

Stefania Abovic

NUTRIR
el ALMA



Vivir la conciencia, creatividad
y autenticidad a través del arte

 Planeta

Este libro no podrá ser reproducido, ni total ni parcialmente, sin el previo permiso escrito del editor. Todos los derechos reservados.

Queda expresamente prohibida la utilización o reproducción de este libro o de cualquiera de sus partes con el propósito de entrenar o alimentar sistemas o tecnologías de inteligencia artificial.

© 2025, Stefania Abovic
Derechos exclusivos de edición
© 2025, Editorial Planeta Chilena S.A.
Avda. Andrés Bello 2115, 8º piso,
Providencia, Santiago de Chile

Diseño: Catalina Chung Astudillo

1ª edición: mayo de 2025

ISBN: 978-956-408-689-7
RPI: 2024-A-11879

Impreso en Colombia / *Printed in Colombia*

A mis hijos Tomás, Felipe y Vicente,
que nuestras almas se vuelvan a encontrar.



Índice

INTRODUCCIÓN	8
¿Cómo vivir este camino?	
Recomendaciones y sugerencias	15
PARTE 1	
Conciencia	
<i>La magia de vivir presentes</i>	21
Aquí y ahora	22
Meditación sin pretensiones	40
Abrazar nuestra experiencia	59
Tu obra final: conciencia	82
PARTE 2	
Creatividad	
<i>La magia de crear</i>	87
Crear ⇔ Crear. Un camino de doble sentido	88
Desbloquear nuestro potencial	107
Ir por nuestros sueños	126
Tu obra final: creatividad	144
PARTE 3	
Autenticidad	
<i>La magia de ser tú</i>	149
Inevitablemente vulnerables	150
Detrás de las máscaras	168
La joya eres tú	186
Tu obra final: autenticidad	202
CONCLUSIÓN	
Tu alma nutrida	206

Introducción

¿Cómo es estar viva, vivo, justo ahora? ¿Cómo se siente el hecho de que, en este momento, mientras lees estas líneas, estás respirando? ¿Cuán conscientes somos de la oportunidad que se nos ha entregado, esta que llamamos vida, y cómo la estamos nutriendo? Estas preguntas no tienen solo una respuesta, lo sé. Son preguntas grandes, que parecen sencillas y, al mismo tiempo, nos invitan a ir más profundo.

Preguntas como estas son las que han impulsado mi curiosidad. Esa que me invita a observar, a detenerme para sentir, a hacer cambios y cuestionar algunos aspectos de mi vida.

Desde niña siempre tuve interés por conocer más sobre la manera en que vivimos y funcionamos los seres humanos, sumado a una gran cuota de preguntas existenciales. Uno de mis primeros libros, regalo de mi mamá, fue *El Mundo de Sofía*, del autor Jostein Gaarder, donde abordaba de manera simple y novelada la historia de la filosofía y la naturaleza de la existencia. Este y otros libros, además de mi propia curiosidad, despertaron cientos de preguntas en mí, junto con una tendencia hacia el desarrollo de la dimensión humanista. Además, siempre me consideré algo sensible, tanto

la música como la poesía y cualquier forma de expresión me conmueven y hacen sentir una emoción profunda.

Lo anterior me llevó a cambiar de carrera en mi primer año de universidad, reemplazando los ramos de economía y cálculo por psicología. A nivel familiar, mi decisión se percibió como una “rebeldía”, ya que salía de las expectativas y de lo que dentro de mi sistema familiar se consideraba tradicional. Aun así, elegí guiarme por lo que sentía correcto para mí, y eso es algo de lo que siempre me sentiré agradecida. Desde entonces fui aprendiendo que los seres humanos somos un mundo hermoso y complejo, lleno de matices y sin una identidad fija en el tiempo.

Mi primera meditación la viví a los 19 años, mientras estudiaba y, sin esperarlo, la experiencia me hizo un clic interno. Fue una práctica de escáner corporal y mi primera comprensión profunda sobre lo que significa “tener un cuerpo” y no “ser un cuerpo”. Me di cuenta del poder de la atención en el momento presente y, *más internamente, de lo infinita que era mi alma*. Aun así, no fue entonces cuando me volví practicante de meditación, sino algunos años más adelante en el camino.

A medida que empecé a trabajar, hace más de 15 años —primero en el ámbito corporativo y luego acompañando a personas—, mi curiosidad e interés por seguir profundizando en prácticas de bienestar me fueron llevando hacia el camino del *mindfulness*, el *mindful eating*, la meditación y otros enfoques relacionados al autocuidado, por ejemplo, la psicología transpersonal con el arte. Con la práctica fui viendo cómo mi propia vida se transformaba de manera tangible y cotidiana, y el impacto positivo en las vidas de quienes estaba acompañando. Todo esto me ha alentado a seguir practicando, profundizando y compartiendo lo que realmente siento que nos puede ayudar en nuestro paso por esta tierra. Con la profunda convicción de que si solo una persona vive mejor, entonces todos lo hacemos.

En este camino he aprendido que hacerse preguntas como las que les planteo puede ser el origen de grandes “despertares” personales. Esos “ajá” que nos invitan a reimaginar nuestras vidas, a tomar acciones en favor de nuestro bienestar o simplemente a decir: “Sí, ahora me doy cuenta”.

Si estás esperando un libro complejo y denso, déjame derribar de inmediato esa idea. De seguro ya hay algunas cosas

serias y complicadas en nuestras vidas, y lo que yo quisiera es que este camino no se sienta así. Mi anhelo es que este libro sea un espacio seguro para tu propio descubrimiento, sentir y expresar genuino. A partir del contenido en cada sección, y de los ejercicios de expresión artística que te propongo, podrás transitar este viaje hacia tu esencia no solo conociendo y aprendiendo conceptos importantes para tu bienestar, sino también sumergiéndote profundamente en tu propio sentir a partir de ellos.

¿Nutrir el alma? ¿Qué significa esta idea? Sé que puede parecer una idea intangible, algo que no es posible ver, por lo mismo, imposible de medir, pero aquí la invitación es a abrirte a conocerla de manera más concreta. A lo largo de las siguientes páginas, tomaremos este concepto como el gran paraguas que cubrirá todas las temáticas a trabajar en cada capítulo, y con ello sus reflexiones y ejercicios.

Considerando que este camino de autodescubrimiento recién empieza, creo que vale la pena detenernos para desglosar en detalle el concepto que le da nombre a este libro.

El verbo nutrir hace referencia a aquello que alimenta, da vida y entrega fuerza. Por lo tanto, lo entenderemos como aquello que alimenta, le da vida y entrega fuerza a esa esencia de lo que somos, a ese espacio interior infinito que llamamos alma.

Ahora, si quisiéramos definir el concepto de alma más concretamente, me parece que, para hacerlo, necesitaríamos un par de vidas más y una biblioteca completa de libros desde los que se podría desprender una discusión sin fin. Grandes sabios y filósofos como Aristóteles, Platón, Descartes y Kant plantearon y exploraron distintas definiciones sobre lo que es el alma, desde una entidad inmortal y divina hasta un constructo psicológico o existencial. Me parece interesante lo que planteó el psiquiatra y psicoterapeuta Carl Gustav Jung, quien la definió como la esencia individual del hombre, su verdadera identidad, que busca realizarse en la plenitud de su potencial.

Por otro lado, autores contemporáneos como Eckhart Tolle se han referido al alma como la esencia de nuestro ser, un estado de conciencia pura y conexión absoluta en el momento presente. Para el maestro Deepak Chopra, en tanto, es un

campo de potencialidad infinita, una parte del todo que está en constante evolución y crecimiento.

Sin duda, cada enfoque más que estar mayor o menormente en lo correcto, ha ido aportando a entender el alma desde una perspectiva distinta, como reflejo de las preocupaciones filosóficas, contextuales y culturales de nuestras épocas. Y lo que queda claro es que “algo hay”.

Hoy, y con un poco de atrevimiento, quisiera simplificar el concepto para que lo comprendamos no solo desde una vereda existencial, sino también cotidiana.

¿Te ha pasado alguna vez decir “esto me llena el alma”, haciendo referencia tal vez a un abrazo, a mirar un atardecer, escuchar una melodía o crear una pintura? ¿Esa sensación tan poderosa y conectada que sabes que de alguna manera está alimentando tu esencia? Tal vez podamos comprender el concepto de alma desde aquí: nuestra esencia verdadera, que trasciende los límites del cuerpo y la mente, que está siempre completa y conectada con el Todo.

Nutrir el alma, entonces, como concepto y llamado de este libro, es una invitación a alimentar nuestra esencia y prestar

atención a nuestra propia vida, desde la reflexión profunda y la creación artística, permitiéndonos vivir más presentes (conciencia), reconocernos como seres creativos (creatividad) y abrazar aquello que nos hace únicos (autenticidad).

Tal vez podemos preguntarnos ¿cómo suelo acoger mi experiencia? ¿Estoy disponible para mi sentir o más bien tiendo a “arrancar de ello”? ¿Cuántos espacios cultivo en mi día a día que me traigan alegría y cuidado? ¿Espacios de creación? ¿Qué es lo que realmente me llena el alma y cuánta prioridad le doy en mi vida?

Sentirnos vivos, inspirados y conectados con lo que nos nutre es un gran regalo en nuestra existencia. Esa sensación inconmensurable de presencia, de amor y de compasión que practicamos y reconocemos en nosotros mismos, para así expandir y compartir afuera.

Desde mi visión, un “alma nutrida” nunca será el objetivo en sí mismo, sino una invitación constante a mirarnos, a estar atentos y ser testigos de nuestra propia experiencia, para que así cada vez que nos “perdamos”, podamos darnos cuenta y, con cariño, regresar.

Bajo esta comprensión de nutrición, le hacemos espacio entonces a la dimensión emocional y espiritual, no solo a la dimensión física. Está perfecto que nos ocupemos y cuidemos de nuestro cuerpo, es nuestro medio para habitar este planeta. Aun así, muchas veces ocurre que nos obsesionamos y sobreidentificamos con él, volcándonos hacia una mirada reduccionista de lo que verdaderamente somos.

Ponemos en un pedestal lo que comemos y cuánto comemos, el ejercicio, correr maratones, los baños de tina con hielo, el *skincare* y los jugos de apio, dejando de lado, en muchas oportunidades, el cuidado de nuestro mundo interior. ¿Somos realmente capaces de estar con nosotros mismos? ¿Simplemente de sentarnos con total honestidad y transitar nuestra experiencia tal y como se presenta? ¿De entregarnos aquello que nos cuida e identificar lo que necesitamos? ¿De crear sin limitaciones?

Si me permiten jugar un poco con la idea de alma nutrida, podemos hablar de su contrario, el “alma desnutrida” y, por supuesto, de todo ese espacio intermedio.

¿Te ha pasado alguna vez sentir un vacío, una falta de sentido o de propósito? ¿Dejar de crear y de creer en ti? ¿Sentir que no sabes bien quién eres, qué te gusta, ni el para qué de ti? Si nos parecemos en algo, posiblemente algunas de tus respuestas fueron un sí. Y, claro, no te debe pasar todo el tiempo, pero sí tal vez en algún momento.

Sentirse “desnutridos” a nivel de nuestra esencia podría tener que ver con el abandono de nuestros intereses, con dejar de crear, de cultivar eso que nos hace bien y felices, con alejarnos de la naturaleza o incluso puede relacionarse al querer “ir por más” siempre, buscando eternamente ser “la mejor versión”, una y otra vez, pasando por alto que justo como somos ahora podría ya ser suficiente.

Nuestra alma “desnutrida” puede repercutir en muchos ámbitos de nuestra vida. Pero no pasamos de un estado A (nutrido) a un estado B (desnutrido) de la noche a la mañana. No ocurre por arte de magia o porque “es lo que me tocó”. Es un proceso interno de cuidarse o dejar de cuidarse, de hacer lo que hace bien o dejar de hacerlo, de permitir lo que

sentimos o de luchar contra ello, de tratarse a uno mismo con amabilidad o con la dureza que a ratos nos destruye.

Por supuesto, estos ejemplos se quedan cortos con relación a las infinitas posibilidades que existen para que una persona se sienta de esta manera. Tiene que ver con nuestras historias, contextos e incluso biología. Lo que sí sabemos es que en periodos de “desnutrición” de nuestra alma es más fácil entrar en conductas evitativas y, por lo tanto, alejarnos de nosotros mismos.

¿Qué quiero decir con una conducta evitativa? Aquellos comportamientos que literalmente nos evaden de nuestra experiencia como está siendo, muchas veces desagradable o difícil. La evasión nos lleva a dejar de pensar, sentir y percibir lo que realmente está ahí, reemplazándolo con un comportamiento diferente. Para hacerlo sencillo: ¿Te ha pasado alguna vez sentirte ansiosa/o o aburrida/o y automáticamente ir a buscar algo para comer? ¿Te ha pasado estar sintiendo soledad, confusión o incomodidad y tomar rápidamente tu celular para ayudarte a salir de ahí? ¿Tal vez tomar alcohol en

“El arte no reproduce aquello que es visible, si no que hace visible aquello que no siempre lo es”.

Paul Klee

exceso, drogas o hacer compras compulsivas para no sentir? Eso es evitar, evadir la experiencia.

Si te identificas, no quiero que te agobies ni pienses “oh, qué mal lo estoy haciendo”, sino más bien todo lo contrario. La idea es que puedas felicitarte por darte cuenta, levantando tu mirada para caminar con más conciencia desde ahora en adelante. Todos los seres humanos hemos entrado en conductas evitativas alguna vez. En mayor o menor medida; de manera más leve o más grave, por periodos más cortos o sostenidos. Y sí, también tiene que ver con cómo venimos programados a nivel neurológico, en donde el cerebro primitivo siempre quiere alejarnos de lo desagradable y acercarnos hacia lo placentero —ya exploraremos esto con más detalle—.

Por ahora, te invito a que des inicio a este viaje acompañado/a del concepto de nutrición del alma y las implicancias que tiene en nuestra vida. Será un viaje profundo y sobre todo enriquecedor, que iremos explorando en varias etapas:

1. El trabajo de la conciencia como portal hacia una vida más presente.

2. El reencuentro con la creatividad no solo como recurso, sino como nuestra naturaleza.
3. La autenticidad que nos permite vivir libres y en coherencia.

Cada etapa compone una sección del libro, en la que encontrarás propuestas de ejercicios con el arte relacionadas con las temáticas, para trabajar mediante la expresión tus propias comprensiones y de esta manera interiorizar, **vivir desde adentro**, los contenidos que desarrollaremos. Simplemente un viaje de comprensión y expresión para nutrir tu alma.

¿Por qué integrar el arte en este proceso? Simplemente, porque la práctica creativa y sentida nos abre portales hacia dimensiones más profundas de nuestro ser, en donde habita nuestra esencia expansiva y a la vez vulnerable. Infinita y completamente terrenal a la vez.

Expresar viene del latín “expressare”, que significa “apretar hacia afuera” o, en otras palabras, “dejar salir la presión”. Se trata de permitir una salida o hacer visible lo que necesita ser expresado. Eso es lo que busca este espacio seguro: que puedas sentir la libertad de expresarte desde tu más honesta

*Este es TU proceso,
TU viaje,
y aquí voy yo,
de corazón abierto,
viajando contigo.*

esencia, sin exigencias ni logros que debes alcanzar, sino simplemente sintiendo aquello que habita en tu alma.

Lo que encontrarás aquí ha nacido de un llamado a compartir, sin pretensiones, reflexiones y ejercicios que tal vez puedan ser de ayuda en tu vida y que, sin duda, lo han sido en la mía. Es curioso, porque mi intención de base no ha sido “escribir un libro” (aunque en eso resulte), sino estar al servicio de quien hoy pueda necesitarlo.

Para ser honesta, he leído libros que me resultan sumamente inspiradores, poderosos y bellos incontables veces. En esa experiencia de lectura surge la parte de mí que dice “wow, esto es increíble”, así como también la otra parte que anhela el aspecto más aterrizado, sentido y cotidiano. Porque, aunque en ellos haya de la más pura inspiración, visión del cosmos y enseñanzas profundas... tú y yo tenemos que lavar los platos, cocinar, cuidar de nuestras familias o amigos, ir al trabajo, tener conversaciones difíciles, tomar decisiones y enfrentar desafíos de la vida misma. Y es justamente en la vivencia del día a día donde tenemos la maravillosa oportu-

nidad de nutrir nuestra alma y, con ello, de elegir nuestra actitud ante la vida.

A modo de cierre de esta pequeña introducción quisiera honrar la palabra “apapacho”. Qué termino tan bonito. Proviene del náhuatl “papatzoa”, que significa “abrazar o acariciar con el alma”. Y aunque suene redundante, es lo que espero que sientas con este libro de reflexiones y trabajo. Un abrazo cálido, no una exigencia más en tu vida.

Dicho esto, me permitiré en estas páginas compartir también desde mi alma, desde mi esencia, por lo que te encontrarás algunos versos o palabras “inesperadas” con el fin de acompañarte con caricias.

No puedo hacer promesas de lo que ocurra para ti al final de este viaje, solo me quedo con la sutil esperanza de que, tal vez, se despierten “movimientos internos”, creaciones, expresiones profundas y algunos “ajás” en ti.

Y recuerda, no existen autores, sabios, psicólogos ni maestros en el mundo que vivan y sientan como tú.

¿Cómo vivir este camino?

Recomendaciones y sugerencias

Como explicaba en la introducción, a lo largo de este libro encontrarás tres capítulos principales como camino hacia un alma nutrida:

Conciencia
Creatividad
Autenticidad

Cada uno, a su vez, está dividido en tres secciones y al término de cada una de ellas tendrás ejercicios guiados de expresión artística para incorporar los contenidos, explorando realmente cómo se vive “dentro” de ti ese contenido, entregándote a la maravillosa posibilidad de comprender, crear y expresarte de manera libre.

Adicionalmente, al finalizar cada capítulo tendrás un espacio de creación libre a partir de tus vivencias, que podrás convertir en TU obra y elegir si la dejas dentro del libro o bien se transforma en un nuevo recordatorio visual enmarcado en tu casa.

Esto significa que podrás convertir tus vivencias y aprendizajes a partir de este libro en tres grandes obras, con el fin

de darle más vida y continuidad a lo que se debe a partir de aquí. Haciendo “visible” tu camino hacia nutrir el alma, tu alma.

El “hacer” nos da la posibilidad de consolidar el aprendizaje más profundamente. La teoría del aprendizaje experiencial, desarrollada por el psicólogo y teórico de la educación David Kolb (1984), nos muestra que cuando nos involucramos activamente en los procesos de aprendizaje a través de la experiencia, aumenta nuestra misma capacidad de aprendizaje, comprensión y abstracción. Esta teoría ha sido ampliamente respaldada por la investigación en el campo de la psicología y la educación, y propone que un aprendizaje efectivo es un proceso cíclico que consta de cuatro etapas: experiencia concreta (que significa experimentar algo directamente), observación reflexiva (reflexionar sobre esa experiencia), conceptualización abstracta (abstraer el aprendizaje) y experimentación activa (aplicar lo aprendido en la vida).

Esto explica algunas de las motivaciones tras este libro: poder comprender los contenidos a través de la experiencia

directa en los ejercicios con el arte, invitándote a la reflexión posterior y de esta manera llevar tus aprendizajes al día a día. Adicionalmente, se trata de entregarnos la posibilidad de expresarnos sin exigencias, de “dejar salir” y sentir mientras nos embarcamos en el crear.

Quisiera aclarar que no existen requisitos ni habilidades especiales para poder embarcarte en los ejercicios. Simplemente la voluntad de abrir tu corazón, con curiosidad y de manera amable, mientras observas aquello que surge. Si por distintas razones eliges no realizar los ejercicios propuestos, puedes de igual manera vivir el recorrido de este libro a través de su contenido permitiendo tus propios aprendizajes y experiencias.

¿Puedo trabajar los ejercicios en cualquier orden o ir saltándome alguno de ellos? El orden de los ejercicios está propuesto de acuerdo con las temáticas en las que vamos profundizando. Aun así, recuerda que este es tu camino. Puedes elegir hacer cada ejercicio en el orden propuesto o bien avanzar con el contenido y volver a ellos cuando lo desees.

Puedes tomarte el tiempo que necesites para ir recorriendo este viaje.

¿Con qué medios artísticos podrás trabajar?

Podrás elegir diferentes medios y así explorar maneras diversas de expresarte.

Desde lápices de colores, pasteles, crayones, plumones, lápices de tinta, delineadores o acuarela (con poca agua), etc. Puedes partir con lo que tengas y no es necesario agobiarte con la exigencia de tener cientos de materiales.

En caso de que quieras realizar uno de los ejercicios con acuarela y bastante agua, te sugiero tener un bloc específico para acuarela (de 300 g, idealmente) y así te aseguras de que resistirá bien el papel. En el caso de usar la acuarela directamente en este libro, solo asegúrate de usar menos agua para que no se arrugue la hoja o traspase la pintura.

¿Cuál sería un kit básico de materiales? Si bien te comenté que no es necesario tener cientos de materiales y realmente puedes partir con lo que tengas, un kit básico podría incluir:

- * Lápiz mina
- * Lápices de colores
- * Sharpie o plumones
- * Crayones
- * Una acuarela y un pincel redondo

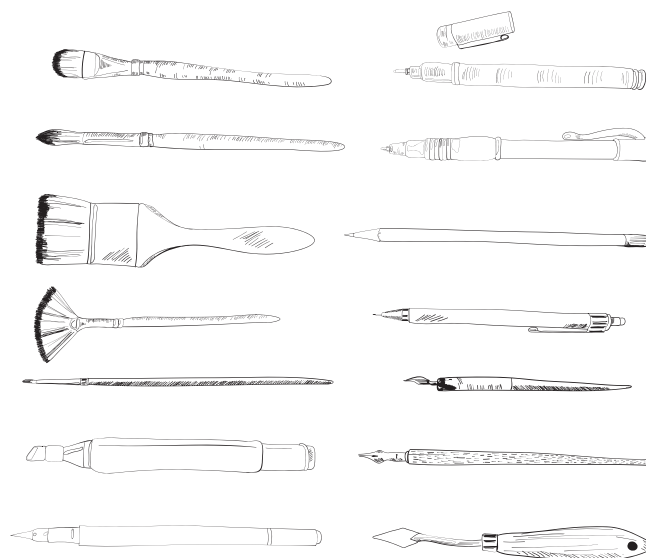
Puedes ir probando materialidades durante los ejercicios, mezclando o simplemente ir conociendo lo que prefieres usar. Recuerda que este es tu proceso y la idea es que vayas descubriendo qué te acomoda más. Aquí no hay reglas, sino más bien una invitación a ser curioso/a.

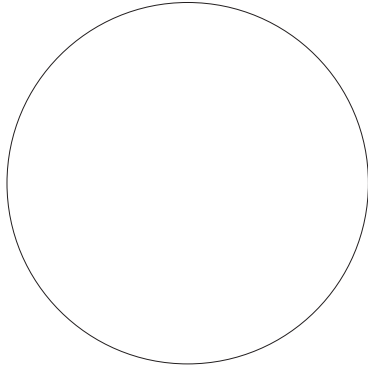
Partir probando...

Te invito a continuación a hacer algunas pruebas con los materiales y medios que tengas, simplemente para jugar y observar con curiosidad cómo se comportan en el papel. Recuerda que si bien los ejercicios más adelante tendrán una

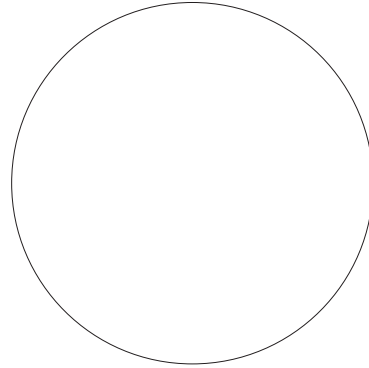
guía, no hay reglas que te impidan mezclar técnicas o medios distintos. Permítete volver a conectar con tu lado creativo.

En cada cuadrante te invito a explorar cómo se siente y se ve cada medio, para simplemente ir familiarizándote con ellos.

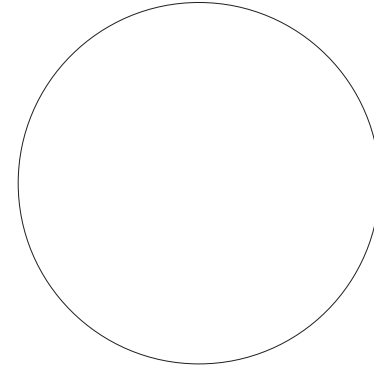




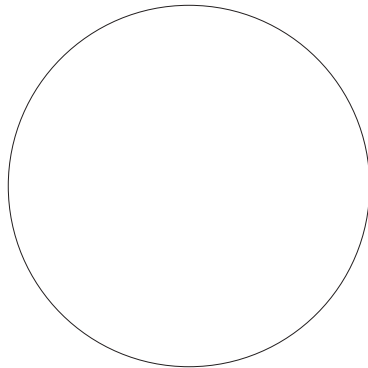
Lápices de colores



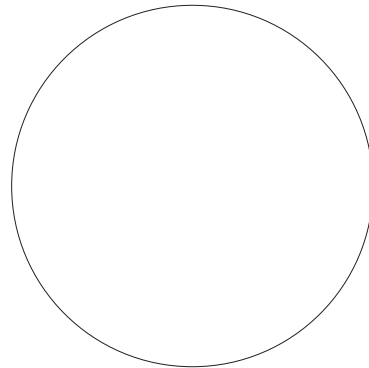
Sharpie/plumones



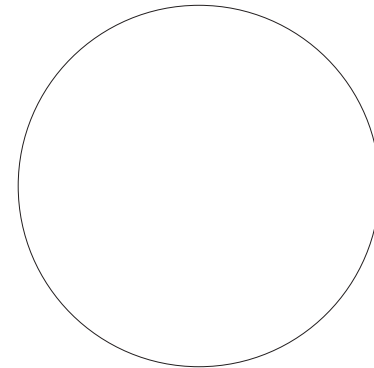
Pasteles



Crayones



*Acuarelas
(poca agua)*



*Lápices de tinta
o delineadores*