LUN

Fecha: 19/03/2026 Audiencia: 271.020 Sección: ACTUALIDAD
Vpe: $3.163.465 Tirada: 91.144 Frecuencia: 0
Vpe pág: $4.399.200 Difusión: 91.144
Vpe portada: $4.399.200 Ocupación: 71,91%

Ambas tienen 43 años; ambas se radicaron acá por amor

Dos sicólogas rusas organizan primer festival de la felicidad en Chile

Este sábado reunirán a más de 15 especialistas en talleres sobre salud mental, desarrollo personal, bienestar emocional y manejo del estrés.

VALENTINA ESPEJO

"La felicidad está en ti" esel nombre del Festival Internacional de Psicología y Desarrollo Personal que se realizará este sábado 21 de marzo en Las Condes. El encuentro es impulsado por Lubava Kobylinskaya-Vashuk y Yulia Zalnova, dos sicólogas rusas de 43 años que residen en Chile.

El evento ofrecerá talleres sobre salud mental, desarrollo personal y manejo del estrés; está dirigido tanto a personas interesadas en su bienestar personal como a sicólogos, terapeutas, coaches y profesionales de la salud y la educación. La programación es bilingüe, con traducción consecutiva entre español y ruso.

En el encuentro participarán más de 15 especialistas de diversas áreas: coaching, terapia Gestalt, neurografía, arteterapia, trabajo corporal, belleza integral y bienestar sexual, entre otras. La actividad cuenta con el apoyo del Instituto del Bienestar, cuyo director, el siquiatra Daniel Eduardo Martínez, dará una charla sobre la felicidad.

La entrada cuesta $45.000 hasta este viernes y $50.000 el sábado. Incluye acceso a todas las ponencias y actividades que se llevarán a cabo de 8.30 a 18.15 horas. Más información e inscripciones en psylife.cl (https://acortar.link/a296w2).

Sicología positiva

Lubava Kobylinskaya-Vashuk, de origen ruso, nació y estudió en Ucrania; trabajó en Moscú por diez años antes de mudarse a Chile hace tres años en busca de tranquilidad y nuevos estímulos profesionales y culturales.

"Viajé por América Latina hace muchos años, me encantó y siempre pensé en volver. Nunca había estado en Chile, pero me pareció el país más seguro y estable de la región. No tenía ningún contacto, pero cuatro días después de llegar conocí a mi pareja y seguimos juntos", relata.

En el caso de Yulia Zalnova, conoció a quien sería su marido durante la pandemia y se mudó a Chile por amor a finales de 2021.

¿Qué es la sicología de la felicidad?

Lubava: "La sicología positiva estudia el bienestar, la calidad de vida, la resiliencia emocional, las relaciones, el sentido y los recursos internos. Ayuda a reducir el sufrimiento y a vivir de manera más plena, consciente y conectada".

La sicólogas Lubava Kobylinskaya-Vashuk (a la izquierda) y Yulia Zalnova se establecieron en Chile durante esta década.

¿Cómo uno se especializa en ese campo?

"Se estudia PERMA-H, que es uno de los modelos de bienestar más conocidos, propuesto por Martin Seligman. Este define el bienestar a través de seis componentes clave: emociones positivas, involucramiento, relaciones, sentido, logros y salud".

¿Y cómo se aplica en la práctica de la sicoterapia?

"PERMA-H es una referencia útil, pero en la práctica consideramos a la persona en su totalidad: su mundo interno, contexto de vida, relaciones, valores, resiliencia, historia y cómo afronta emociones complejas. Llegué al estudio de la sicología de la felicidad y el bienestar a través de la terapia Gestalt, donde trabajo desde hace más de 15 años".

¿Qué es la terapia Gestalt?

Yulia: "Este enfoque aumenta la conciencia de las emociones, necesidades y relaciones interpersonales. Se usa para conflictos internos o dificultades en las relaciones, centrándose en el aquí y ahora y la recuperación del contacto con uno mismo".

Lubava acota que en la práctica, esta terapia se aplica de maneras muy diversas. "Ayuda a superar la ansiedad, crisis o conflictos internos, y a explorar qué hace la vida plena: qué le da sentido, qué relaciones la sostienen, cómo se relaciona con sus emociones, se apoya en sus valores y construye una vida de bienestar, no sólo de supervivencia".

Su colega, Yulia, añade que "la complejidad de la mente humana y la diversidad de las historias de vida hacen que un solo enfoque en sicoterapia sea ineficaz. Por eso, la sicoterapia se vuelve cada vez más integrativa, con el uso de distintos métodos y herramientas según las necesidades del paciente".

> "No se trata sólo de ayudar a atravesar la ansiedad o una crisis, sino también de explorar qué hace la vida más plena"
> Lubava Kobylinskaya-Vashuk

El bienestar, se puede abordar desde varias perspectivas técnicas. Por ejemplo, menciona que la terapia EMDR se usa seguido para procesar recuerdos traumáticos y bajar su carga emocional.

"Otro método es la terapia DBT (terapia dialéctico-conductual), que ayuda a desarrollar habilidades para regular las emociones, tolerar el estrés y construir relaciones más sanas", suma.

Mientras que el coaching, puntualiza, "se centra en el futuro y el desarrollo del potencial, ayudando a clarificar objetivos, tomar decisiones y avanzar en cambios personales o profesionales".

Formación y enfoques

La formación de competencias en los diversos enfoques de la sicología es un proceso riguroso que generalmente ocurre en la etapa de posgrado, aclara Lubava: "Una certificación seria en cualquier enfoque, como la Gestalt, requiere entre 2 y 3 años de formación adicional tras la carrera base de sicología o siquiatría". Agrega que las escuelas "suelen exigir horas de práctica, exámenes teóricos, supervisión clínica y, fundamentalmente, que el profesional haya pasado por un proceso personal como paciente".

A pesar de la proliferación de técnicas sicológicas, las investigaciones subrayan que la personalidad del terapeuta es más determinante para la eficacia del tratamiento que el método específico utilizado. En Chile, existen instituciones enfocadas en la especialización, como el Centro de sicoterapia Gestalt y el Instituto del Bienestar. El director de esta última entidad, el siquiatra de la U. de Chile Daniel Martínez, explica que dichos enfoques y competencias "deben contar con respaldo científico, experiencias y ser desarrollados por escuelas o universidades: ahí entran en juego los diplomados, los magíster y, a veces, cursos más experienciales para adquirir una técnica específica".