nuestro ADN” pone el foco en competencias que trascienden los conocimientos técnicos: curiosidad, flexibilidad, foco, inteligencia emocional, valentía para tomar decisiones, simpleza, impulso y trabajo en red.

“Necesitamos desarrollar habilidades técnicas, pero también culturales: flexibilidad, foco, curiosidad, inteligencia emocional y capacidad de trabajar en red. El set de herramientas hard es necesario, pero, hoy en día, la parte soft es fundamental para diferenciarse”, sostiene M. Storero.

En un escenario donde la tecnología se masifica rápidamente y las ventajas competitivas son cada vez más efímeras, la cultura organizacional y las capacidades humanas se convierten en el verdadero diferencial. “Las organizaciones que mejor aprenden son también las que mejor se adaptan, innovan y generan valor para las personas”, afirma.

Liderar el cambio

La iniciativa también redefine el rol del liderazgo dentro de la organización. “A partir de este proyecto, el rol del liderazgo cambia profundamente, porque deja de enfocarse únicamente en administrar el presente para asumir también la responsabilidad de preparar a las personas y a los equipos para el futuro”, explica Mauro.

“Hoy un líder no solo es quien guía la operación o alcanza resultados, también es quien genera contexto, impulsa aprendizaje, habilita conversaciones, desarrolla capacidades y acompaña a los equipos en escenarios cada vez más dinámicos y cambiantes”, agrega.

Más que un programa de formación, “Nuestro ADN” expresa una manera de entender el crecimiento: una organización que reconoce a las personas como parte central de su desarrollo y construye el futuro integrando cultura, talento y negocio.

PRODUCTOS PENSADOS PARA ACOMPAÑAR CADA HISTORIA

El mundo actual nos desafía constantemente a adaptarnos. Cambian las rutinas, las dinámicas familiares, los proyectos profesionales y las formas de conectarnos. En este escenario de transformación permanente, la salud dejó de ser un concepto estático o una simple respuesta ante la enfermedad. Hoy, la salud es bienestar integral, equilibrio, prevención y, sobre todo, la libertad de elegir cómo queremos cuidarnos.

En SanCor Salud entendemos que no existen dos personas iguales ni dos momentos idénticos en la trayectoria de una vida. Cada etapa trae consigo prioridades distintas, expectativas singulares y realidades económicas particulares. Por eso, nos consolidamos bajo una premisa fundamental: somos la prepaga que ofrece la mayor diversidad de opciones y planes de salud del mercado. Diseñamos un ecosistema flexible que se amolda al perfil, al bolsillo y al momento vital de cada asociado.

Esta evolución sociocultural transformó por completo las demandas de la sociedad. Lejos de la antigua concepción asistencialista limitada a las emergencias, el público actual busca propuestas que aporten valor real a sus hábitos cotidianos, promoviendo la alimentación consciente, el descanso y el equilibrio emocional, y que simplifiquen la gestión de su día a día de manera ágil y digital.

Una cartera pensada para diferentes realidades

Para materializar esta concepción del cuidado, contamos con una amplia cartera de más de 14 alternativas. Lejos de ser una estrategia de mercado, nuestra propuesta representa un compromiso real con la inclusión y la accesibilidad. Estructuramos nuestra oferta de manera lógica y progresiva, combinando distintos niveles de prestaciones para posibilitar que nadie se quede afuera de un sistema de alta calidad:

- **Línea FAM (F700 y F800):** ofrece una cobertura adaptada al presupuesto familiar, sumando herramientas digitales que simplifican el acceso y la gestión diaria del cuidado.
- **Línea Digital Flex (F800 DF/S1000 DF):** combina tecnología, seguridad y conveniencia, brindando una solución integral para aquellos que priorizan la conectividad y la autogestión.

• **Planes ON (ON 1, ON 2 y ON 3):** alternativas a la medida de cada persona para que elijan la protección que mejor se ajusta a sus necesidades, garantizando el acceso a una red de prestadores reconocidos mediante un modelo innovador.

• **Línea Clásica (\$1000; \$1500; \$3000; \$3500; \$4000):** nuestro segmento más fuerte y consolidado. Propuestas ágiles y eficientes, ideales para quienes buscan prestaciones esenciales con la tranquilidad de estar respaldados por una gran estructura.

• **Línea Exclusive (\$4500; \$5000; \$6000):** opciones premium con amplios beneficios diferenciales y servicios de vanguardia para quienes buscan los máximos niveles de atención y confort.

• **Línea GEN:** cobertura para personas de 18 a 45 años con múltiples beneficios.

• **Línea Empresa:** soluciones corporativas diseñadas para acompañar a



las organizaciones, bajo la premisa de que el bienestar de los colaboradores es el motor indispensable para el crecimiento sustentable. Cuenta con un canal exclusivo y herramientas como el portal de capacitaciones UNI Empresas.

Desde esta perspectiva, la libertad de elección constituye una forma activa de cuidado. Sostener esta variedad de opciones le permite al asociado sumarse a una alternativa perfectamente sincronizada con su presente económico y personal, brindándole la certeza de que su cobertura tendrá la plasticidad necesaria para amoldarse a sus futuros desarrollos familiares, metas profesionales o transformaciones geográficas.

Bienestar para una nueva generación

Las nuevas generaciones exigen inmediatez, entornos digitales y servicios que se conecten directamente con sus intereses habituales, trascendiendo por completo el esquema tradicional del consultorio médico.

Para responder a este segmento nació GEN 18-45, una línea desarrollada específicamente para personas, familias o parejas dentro de ese rango etario. Esta etapa de la vida se caracteriza por la movilidad, el deseo de autonomía y la búsqueda constante de equilibrio físico y mental.

La propuesta incorpora beneficios alineados con las prioridades actuales,

como asistencia al viajero internacional —incluyendo Europa—, psicoterapia sin coseguros, ortodoncia al 100% en prestadores convenidos, asistencia veterinaria para mascotas, reintegros en actividad física, tratamientos estéticos de baja complejidad y chequeos preventivos.

Humanamente inteligentes: la innovación con sentido

En este contexto de cambio, la innovación ocupa un lugar clave para nuestra empresa. Sin embargo, sostenemos una postura clara: innovar no es incorporar tecnología de forma masiva, sino utilizarla con sentido. El verdadero valor de las herramientas digitales radica en su capacidad para simplificar procesos complejos y fa-

cilitar el acceso equitativo, sin perder jamás de vista el componente humano que el ámbito de la salud requiere de forma obligatoria.

Bajo el lema “Humanamente inteligentes”, logramos condensar nuestro propósito: los avances tecnológicos más disruptivos —como la Inteligencia Artificial— no reemplazan a las personas, sino que potencian el trabajo humano. Permiten perfeccionar los espacios de atención presenciales y virtuales, ampliar la escucha activa, profundizar la contención emocional y brindar un cuidado cercano en los momentos de vulnerabilidad.

Un claro ejemplo de esto es SanCor Salud en Línea, nuestro consolidado servicio de telemedicina. Esta plataforma digital permite a todos nuestros asociados realizar consultas las 24 horas, los 365 días del año, mediante videollamadas con médicos especialistas. No importa si se encuentran en una gran capital o en un pueblo remoto del interior del país; con solo un clic, tienen a un profesional de la salud escuchándolos, aconsejándolos y cuidándolos.

Del mismo modo, herramientas como nuestra app SanCor Salud Up!, el sitio web institucional y el WhatsApp conversacional están pensados para simplificar trámites, agilizar turnos y autorizaciones, liberando a las personas de las tensiones administrativas para que puedan enfocarse en lo verdaderamente importante: su bienestar.

Esta visión trasciende el concepto clásico de medicina prepaga para consolidar un verdadero ecosistema que incluye centros médicos propios, farmacias, ópticas, turismo, coberturas de seguros y herramientas de financiación adaptadas.

Cercanía federal con impronta humana

La proximidad con cada asociado constituye el núcleo de nuestra identidad. A través de una sólida presencia federal, una extensa red de prestadores y cientos de centros de atención distribuidos estratégicamente en todo el territorio nacional, trabajamos diariamente para que el acceso a servicios de salud de excelencia no dependa del lugar donde se resida.

Esta combinación entre infraestructura médica, agilidad tecnológica y acompañamiento humano nos permite brindar respuestas inmediatas y eficientes tanto en los grandes centros urbanos como en las comunidades del interior profundo.

En SanCor Salud entendemos que cuidar implica, fundamentalmente, estar cerca. Comprendemos que el público actual demanda una propuesta de valor integral que decodifique su realidad presente, respalde sus elecciones cotidianas y sea capaz de transformarse a la par de su vida. Ese es, día a día, nuestro verdadero compromiso.

“LAS PERSONAS YA NO BUSCAN UNA COBERTURA ESTÁNDAR: BUSCAN UNA PROPUESTA QUE COMPRENDA SU REALIDAD, ACOMPAÑE SUS DECISIONES Y EVOLUCIONE JUNTO A ELLAS”

TRANSFORMACIÓN CON PROPÓSITO

INNOVACIÓN QUE RESUELVE, PERSONAS QUE ACOMPAÑAN

Eugenio Cravero, gerente de IT de SanCor Salud, reflexiona sobre cómo la tecnología, la automatización y la inteligencia artificial pueden simplificar procesos y mejorar la experiencia sin perder de vista lo más importante: las personas.

En un contexto donde la innovación tecnológica avanza a gran velocidad, SanCor Salud trabaja para incorporar herramientas que optimicen procesos y simplifiquen gestiones, sin resignar cercanía ni acompañamiento humano. “La tecnología tiene que ayudarnos a eliminar fricciones y reducir esperas. Pero en salud, la dimensión humana sigue siendo esencial”, asegura Cravero en este mano a mano con Vida & Salud.

—¿Qué significa hoy ser innovador dentro de SanCor Salud, más allá de la incorporación de tecnología?

—Innovar es nuestra respuesta a la complejidad. No se trata solo de sumar herramientas, sino de desafiar procesos, repensar formas de trabajo y rediseñar la operación pensando en la experiencia del asociado y del prestador.

La tecnología es un habilitador clave, pero la verdadera innovación ocurre cuando logramos simplificar e integrar para ofrecer una experiencia más ágil y cercana.

—Desde tu rol en IT, ¿cómo se construye una cultura de innovación que involucre a toda la organización?

—La innovación no es responsabilidad exclusiva de las áreas técnicas, sino una forma de trabajar en toda la organización. Surge cuando detectamos oportunidades reales para optimizar procesos y facilitarles las gestiones a asociados y prestadores.

Innovar significa animarse a repensar cómo hacemos las cosas para brindar un servicio más simple, ágil y humano.

—En un contexto de automatización e inteligencia

artificial, ¿cómo se evita que la experiencia se vuelva fría o impersonal?

—La automatización no debería reemplazar el vínculo humano, sino liberar tiempo para que nuestros equipos puedan enfocarse en lo más importante: el criterio, la empatía y el acompañamiento. La tecnología tiene que ayudarnos a eliminar fricciones y simplificar gestiones, pero en salud la dimensión humana sigue siendo esencial.

—¿Qué significa ser “Humanamente Inteligentes” en el desarrollo de soluciones digitales?

—Significa diseñar soluciones pensando en las necesidades de las personas. Una persona con un problema de salud no busca interactuar con un software, sino encontrar respuestas y acompañamiento.

No alcanza con que la tecnología funcione bien: también debe generar confianza, cercanía y una experiencia más humana.

—¿En qué se diferencia innovar en salud respecto de innovar en otros sectores?

—Innovar en salud implica una responsabilidad especial, porque detrás de cada proceso y decisión existe un impacto directo en las personas.

Además, trabajamos dentro de un marco regulatorio exigente, por lo que cada innovación debe ser segura, confiable y ética, garantizando la confidencialidad de la información y el cumplimiento de las normas vigentes.

—¿Cuáles son los próximos grandes desafíos en términos de innovación para SanCor Salud?

—Uno de los grandes desafíos es lograr que la organización pueda seguir creciendo sin que eso implique una operación más compleja o genere mayor

fricción en la experiencia de asociados y prestadores. Para eso necesitamos integrar procesos, consolidar información, automatizar tareas repetitivas y construir experiencias digitales cada vez más simples, ágiles y cercanas.

El gran desafío de la innovación en salud no es incorporar más tecnología, sino lograr que la complejidad interna sea invisible para quienes confían en nosotros.

— ¿Qué lugar creés que va a ocupar la inteligencia artificial en la salud en los próximos años?

—La inteligencia artificial tendrá un rol cada vez más importante para mejorar decisiones, agilizar procesos y personalizar la experiencia. No creemos en una IA que reemplace personas, sino en una tecnología que potencie las capacidades humanas.

Para prepararnos, en SanCor Salud incorporamos perfiles especializados y trabajamos de manera transversal con las distintas áreas para acercar

más simplicidad, agilidad y cercanía a la experiencia de nuestros asociados y prestadores.

—Si tuvieras que definir en una frase hacia dónde va SanCor Salud en términos de transformación digital, ¿cuál sería?

—Estamos construyendo una organización más simple, integrada y humana, donde la tecnología nos permita seguir creciendo sin perder calidad en el servicio.

“EL GRAN DESAFÍO DE LA INNOVACIÓN EN SALUD NO ES INCORPORAR MÁS TECNOLOGÍA, SINO LOGRAR QUE LA COMPLEJIDAD INTERNA SEA INVISIBLE PARA QUIENES CONFÍAN EN NOSOTROS”

MISTA

PROTEGER TAMBIÉN ES DAR TRANQUILIDAD

En Grupo SanCor Salud entendemos que las necesidades de las personas evolucionan constantemente. Por eso, seguimos ampliando nuestro ecosistema de bienestar a través de MISTA, incorporando nuevas soluciones y fortaleciendo una mirada más integral sobre la protección, basada en la cercanía, el respaldo y la confianza.

Con más de medio siglo de trayectoria, continuamos desarrollando propuestas con un mismo propósito: acompañar a las personas en las distintas dimensiones de su vida.

Hoy, MISTA atraviesa una nueva etapa de crecimiento, ampliando su propuesta e incorporando coberturas que fortalecen un modelo orientado a la prevención y la tranquilidad.

El desafío ya no pasa únicamente por ofrecer una cobertura tradicional, sino por estar cerca con soluciones más flexibles, ágiles y adaptadas a las distintas realidades de la vida diaria. Porque sentirse protegido también permite avanzar, proyectar y tomar decisiones con mayor calma.

En un contexto atravesado por cambios constantes, contar con herramientas de protección brinda previsibilidad y respaldo. Poder resolver situaciones cotidianas, cuidar lo propio y sentirse acompañado forma parte de una nueva manera de entender el bienestar.

Una mirada más integral sobre el bienestar

Durante mucho tiempo, hablar de seguridad estuvo asociado únicamente a responder ante un imprevisto. Sin embargo, las necesidades cambiaron. La vida cotidiana incorpora nuevas dinámicas, tecnologías y formas de movilidad que también transforman la manera en que las personas buscan cuidarse.

En este escenario, entendemos que ya no alcanza con responder ante situaciones puntuales. Hoy resulta fundamental construir propuestas simples, accesibles y alineadas con las necesidades reales de los ciudadanos.

Esa visión impulsa esta nueva etapa de MISTA, donde concebimos la protección como parte de una experiencia más amplia vinculada al bienestar, la previsión y la confianza.

Al mismo tiempo, esta etapa refleja nuestra apuesta por construir un ecosistema cada vez más integrado, en el que las distintas unidades de

negocio se complementan para brindar soluciones que acompañen a las personas en las diferentes etapas y dimensiones de su vida.

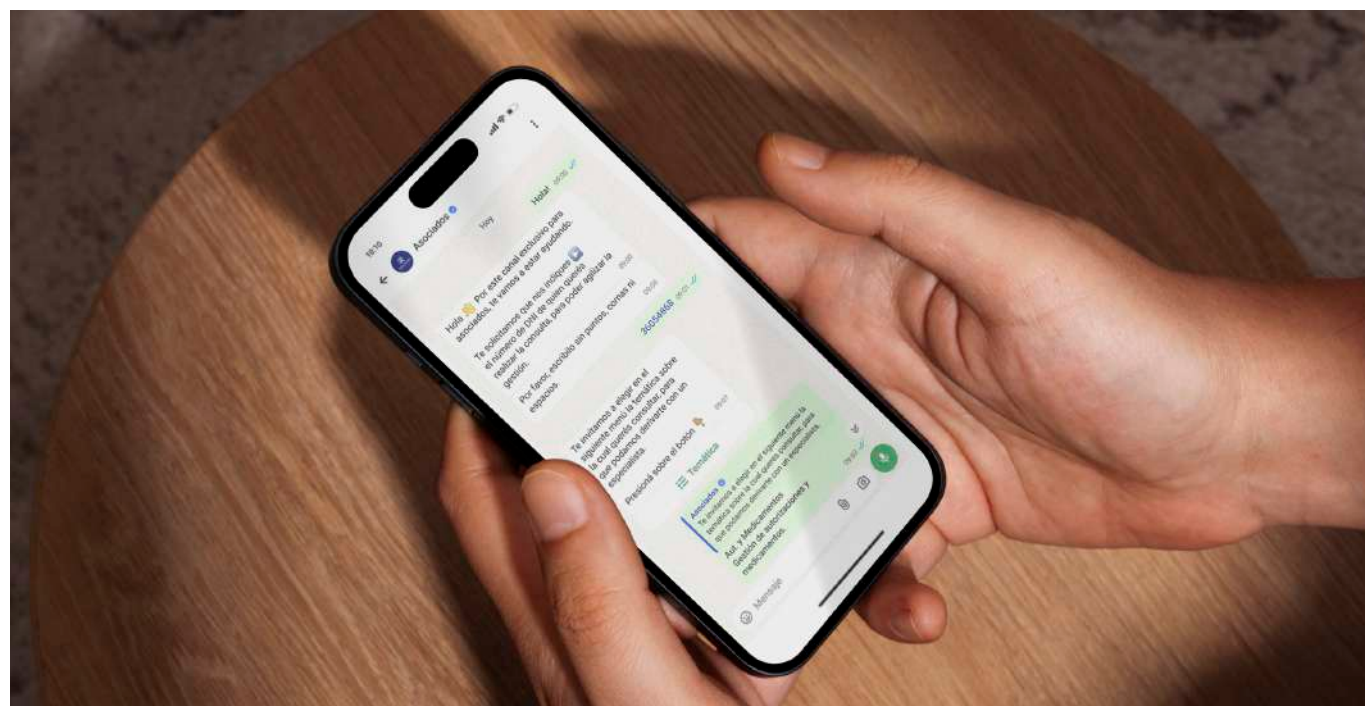
En ese camino, la incorporación de seguros patrimoniales representa un paso clave en el crecimiento de la compañía y en la consolidación de una propuesta cada vez más completa.

Soluciones pensadas para cada necesidad

La cartera de productos de MISTA incluye planes orientados tanto a personas, familias y organizaciones, con alternativas diseñadas para acompañar distintas realidades.

Dentro de los seguros de personas, ofrecemos propuestas de Accidentes Personales en distintas modalidades, destinadas tanto al ámbito laboral como deportivo, además de opciones escolares y planes con diferentes niveles de protección.

También contamos con Seguros de Vida, individuales y colectivos, con



coberturas obligatorias y alternativas adaptadas a distintas necesidades, junto con propuestas de Sepelio y Salud.

La propuesta busca brindar soluciones accesibles, ágiles y simples, priorizando no solo la cobertura, sino también la experiencia y el acompañamiento de quienes confían en la compañía.

Además, esta etapa impulsa procesos más dinámicos y sencillos, orientados a mejorar la experiencia tanto de las personas aseguradas como de quienes comercializan nuestras soluciones.

Nuevas coberturas para nuevos hábitos

La incorporación del ramo patrimonial marca uno de los hitos de esta etapa. El objetivo es ampliar las posibilidades de protección frente a situaciones cotidianas que hoy forman parte de la vida de las personas y las familias.

Entre las nuevas soluciones se destaca el producto Combinado Familiar, una cobertura integral destinada a proteger la vivienda y los bienes del hogar. Incluye incendios, robo, daños por agua, cristales, responsabilidad

civil, electrodomésticos, dispositivos portátiles y animales domésticos, entre otras prestaciones.

La propuesta también incorpora coberturas vinculadas a dispositivos tecnológicos y nuevas formas de movilidad, respondiendo a hábitos y necesidades cada vez más presentes en la vida diaria.

Además de las alternativas tradicionales, incorporamos servicios y asistencias pensados para resolver situaciones cotidianas de manera ágil, incluyendo soluciones para el hogar, asistencia tecnológica, reparación de electrodomésticos, veterinaria y asistencia en vía pública.

Los nuevos productos fueron diseñados bajo esquemas simples y accesibles, priorizando procesos de contratación ágiles y una experiencia más sencilla para las personas.

“Con MISTA, avanzás seguro”

El nuevo posicionamiento de marca resume el espíritu de esta evolución: “Con MISTA, avanzás seguro”.

Sentirse protegido es también avanzar con confianza, enfocarse en los proyectos personales y vivir con mayor tranquilidad.

Con esta nueva etapa, MISTA continúa consolidando una manera de acompañar basada en la cercanía, el respaldo y la visión de futuro. Una mirada alineada con el ecosistema de bienestar impulsado por Grupo SanCor Salud, que busca construir vínculos de confianza a largo plazo con personas, familias y organizaciones de todo el país.

Este nuevo paso reafirma nuestro compromiso de seguir construyendo soluciones cada vez más integrales, cercanas y adaptadas a los desafíos actuales.

“CON MISTA, AVANZÁS SEGURO”: SENTIRSE PROTEGIDO PERMITE MIRAR HACIA ADELANTE CON MAYOR CONFIANZA. PERMITE ENFOCARSE EN PROYECTOS, EN EL CRECIMIENTO Y EN TODO AQUELLO QUE VERDADERAMENTE IMPORTA



Soluciones integrales en seguros de personas y patrimoniales.



Mista
_seguros
de SanCorSalud



AVANZÁ SEGURO

0810-444-8729 |    | mistaseguros.com.ar

DONDE HAY ALTO RENDIMIENTO, HAY UNA COBERTURA A LA ALTURA



SanCorSalud
Grupo de Medicina Privada

La buena salud es todo

Cotizá tu plan



sancorsalud.com.ar

0810-444-72583



ASOCIACIÓN MUTUAL SANCOR SALUD inscripta en el Registro Nacional de Entidades de Medicina Prepaga (R.N.E.M.P.) bajo el número 1137.
Superintendencia de Servicios de Salud - Órgano de Control de Obras Sociales y Entidades de Medicina Prepaga - 0800-222-SALUD (72583) - www.ssalud.gob.ar