

Fecha: 24-03-2026
 Medio: El Mercurio
 Supl.: El Mercurio - Revista Ya
 Tipo: Noticia general
 Título: "El éxito real es estar en paz"

Pág.: 12
 Cm2: 329,9

Tiraje: 126.654
 Lectoría: 320.543
 Favorabilidad: ☐ No Definida

María Paz Blanco

"El éxito real es estar en paz"

TRAS UN CÁNCER DE TIROIDES QUE ALCANZÓ 35 GANGLIOS Y AÑOS DE INCERTIDUMBRE POR LA SALUD DE SU HIJO MENOR, LA PSICÓLOGA Y AUTORA REFLEXIONA SOBRE SU RITMO DE VIDA Y LA MATERNIDAD. SOBRE LA OBSESIÓN ACTUAL POR LA PRODUCTIVIDAD, ASEGURA: "PUEDO PARAR Y NO SE VA A ACABAR EL MUNDO".

POR Juan Toro. FOTO: Cortesía María Paz Blanco.

María Paz Blanco estaba de pie en el baño de la consulta médica, con la luz encendida. Era el primer control después de la operación de su cáncer de tiroides. Todavía llevaba una cinta larga en el cuello. El doctor le preguntó si quería verla. Dijo que sí, pero apenas:

—Veo esto y veo un tajo desde el centro del cuello hasta más atrás de la oreja. Apagué la luz y le dije: "No, esta cuestión me cuesta un montón" —dice en una videollamada desde Estados Unidos, aún con una cinta cubriendo el cuello, pero ya capaz de contarlo entre risas.

La cicatriz sigue ahí como la evidencia física de un cáncer de tiroides que había alcanzado ganglios —35, exactamente— y que la obligó a detener una vida que venía corriendo hacía años. Blanco es psicóloga de profesión, *coach* y autora de libros de bienestar como *El poder de quererte* y *El poder de creer*. Durante casi una década trabajó en el mundo corporativo antes de dedicarse por completo al acompañamiento terapéutico, las conferencias, la escritura y el contenido *online*:

—Esto me hizo pasar de una corriente en que iba muy estructurada a entender que la flexibilidad es súper importante.

—¿Cómo se enfrenta un cáncer siendo una autora que suele hablar de sacar lecciones de los problemas en la vida?

—Lo que más quiero es alejarme del positivismo tóxico. Yo invito a atravesar el dolor, porque ahí hay aprendizajes, enseña cosas que no trae la alegría y la paz. Pero tampoco quiero romantizarlo. No todo tiene que doler para enseñarte algo.

—¿Se sintió obligada a buscar lecciones de su cáncer por lo que enseña a otros?

—Ya nada se siente como una obligación en mi vida. Quizás la María Paz del pasado sí hubiese sentido la obligación, no por defraudar a los otros, sino por las expectativas que tienes de ti mismo. La única presión fue que me encanta la vida y aún tengo mucho por dar, una familia hermosa y me aferro mucho a eso.

Blanco pausa y agrega:

—La gran lección de esto fue que el cuerpo nunca miente. Yo venía sintiendo algunas señales... y como psicóloga las tenía completamente puestas en un cuadro mucho más de estrés. Me tiritaba el ojo, no dormía bien, obvio que pensé que me faltaba descansar y que quizás era *burnout*. Pero el cuerpo no miente, aunque tratamos de apagarlo.

María Paz Blanco tiene tres hijos. Dominga y Mateo, los mayores,



Fecha: 24-03-2026
Medio: El Mercurio
Supl.: El Mercurio - Revista Ya
Tipo: Noticia general
Título: "El éxito real es estar en paz"

Pág.: 13
Cm2: 659,8

Tiraje: 126.654
Lectoría: 320.543
Favorabilidad: ☐ No Definida

nacieron mientras aún trabajaba en empresas:

—Nacieron entre medio de los correos, de los *deadlines*, de las reuniones... Entonces, el día de hoy, cuando yo hablo de la conciliación vida y trabajo, no lo hablo desde la teoría. Lo hablo porque lo viví.

Y luego llegó Santiago, su hijo menor que hoy tiene nueve años y que trajo consigo nuevos desafíos:

—Santi no tiene aún un diagnóstico... tiene síntomas claros... pero no hay una causa. No hay algo que lo explique.

Aprendió a caminar a los tres. Y aunque lo entiende todo, el cuerpo no le sigue: la praxia del habla es como una especie de cortocircuito. Hasta hoy, habla cerca de seis palabras. Y no saber qué es lo que lo causa, ha convertido la incertidumbre en el día a día de Blanco:

—Como mamá, al menos quieres saber qué tiene. Y gracias a Dios ha avanzado y no ha retrocedido, pero la verdad es que no sabemos cómo puede seguir. Quizás puede llegar a estancarse en su desarrollo, puede pasar. Como no hay diagnóstico, es imposible saber qué viene.

—¿Y eso qué le ha enseñado?

—A vivir con estas emociones. Podría ser mucho más difícil. Cuando decides transitar esta incertidumbre desde la esperanza en vez del miedo, lo cambia todo. Cambia la manera en que saco adelante a mi familia día a día y cómo me relaciono con mi hijo.

Aunque es sincera. No dice que no haya angustia:

—A veces nos miramos con mi marido y pensamos en qué va a ser de Santi a los 20, a los 15. Eso me preocupa y me viene esa angustia, pero salgo de ahí.

Por él, la familia se mudó a Estados Unidos hace más de tres años, buscando que recibiera el mejor tratamiento posible.

Con Santiago —dice— se cayeron los hitos, las expectativas y la tiranía del "deber ser" sobre su maternidad:

—Él vino a romper todas las exigencias. Vino a botarlo al suelo y nos mostró que hay una cosa distinta. Y esa cosa distinta no siempre es mala.

—¿Y eso cambia cómo se relaciona con sus hijos mayores?

—Nos conectamos en los pequeños milagros de la vida. Hace unos días, una niña jugando con Santi le enseñó a decir "Hola". Mateo y la Domi lo escucharon, estaban súper emocionados, es *heavy* porque todos nos conectamos con eso.

María Paz Blanco cuenta que el cáncer llegó sin aviso, aunque el cuerpo —dice ahora— venía avisando hace rato. Fue en abril del año pasado, en Chile, en medio del lanzamiento de una línea de ropa en la que estaba trabajando. Se sentía "un poco mal". Su mamá, enfermera, la miró y dijo algo demasiado preciso para ser solo intuición:

—Mi mamá me dijo: "Yo creo que tienes algo en la tiroides", solo al mirarme. Esas cosas que tienen las mamás supongo.

La escuchó, se hizo algunos exámenes y los resultados estaban alterados. Siguieron imágenes, biopsia. Y el *shock*: su familia estaba en Estados Unidos; ella, sola en Chile y con un cáncer diagnosticado.

—No era solamente tiroides, sino que había agarrado ya ganglios. De hecho, me extirparon 35 ganglios, pero al menos no se derramó para otro lado por comenzar como un cáncer de tiroides.

—¿Qué tanto cambió esto su relación con su cuerpo?

—Los cambios empezaron el año pasado. Tuve que aprender a vivir con más liviandad porque existe un afán por la productividad que no está bien, es una productividad tóxica, buscando hacer rendir el día. Hoy puedo parar y descansar sin sentirme culpable. Sin pensar que el descanso solo vale si es un premio.

—¿Eso lo aprendió con el cáncer?

—No quiero romantizarlo, pero qué bueno que llegó este cáncer para enseñarme otra forma de vivir más equilibrada. Es una tontera

tener que aprenderlo así, pero de alguna manera pasó. Veo muy común entre las mujeres el *multitasking* y eso nos hizo pésimo, puro daño. Las mujeres tenemos que entender que merecemos descansar.

María Paz Blanco no contó el diagnóstico en sus redes sociales cuando ocurrió. Lo supo su círculo, su familia. Ella estaba en pleno lanzamiento del libro *El poder de creer*:

—No quería entorpecer el lanzamiento ni tampoco quería decir algo antes de tener claro cómo iban a ir las cosas. No sabía si iba a necesitar más apoyo después de lo farmacológico o cómo irían los exámenes. Fui diagnosticada en abril y lo conté recién en febrero. Me gusta digerir las cosas, me tomo mis propios tiempos.

Decidió contarlo cuando sintió que era el minuto: el Día Mundial contra el Cáncer, con buenos resultados de exámenes y con el tratamiento cerrado. También hubo algo más: mujeres que le escribían por el parche que a veces se asomaba en alguna foto, o cómo había comenzado a usar pañuelos en el cuello:

—Habían mujeres que me escribían y empecé a notar que había gente que lo único que quería era sentir esa empatía del proceso.

Después vino una avalancha de mensajes. Relatos. Diagnósticos recientes. Procesos abiertos. Preguntas concretas. Incluso el nombre de su endocrinóloga empezó a circular como dato compartido entre mujeres que necesitan agarrarse de algo real. Blanco lo describe como "revelador":

—Poder ser una palabra de ayuda, demostrar un poco de esperanza, demostrar que uno puede avanzar es parte de la misión que una tiene en esta vida.

Dice que no vive "dentro del contenido" que comparte en redes sociales. Que el contenido acompaña, apoya, pero su trabajo está en otra parte: conferencias, libros, talleres, sesiones, empresas. Por eso insiste en una idea que parece ética personal: compartir sí, pero sin presión.

—Quería compartirlo cuando sintiera que era el minuto, no sentir que haya una presión por tener que comunicar algo.

María Paz Blanco dice que el cambio más grande no fue la agenda, sino la energía. Sigue viajando, sigue haciendo cosas, sigue en movimiento —conferencias, vuelos, visitas a Chile— pero desde otro lugar: escuchándose más, normalizando el descanso, soltando la culpa.

—Puedo parar y no se va a acabar el mundo, puedo descansar sin sentirme culpable. El descanso no se gana, no es un premio.

En esa misma lógica, recuerda con humor una época en que ella también creyó en el llamado "club de las cinco de la mañana", esa idea de despertar lo más temprano posible para maximizar la eficiencia. Le funcionó. Era dopamina. *Checklist* y sensación de control. Pero ahora la diferencia es la flexibilidad: si un día no se puede, no pasa nada.

—Si un día sonó el despertador y me siento muy cansada, me escucho y no voy. No pasa nada.

Está escribiendo un libro para adolescentes que sale en octubre. Dice que tiene una editora en casa: su hija. También prepara la gira latinoamericana de *El poder de creer*. Y, aun así, la palabra "éxito" se le corrió de lugar. En el cierre de ese último libro dejó un capítulo que lo resume:

—El éxito real es estar en paz, es acostarte tranquilo.

—¿Entonces no hay metas?

—Sí y me encantan los objetivos, son importantes. Pero con flexibilidad, porque si no se cumplió en el tiempo que querías, la vida es así. El año pasado tenía un montón de objetivos que pararon por el diagnóstico. Es parte de la vida. Las metas son hojas de ruta, pero en la ruta pueden pasar muchas cosas. ■