

Acompañar procesos de formación y ser transformado. Los bordes del laberinto Entrevista a Melina Seldes

Accompanying formation processes and being transformed. The edges of the labyrinth Interview with Melina Seldes

Manrique, María Soledad

María Soledad Manrique *

soledadmanrique@conicet.gov.ar

Universidad de Buenos Aires, Argentina

Consejo Nacional de Investigaciones Científicas y Técnicas, Argentina

Itinerarios educativos

Universidad Nacional del Litoral, Argentina

ISSN: 1850-3853

ISSN-e: 2362-5554

Periodicidad: Semestral

núm. 18, e0052, 2023

revistadelindi@fhuc.unl.edu.ar

Recepción: 06 Febrero 2023

Aprobación: 30 Marzo 2023

URL: <http://portal.amelica.org/ameli/journal/582/5824261011/>

DOI: <https://doi.org/10.14409/ie.2023.18.e0052>



Esta obra está bajo una Licencia Creative Commons Atribución-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional.

Resumen: Entrevistamos a Melina Seldes, artista que se dedica a la formación entendida como desarrollo personal. La entrevista incluye una presentación de la entrevistada, una caracterización de los procesos que acompaña, a partir de la metáfora del recorrido por un laberinto, que le permite a cada quien ser intérprete de su propia vida. Describe especialmente la práctica de Release sobre la que se apoya, las dificultades que encuentran aquellos a quienes acompaña y el modo en que se posiciona para llevar a cabo ese acompañamiento, a través de la imagen de «borde». Se refiere al modo en que llegó a darle forma a ese rol «soltando lo propio» y dando lugar a la singularidad de cada sujeto en formación, haciendo con ella misma el proceso que busca acompañar en otros. Refiere a sus propias dificultades en esa construcción y al modo en que afinó su propia escucha para lograr ser intérprete. Concluye refiriendo a los aportes que podría representar para un formador, el ser intérprete, del modo en que ella lo comprende.

Palabras clave: formación, arte, procesos, Release.

Abstract: *We interviewed Melina Seldes, an artist who is dedicated to training, understood as personal development. The interview includes a presentation of the interviewee, a characterization of the processes she accompanies, based on the metaphor of the journey through a labyrinth, which allows each person to be the interpreter of his or her own life. Particularly, she describes the Release practice on which she relies, the difficulties encountered by those who practice it and the way in which she positions herself to carry out this accompaniment, through the image of "edge". She refers to the way in which she came to shape that role by "letting go" and giving rise to the uniqueness of each being, performing within herself the process she seeks to accompany in others. She refers to her own difficulties in that construction and the way in which she fine-tuned her own listening to become an interpreter. She concludes by referring to the contributions that being an interpreter could represent for a trainer, in the way she understands the concept.*

Keywords: training, art, processes, Release.

INTRODUCCIÓN

Conversamos con Melina Seldes, artista que trabaja en formación entendida como desarrollo personal y transformación a lo largo de toda la vida, asociada a los recorridos singulares de cada persona y los modos de transitarlos, dentro y fuera de las instituciones destinadas a tal fin. Nos interesa conocer su mirada particular sobre los procesos que acompaña y especialmente el modo en que llegó a desarrollar esa mirada y ese estilo particular de acompañamiento.

ENTREVISTA

Me gustaría comenzar pidiéndote que te presentes vos misma, Melina.

Me presento formalmente y también como quiero ser reconocida: soy una creadora escénica; me dedico a las artes escénicas como directora, coreógrafa intérprete, bailarina–actriz, y evidentemente como formadora. Creo mis propios trabajos, trabajo para y con otras personas y me encanta estar todo el tiempo en ese ping–pong, entre líneas de pensamientos de otros y las mías. Y en este último periodo me estoy encontrando con una visión integrada, una propia posición como creadora. Me entusiasma no saber y advertir todo lo que tenía para plasmar. Por ejemplo cómo una obra personalísima que hice hace 4 años, que tomó como punto de partida liberarme y afianzar mi posición acerca de la interpretación y sus propósitos, tanto míos personales como su punto de encuentro con los demás; esta obra devino una obra que yo interpreto y disfruto de todo lo que tiene para comunicar. O sea que estoy en un momento muy revelador conmigo misma, de sorprenderme y disfrutar aquello que gesto. Y considero que eso me ha pasado también en mi rol de formadora. Yo no me formé en pedagogía, ni la educación ha sido un campo que me haya convocado a primera mano. Me interesan, me cautivan las personas y sus particularidades; las creaciones, lo que aparece, lo que sucede, la capacidad de transformación. Entonces, lo que me ha llevado a desarrollarme en este campo de la formación es esa fascinación por todo lo que se puede hacer con eso que cada persona contiene y cuenta.

Entré desde las artes escénicas, específicamente desde la danza, pero hoy los procesos que logro acompañar, inspirar o interpelar exceden al arte.

Aparentemente, todo empezó desde la creación, más puntualmente desde la dirección. La pregunta qué es un intérprete y qué hace y cómo lo hace estaban implícitas todo el tiempo. Yo quería entender qué es lo que yo hacía. Entonces empecé a compartir lo que hacía para interpelar a alguien desde un escenario, que me salía de manera natural o promovido por la técnica. Empecé a desglosarlo y para entenderlo más empecé a compartírselo a otros, al principio como mi recurso de dirección. Me fui encontrando con lo que sabía en el hacer, en el intercambio con las otras personas; en el propio hacer se fue definiendo. Me fui dando cuenta de que podía nombrar cosas que me sucedían y que a esas personas eso las modificaba, les era habilitador. Hoy mi mayor fuente de inspiración es el proceso de formadora. Es ahí donde yo gesto, donde me inspiro, me provocho a mí misma y voy avanzando. Sin mi práctica artística yo no tendría qué compartir y qué ofrecer para formar. Y sin todo lo que me sucede en las experiencias de formación yo no tendría materia prima para crear.

¿Cómo podríamos contar en pocas palabras qué es eso que acompañás?

NOTAS DE AUTOR

- * María Soledad Manrique es Licenciada y Doctora en Ciencias de la Educación (UBA), Psicodramatista y Gestaltista, Diplomada en Psicoanálisis y Prácticas Socioeducativas (FLACSO) y Maestranda en Danza Movimiento Terapia (UNA). Preocupada por el movimiento como transformación en todas sus dimensiones, en personas que acompañan el desarrollo de otras y por los dispositivos que permiten acompañarlos, se desempeña profesionalmente como Investigadora Adjunta en el CONICET, como docente en la FFyL (UBA) y como coordinadora de grupos psicodramáticos y de Danza Movimiento Terapia dentro del sistema de salud. Autora de numerosas publicaciones desde el 2005.

Trabajo en primera instancia con artistas escénicos, pero también con todo tipo de personas que se entienden como comunicadores o como medio/instrumento de algo, que encuentran en sus propios cuerpos y en sus propios seres/haceres/decires las herramientas con las que cuentan para su oficio. Y trabajo para que puedan encontrarse con lo que cuentan, es decir, con herramientas concretas, físicas, mentales, emocionales; que puedan reapropiárselas, conquistarlas y a partir de eso, encontrarse con el potencial y con la calma, aunque sea incómoda, que nos da la vivencia del propio cuerpo ocupando un lugar y diciendo.

¿Se trata, entonces, de un proceso terapéutico?

No lo creo. En realidad acá no partimos de un problema a resolver, un síntoma, como en un proceso terapéutico. Acá hay posibilidades a encontrar. Después, al encontrarte con el cuerpo —y con el cuerpo no me refiero sólo a piernas, brazos y cabezas, sino a la singularidad de la persona que es su cuerpo y su cuerpo en acción—y al volverte sensible y consciente de los cuerpos de los demás, sin duda te vas a encontrar con tus cuestiones. Claramente se trata de un trabajo de las personas consigo mismas, pero para beneficiar el rapport con los otros, en un escenario o donde sea. Acá está todo el tiempo en la ecuación el otro. Es un trabajo para poder vivir mejor con los otros y con uno mismo, como un otro para otro.

Sin duda esto es abordado por muchas prácticas o filosofías, pero lo que yo puedo ofrecer es justamente el grosor del proceso. Yo comparto el seis, pero tengo el uno, dos, tres, cuatro, cinco atrás. Como hija de psicoanalistas, doy por hecho que existe un inconsciente, doy por hecho que el vínculo con el lenguaje y la cultura está impreso en el cuerpo, pero no me dedico a estudiar psicoanálisis. Sino que más bien, ese recorrido mío viene de mi formación a partir de mi práctica de release y de mi trabajo escénico y de formadora constante.

¿Podrías contar un poco de qué se trata esta práctica de Release?

El Release es una práctica de danza que surge en los años 60 en los Estados Unidos —los parámetros políticos/sociales y filosóficos son claros— es una de las prácticas, junto con el Contact Improvisación, que marca el inicio de la danza posmoderna, que supone una nueva filosofía-práctica para y de la danza. El planteo fundamental es que la sustancia, el objeto y el sujeto de interés es el cuerpo y que cualquier movimiento es movimiento. Así, la danza posmoderna corre el eje que estaba puesto en la forma dictaminada desde afuera. El Release particularmente propone que el movimiento surja de un feedback continuo de pensamiento y acción a partir de una imagen, inicialmente anatómica, aunque luego va ampliando los alcances de las imágenes.

Yo tuve la suerte de formarme con varios de los precursores y creadores del Release, en especial con la línea de Mary O'Donnell (Fulkerson) en la EDDC de Holanda. Lo interesante de la línea de Mary es que se vale del Release como filosofía y técnica para la creación coreográfica y para la invención de movimiento, no sólo para el mejor funcionamiento del cuerpo y del cuerpo en movimiento, como otras líneas de Release.

Sobre la idea original del Release que coloca en el imaginar la base para el movimiento, cincuenta años después, yo avancé un poco más. Entendí que no se trata solo de imaginar, sino de dejarse inspirar por esa imagen, para producir ese feedback de pensamiento y de acción y así ese feedback produce una cadena de sucesión y asociación de movimientos.

El procedimiento comienza con generar un estado de calma y quietud, desde allí invito a permitir que una imagen *haga su trabajo* —por ejemplo permitir que la gravedad haga su trabajo—, luego propongo observar dónde es percibido lo que sucede —dónde y cómo esa imagen toca al cuerpo—, después sugiero observar/escuchar qué produce lo que sucede, y conjuntamente observar/escuchar cómo ello implica a todo el cuerpo/pensamiento y desde allí qué es lo que eso inspira en términos de movimiento. De ese modo, al ejecutar un movimiento está implícito mi cuerpo/mi pensamiento/mi sensación/mi imagen de mí/mi imaginario/mi acción. Es un continuo dejar ir para tener lo que queda.

Y así, entre otras particularidades, la movilidad a partir de esa imagen es más económica, en términos de energía, más saludable y más creativa porque trabaja justamente desde el *core físico y mental* de uno hacia afuera, en lugar de imponerle un procedimiento al cuerpo desde la musculatura o una idea, al pensamiento. La imagen con la que se trabaja es siempre una inspiración.

La hipótesis fundamental es que ese procedimiento de imagen–cuerpo, habilita movilidad creativa e inteligente. Y si existe una creatividad en la movilidad —ese movimiento propio de ese cuerpo— entonces, la línea del pensamiento propio y el comportamiento de ese ser como un todo se va a ver inspirado. Y si esa línea del pensamiento, de comportamiento se ve inspirada, bueno eso se va a ver retroinspirado a la fisicalidad.

Encontrarse con la propia movilidad implica asumir que nuestra movilidad es una resultante de cosas que no empiezan en nosotros; sino que dependen de relaciones, para empezar con la gravedad, con la biología, las etnias, lo que ya traemos y también relaciones con otras personas que encima tienen otras ideas, otros movimientos. Entonces esa movilidad propia se ve influenciada e incluye a todo eso otro; constituye una coautoría.

Un proceso con múltiples dimensiones, ¿Qué dificultades se encuentran en este camino?

El encontrarse con el cuerpo cargado o impreso de sentido es muy conmovedor y es incómodo. En principio porque el cuerpo es finito, es limitado y además aloja contradicciones; porque a la vez, con muy poco el cuerpo puede hacer mucho. Entonces cuando las personas se encuentran con grandes caudales de esfuerzos que realizaban para un movimiento y descubren que con mucho menos podían mover el brazo, se sorprenden y se conmueven porque se encuentran con todo lo otro que hay más allá de la producción de un movimiento. Y a la vez las posibilidades físicas son inmensas, por ejemplo la posibilidad de mover un brazo y sentir algo en el cuerpo. Entonces todo este proceso genera resistencias, enojo, llanto, cuestionamiento. Y este es el primer umbral (se ríe).

¿Cómo te posicionás vos para acompañar un proceso que tiene esta complejidad?

Yo no oficio de terapeuta, más bien cumplo un rol de borde, de límite; en donde si hay alguien que llora yo jamás me pondría a indagar por qué llora. Yo mantengo ahí una distancia que le permite a la persona también tomar un poco de distancia de ese llanto y ver efectivamente si ese llanto puede seguir su curso en vez de que se quede angustiado. Mi rol sería contribuir con que todo se siga moviendo y que el movimiento de esa persona le quede a esa persona, se lo pueda apropiarse. Que esa persona logre escuchar y escucharse; que en función de escuchar lo que está diciendo —escuchar en el amplio sentido, un movimiento también se puede escuchar— eso devenga propio. También a veces intervengo para que pueda dejarlo ir, cuando es el desecho de lo otro con lo que se tiene que quedar. Y esto va generando una estructura que permite lidiar con lo móvil, con lo cambiante, que es adaptable al propio pensamiento. Es deconstruir para construir, o reconstruir.

¿Cómo se enseña a escucharse, a apropiarse, a dejar ir? ¿Cómo llegaste vos a desarrollar este modo particular de acompañamiento?

Lo más fuerte con lo que me encontré es que si yo digo que la parte esencial de esta práctica es dejar ir, el dejar ir implica que algo se queda. Y en relación con enseñar a dejar ir... en realidad no se puede enseñar. Lo primero que tuve que hacer yo, y lo hice después de diez años de haber empezado a intentar enseñar a soltar, fue empezando a soltar lo propio y también en mi rol. Fui creciendo en este rol de formadora, aprendiendo a «formar» menos. Es decir, no dar la forma, o sea no ser formadora literalmente, sino yo soltar. Si uno más uno, igual dos, sería muy fácil dar el dos, decir «Cpíame, mirá, así es». Entonces, soltar, aguantarme, no dar el dos en realidad me habilitó este gran crecimiento de mi propuesta. Porque no se trata del dos, porque para mí es dos, pero tal vez para otra persona es ocho, para otras personas doce y para otra persona es una estrella. Yo estoy comprometida con que quienes transitan esta experiencia no se vayan iguales de cómo llegaron, pero no sé cómo se van a ir. Eso le pertenece al otro.

Esto me llevó muchos años en los que fui modificando la práctica. Ya no me impongo. De más joven me metía en lugares absolutamente inapropiados para mí, para la persona. Con el tiempo aprendí que simplemente yo tengo que marcar el territorio, le hago a la persona de su borde. Y parte de mi desarrollo como formadora fue ir entendiendo que la propia técnica que yo podía transmitir estaba en desarrollo, estaba en movimiento; no eran eslabones fijos, soluciones a problemas que yo tenía que compartir.

En mi rol de formadora también hay algo de provocación para que cada uno necesite poner en juego todo eso que trae. Pero sin decirle cómo, simplemente hacer de borde: por acá no, por acá no. Igual es un no medido,

también aprendí a decir muchos menos no. Las personas saben mucho más de lo que creen que saben, quién sería yo para decirles lo que tienen que hacer.

También encontré que me puedo equivocar, pero tampoco importa si me equivoco, porque a fin de cuentas lo que le ofrezco a la persona es ese borde; le estoy tirando la pelota otra vez. Entonces la pelota está en la cancha de la persona. En realidad por lo que estoy todo el tiempo velando es que las personas tengan la posibilidad de tener la pelota en su cancha. Si me preguntás qué procesos acompaño te diría que justamente se trata de que cada uno pueda asumirse como un jugador de su propio equipo, o un director técnico, dependiendo las circunstancias. No todos tienen la misma pelota. No todos juegan en las mismas canchas, pero que cada uno se vaya encontrando con esa particularidad de su cancha, de su pelota, de su juego, de su director técnico, de sus jugadores. Y que con eso vaya construyendo un mundo propio, su mundo propio creativo —más claro para los artistas tal vez— y para los no artistas, me parece que se aclara cuando las personas se van encontrando con ese caudal de retro—inspiración. Y así arrojarse con un poco menos de sufrimiento al diálogo con lo otro, al sin fin de malentendidos e intentos.

Es muy habilitador, es muy inspirador vivenciar cuánto uno puede con lo que tiene. Y eso es algo que pueden hacer todos, pero no todo el mundo lo soporta porque no es puramente placentero tener la pelota en la cancha. Y ahí también es donde yo ejerzo mi rol como formadora, de contener. Ahí es donde está la parte más suave de mi rol, la más amorosa, tal vez, de decir: tranquilo, tranquila, tenés que amigarte con esa incomodidad.

Un poco como garante de que el proceso tiene sentido.

Hermoso. Sí. Y estoy muy cerca, pero no adentro ni me meto en los problemas de las personas, como hacía de más joven. De esa manera, por sobre todo no terminaba de acompañar los procesos por el afán de ocuparme de lo que tenía que hacer el otro: «¡Porque el dos, cómo no lo estás haciendo, si está ahí! Dale, dale, dale.» Y en realidad yo misma estaba dejando de hacer mi proceso. Y vuelvo al inicio. O sea, para mí, este rol de formadora, acompañante, no es sin mi propio avanzar en mi propio proceso.

¿Cómo podrías nombrar, entonces, el proceso que estás haciendo vos con vos misma?

¿Conmigo? Creo que me inspira esta sed, este hambre mío por encontrarme con mi límite, hasta dónde soy yo. Por poder disfrutar de todo lo que puedo hacer. Y cada vez que digo «ya lo encontré; llegué», me aparece lo siguiente. Y si no me apareciera lo siguiente, yo no podría hacer este trabajo. No podría repetir el programa, el curso, igual cada vez. Cada programa es con esa persona viva que tengo adelante. Y en realidad eso es lo que me entusiasma y me vuelve a iniciar. No son numeritos las personas. Si yo no estoy implicada en lo que está pasando, yo no sé qué decir. No estoy ofreciendo una técnica ajena a mi proceso como sujeto. O sea yo tengo que trabajar conmigo. Hace 20 años, evidentemente, aunque no de manera consciente, yo empecé a pensar en esto como una solución a las cuestiones que a mí más sufrimiento me producían. Y como maravilla, me di cuenta de que esto que yo empecé a compartir, habilitaba que las personas sufrieran mucho menos que yo; y que pudieran usar en sus vidas esto que yo desearía poder usar en la mía.

Y el lugar más delicado ha sido habilitarme con pares, confiar, sostener mi posición y autorizarme; decir «Este es mi saber y es válido para ser compartido. Acá estoy yo y tengo algo para dar...» Y esto hoy lo puedo decir después de ver cómo las personas que se han formado conmigo son artistas admirables y personas impulsadas por su deseo, que el trabajo ha dado frutos.

Ahora que mencionás esto de autorizarse entiendo mejor esto de que transmitís un proceso similar al que buscás acompañar en vos misma ¿Qué dificultades encontraste vos en tu camino?

Yo encontré mi identidad como moviente justamente cuando pude soltar las formas dadas. Entendí que la instrucción está en tus propios pies. Ese pasaje a tus propios pies, y a que esa otra voz se calle, para vos poder escuchar la tuya, es justamente el proceso que yo ofrezco. Mi mayor trampa fue adentrarme en el trabajo con otras personas siendo un cuerpo que responde a instrucciones, en vez de ser un cuerpo que piensa. Ya te puedo decir, después de haber ido por ese callejón, que ese no es el camino. Aunque haberlo atravesado, hoy me permite tener muchas más herramientas para poder ofrecer este acompañamiento y que justamente las

personas no estén en esa búsqueda de esa otra voz que las instruya —que es la trampa—, sino que se generen las condiciones para poder dialogar con otra voz, pero tener la voz propia. Y esto tiene que ver con cómo uno escucha.

¿Podrías explicar mejor esta cuestión de la propia escucha?

Mi propuesta es que, no es sin equivocarse, y no es sin meterse en la boca del lobo que uno vivencia esto. O sea no hay manera de ir por el camino seguro, en un momento te caés a algún pozo. Me refiero a enmudecer, ensordecir, no sentir. Esa distorsión en el modo de escucha en cada persona toma formas distintas. Pero cuando uno puede separar/se de lo que escucha, y se siente visto, y que en ese ojo que mira y en esa voz que uno escucha puede estar la mirada y la voz de uno también, ahí se empiezan a generar esas diferenciaciones, las posibilidades de decir, de escuchar; o sea el otro empieza a ser el otro, y uno empieza a ser uno. Es casi del orden del sentido común, pero vivenciarlo de manera consciente es muy potente.

Hablo del modo de escucha y que justamente el proceso que yo acompaño es que las personas puedan escuchar su propia voz, es decir escuchar lo que escuchan, estar implicados, ser intérpretes. Y que ese no es el fin, ese es el inicio del proceso. El primer nivel del proceso es entonces poder escuchar tu propia voz, ya sea poder ver tus propios movimientos, o poder ver tu propia imagen corporal —poder ver en el sentido de vivenciar el espacio que ocupás, tanto positivo como negativo de tu cuerpo. Después pasa que lo que te resuena a vos de lo que escuchás, empieza también a ocupar un lugar y empieza a ser visto por los otros. Entonces se trata de cuánto vos te implicás con lo propio, pero cuanto vos implicado con lo propio podés también convivir con un otro que está implicado en lo propio, para que entonces haya convivencia de particularidades, de puntos en común, de intercambios, de decisiones y vida. Una vez un biólogo muy importante me dijo «La clave de la supervivencia de cualquier especie es la heterogeneidad, cuando los ecosistemas se vuelven homogéneos se mueren las especies». Y desde ese entonces a mí se me aclaró algo, es un intento continuo de poder ser un colectivo viviente de individuos, organizados a través del caos. (Se ríe) Una hermosa contradicción.

¿Cuál podría ser una imagen de vos desempeñando este rol de acompañante?

Mira recién estaba teniendo esa imagen, es la que se me aparece hoy, ahora mientras conversamos, también en función de todas las cosas que hablamos, que son cosas que no he dicho en general. La imagen que tuve fue la de un laberinto. Y yo soy como algunas paredes del laberinto. No me meto en el laberinto de las personas, ni tampoco soy esa página que te muestra el laberinto con la solución del recorrido correcto del laberinto marcada. Yo no sé por dónde es. No soy la que te va a llevar de la mano por el laberinto. Yo juego a ser el grosor de las paredes para que no te caigas, que sigas en curso, aunque te encuentres con un callejón sin salida. Pero te vas a encontrar con la pared, y vas a tener que volver marcha atrás, o sea vas a tener que recalcular, que parar/escuchar/sentir/inspirarte/accionar/arriesgar; esa sería mi imagen hoy.

¿Qué aporte te parece que podría representar esto que hacés, para alguien en el campo de la formación?

Dentro de la educación artística he tenido oportunidades de trabajar en estos últimos años con docentes de instituciones y con coordinadores de carrera y me doy cuenta de que lo que mi recorrido les ofrece es un trabajo con la relación que tienen con el programa que dan, con aquello que enseñan, con esos contenidos; que parte de las preguntas de ¿Vos qué pensás de eso que estás ofreciendo? ¿Realmente para qué estás enseñándoles eso? ¿Cuál es la relación entre el contexto y lo que transmitís? Entonces las personas tienen que asumir lo que dicen, lo que hacen y lo que transmiten desde otro lugar, que no es el de dar «el dos». Las induzco a que tengan que hacer otra vez el uno más uno, igual dos. Entiendo que en el caso de lo que llamo un docente zombie (muerto en vida) —es decir que no es intérprete de sus propios contenidos, el que simplemente cumple con repetir (sin escuchar) el contenido y no tiene una relación con el contenido—, hay algo en el proceso de transmisión que queda perdido.

Te referís a lo que una línea francesa de la pedagogía a llamado «relación con el saber», el vínculo emocional que establece un docente con eso que enseña, que se transmite al estudiante junto con el contenido mismo.

Sí. Porque lo que yo creo que es fundamental es que ese contenido no deja marca. La posibilidad de aplicar ese contenido está si también hay un contenedor. Y el contenedor no se puede enseñar. Ese contenedor sólo aparece en tanto aquel que transmite el conocimiento se hace cargo de que es contenedor de ese conocimiento. Como el intérprete que se reconoce con un espectador y con un algo para decir.

Bueno Melina, muchas gracias por la confianza, la apertura, la honestidad y el tiempo ofrecido para compartir tus experiencias. Ha sido un placer escucharte.