

0.0

Comentarios (0)

Silvia Mirta Valori

Buenos Aires, Argentina
Conferencista | Capacitador | Panelista

País de residencia: Argentina

Nacionalidad: Argentina

Idiomas: Español

Áreas de conocimiento

Bienestar emocional, Educacion no formal, Autoconocimiento y Autoestima, Autoestima y empoderamiento, Comunicación asertiva, Actitud Positiva y felicidad, Imagen y Comunicación, Felicidad en el trabajo, Medio ambiente, Género y Equidad. Autoestima.

Descripción del perfil

Escritora - Conferencista Nacional e Internacional. Autora de Cursos, Talleres, Ensayos, Cuentos y Libros. Mención de Honor por el Cuento “Adam y el Abuelo – Mensaje para el Mundo” Premio a la Mujer Emprendedora 2008 "Se hace camino al andar" Reconocimiento por el Programa “Hoy Puede Ser un Gran Día” Radio ARinfo, 2011. Declarada “Ciudadana Ilustre” en la Ciudad de Resistencia, Chaco, 2011. Reconocida como “Mujer Destacada” por su labor y contribución a la Comunidad en Villa Clara, Entre Ríos, 2016. Reconocimiento en el Centro de Promoción, Prevención y Rehabilitación de la Salud por su contribución a la Comunidad, en Caballito, Ciudad de Buenos Aires, 2016. Realizó el curso Crítica Epistemológica Feminista en la Universidad Autónoma de México. Realizó el Curso de Formación de Instructores para la Administración Pública Nacional en el INAP (Instituto Nacional de la Administración Pública). Trabajó, integró y coordinó el Equipo Interinstitucional de Género y Discapacidad del Consejo Nacional de la Mujer entre 2004 y 2009. Trabajó en el Consejo Nacional de Coordinación de Políticas Sociales hasta el año 2011 y en el Ministerio de Desarrollo Social de la Nación hasta fines de 2015. Conductora del Programa "Hoy puede ser un Gran Día" y Co - conductora del Programa "Caminos de Desarrollo" de Radio ARinfo (www.arinfo.com.ar) (2010, 2011, 2012) Diseñadora de modas. Participó con sus creaciones en Moda H en Elche, España y fue elegida por el Jurado de Arte contra la Discriminación - Moda - INADI (Instituto Nacional contra la Discriminación) como una de las Diseñadoras representativas de Argentina en diseño y arte contra la discriminación. Presentó sus diseños en desfiles realizados en el Hotel Sheraton. Ha capacitado en Talleres a profesionales y adultos/as en las Provincias de Buenos Aires, Córdoba, Catamarca, Tucumán, Corrientes, Entre Ríos, Santa Fe, Chaco, Salta, Mendoza, Chubut, Santa Cruz, Tierra del Fuego, en el Congreso de la Nación y en la Legislatura de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires. Fue integrante del Equipo de Capacitación de Educación Sexual Integral (ESI) del Ministerio de Educación de la Nación capacitando a Docentes y Directivos de todas las modalidades y de todos los niveles educativos (2011, 2012, 2013) Ha dado conferencias en el V Congreso Europeo de Vida Independiente que se celebró en Islas Canarias, España; en la IV Conferencia Internacional sobre los Derechos de las personas con discapacidad que se celebró en La Habana, Cuba y ha participado del Taller sobre Organizaciones de personas con discapacidad y brindado una conferencia sobre el cambio de Paradigma en discapacidad en la ciudad de San Bernardino, Paraguay, en 2003. Participó en el Primer Encuentro sobre Polio Pospolio realizado en Puerto Vallarta, México, 2016. Fue integrante desde su fundación y participó hasta 2014 de la rama Mujeres Empresarias CAME. Sensibiliza, concientiza y es militante por los derechos de las personas con discapacidad, y por los derechos de las mujeres. Sensibiliza y conceptualiza acerca del uso del tiempo y de la mente. Capacita en Talleres sobre autoestima y superación personal, motivación, liderazgo, promoción de la lectura y el libro, género, sexualidad, derechos, discapacidad y cambio de paradigmas. Funda y preside INAPEC Argentina Asociación Civil. Utiliza silla de ruedas por lesión medular en accidente automovilístico. Web Site: www.silviamirtavalori.com Correo electrónico: silviamirtavalori@gmail.com Mi nombre, según mi DNI es Mirta Vallori Teléfono móvil/Whattsapp: +54 - 911 – 21846743

Conferencias, Cursos o Talleres

¿Qué piensa la gente que no lee?

Menos de 1 Hora

Conferencia ¿Qué piensa la gente que no lee? Caminé como casi todas las personas y también viajé bastante hasta mis 23 años, época en la que tuve un accidente automovilístico que me dejó paralizada de la cintura para abajo… Por ese motivo, uso silla de ruedas. Estuve internada en ese entonces, durante un año y ocho meses y separada de mi hijo de cuatro años, lo veía sólo los domingos cuando lo traía mi suegra a visitarme. Los demás días, además de conversar con la gente que estaba hospitalizada en el lugar, hacer gimnasia y algunas manualidades, leía, leía y leía todos los libros y revistas que encontraba en la biblioteca y que me traían mis seres queridos. A los 39 años una leucemia promielocítica aguda de la que hice remisión en el 2008, casi me manda al “otro mundo”. Soporté durante dos años un tratamiento de quimioterapia radiante para lo cual estuve internada en una clínica de Paraná, Entre Ríos, de la que sólo podía irme algunos fines de semana. Y si bien los primeros meses mucho no leí debido al cansancio extremo que me provocaba la quimioterapia, en cuanto estuve un poco repuesta comencé a leer y a leer cada vez más. Al momento de escribir esta Conferencia, Octubre de 2019, puedo afirmar que he leído más de 3500 libros. Hace 3 años me ocurrió un pequeño accidente en un avión en México por el que debí hacer reposo durante 7 meses. Y todo ese tiempo también lo dediqué a leer, pero sobre todo, a escuchar audiolibros y audios de los videos de YouTube… Ahora que tenemos a disposición estas plataformas y estas nuevas maneras de entender las cosas, la vida, el mundo, ya no leo tantos libros en papel, aunque continuo haciéndolo, porque para mí es un hábito leer libros impresos, me producen una sensación de serena calidez. Mientras vivía los acontecimientos antes descritos con mi salud me decía: ¿Por qué y para qué debo soportar esto? Eran las preguntas recurrentes, angustiosas, exigentes que una y otra vez repetía en silencio, hablándole a Dios, al Cielo, al Universo, al Ser divino que todos los Seres humanos llevamos dentro… Sentía que me respondía una vocecita callada, muy suavemente: “Así te irás haciendo más y más fuerte… Así aumentará tu fortaleza, tu amor, tu entereza, tu buena salud, tu comprensión, tu compasión…” Pero ¿para qué quería yo “ser tan fuerte, estar tan entera, tener tanto amor, disfrutar de salud perfecta”? Si lo único que me interesaba era “gozar de la Vida”, y tal y como me habían enseñado que se goza: en lujosas y ruidosas fiestas, en paseos en vehículos deslumbrantes, tomando, comiendo y comprando lo que yo deseaba? ¿Por qué el Universo, cuando todo estaba tan “bien” (“Bien” según lo que yo entendía por “Bien” en ese entonces) parecía elegirme para que pase por estos problemas tan acuciantes, tan difíciles, tan desestabilizantes? Hoy, que veo y analizo las circunstancias en las que se encuentra no sólo nuestro país, la Argentina, sino casi todo el Mundo, comienzo a despertar de un largo sueño… Porque me doy cuenta que tanto la Argentina, como América Latina y gran parte del resto del mundo se encuentran en una situación similar a la de alguien que debe enfrentarse con una grave condición de salud y permanecer en terapia intensiva… Durante esos aciagos días sabe (o deduce, si está consciente) que tiene tres alternativas posibles: quedarse en la cama, tirarse allí y no comer ni tomar agua (rendirse); dejarse estar pasivamente, tomando agua, medicamentos y alimentándose (esperando) o tratar de salir estudiando las maneras, las formas, los modos, el cómo y los para qué le está pasando todo esto… Al analizar las maneras de salir, de moverse de ese lugar tiene la posibilidad de encontrarse con el cómo y con las respuestas a todos los interrogantes. Se trata, nada más y nada menos, de moverse de la “zona de confort” que se ha vuelto insoportablemente dis-confortable y trascender las propias limitaciones. Por eso actualmente, que ya casi nadie “disfruta” de la seguridad de tener un empleo “fijo”, que ya poca gente sabe con certeza cómo logrará permanecer y progresar en el puesto que está, y que tampoco sabe si la próxima semana seguirá ganando lo que está ganando, y percibe que mucho menos aún se da cuenta si quiere perpetuarse en ese empleo y en esa situación, resulta importantísimo recurrir a la imaginación y a la creatividad que les inspirarán algunas nuevas ideas y otros paradigmas y les ayudarán a “crecer” personal y profesionalmente. Asistimos imperturbables, resilientes como nunca a la “muerte” de la sociedad y de los empleos tal como los conocemos. Venimos percibiendo la “muerte” de los sistemas, de las instituciones, de las estructuras, de las creencias. Nos damos perfecta cuenta que estamos en medio, entrando, transitando o saliendo de aquello que las grandes religiones denominan “el Apocalipsis”. También percibimos que este “Apocalipsis” no es el “fin del mundo” en el sentido que habíamos pensado, con terremotos, huracanes y guerras, desastres y cataclismos. Que si bien existen y nadie puede negar que están en algunos países, las guerras, los terremotos, los huracanes no son para exterminar a todo el género humano sino más bien traen consigo una especie de llamado de atención, como para que “reflexionemos” con la intención que esta “género humano” sintiente y pensante manifieste un cambio, una transformación personal, mental, emocional y hasta física que nos conduzca a todas las Personas a vivir la vida de otra manera… Una manera menos complicada, menos consumidora, más respetuosa del medio ambiente, de la biodiversidad, de la diversidad religiosa, étnica, sexual, física, sensorial, mental, intelectual, en donde los Seres humanos seamos y nos consideremos iguales, en equidad, prósperos, amorosos, solidarios, donde podamos expresar nuestras diferencias y nuestras aptitudes y ser respetados y apreciados por ellas. Es importante considerar en este punto, al tema de género porque el desarrollo humano tiene género – así como el dinero tiene sexo, aún hoy y actualmente – porque son mujeres y hombres quienes experimentan diversos grados de poder ser, de capacidades y de oportunidades. Por lo que estimo se hace necesario implementar en las capacitaciones, planes, programas y políticas públicas el mainstreaming (o la transversalización) de la perspectiva de género para que las mujeres, los varones y las personas trans estén completamente incluidas en ellos, así como también habrá que pensar la forma y la manera en que las mujeres se empoderen, apropiándose del conocimiento, no sólo de sus derechos y de sus obligaciones, sino de todo el conocimiento que ha permanecido oculto en los libros, dentro de los mandatos y creencias que nos gobiernan. Y no es este un alegato feminista, ni pretende serlo sino que, como seres humanos estamos obligados a equiparar oportunidades porque no existirá desarrollo humano, ni en consecuencia, bienestar y plenitud si las mujeres y las personas trans no participan de manera integral por lo que se requiere de un compromiso político y una combinación de estrategias por parte o de parte de la sociedad civil y de los gobiernos para lo que es necesario el establecimiento de sólidas alianzas entre las organizaciones (Empresas, ONGs, Academia) y los gobiernos. ¿Creen ustedes que las capacidades que toda persona humana posee están siendo utilizadas? ¿Piensan sinceramente que cada uno, que cada una de ustedes utiliza y desarrolla todo su potencial? Estimo que las capacidades que realmente tienen no han sido aún puestas a prueba, sólo quiénes hemos pasado por situaciones límite y habiendo estado dentro o al borde de lo que denominamos “muerte” o la hemos experimentado, sabemos de qué y de cuánto somos capaces, así como sabemos perfectamente que somos mucho más capaces de lo que creemos ser. En un mundo en constante cambio, donde los empleos y trabajos tal como los conocemos desaparecerán en unos diez o quince años, donde sólo las personas más idóneas y creativas tendrán un sinnúmero de ventajas… Les pregunto ¿qué creen que es necesario saber y hacer o saber hacer para llegar a crear nuevos trabajos, nuevos desarrollos, nuevos servicios, nuevos paradigmas, nuevas ideas…? La respuesta es, para mí, leer, leer y leer… Leer buenos libros, donde podemos encontrar la imaginación, la creatividad, las formas y las maneras de crear nuestros propios emprendimientos, nuestras nuevas empresas, nuestras asociaciones, el “cómo” le vamos a “agregar valor” al Mundo y “cómo” vamos a contribuir con la humanidad… Es en los libros donde se encuentra compilado y atesorado el conocimiento. Los libros contienen la sapiencia, la experiencia y las vivencias de cada uno de sus Autores/as, personas que han leído, andado y reflexionado mucho para luego volcar en esas páginas sus opiniones, sus ideas, sus imaginaciones, tal vez en forma de poesías, de novelas, de cuentos, de ensayos… ¿Son los libros y los viajes nuestros mejores maestros? Creo que es bueno pensarlo y descubrirlo entre todas las Personas y además, comentarlo en voz alta… Leer el libro indicado es la llave para abrir la puerta a nuevas ideas, a imágenes diferentes y cada ser humano interpreta lo que lee de manera distinta, por lo que practica la fantasía, permitiendo que el crecimiento personal se manifieste. Es bueno poder comentarles acá la historia de un muchacho que trabajaba como recolector de basura y una noche, de esas que el destino o la vida preparan para ayudarnos encontró un libro en perfecto estado, intacto en un tacho de basura. Este joven lo tomó, le sacó los restos de yerba seca, azúcar y harina que tenía y lo introdujo dentro de su bolso. Ya en su casa y a pesar del cansancio, le echó un vistazo, pero decidió dormir unas horas y luego comenzar a leerlo. El libro era el muy famoso y reconocido “Piense y hágase rico” de Napoleón Hill. Cuenta que desde ese día no pudo parar de leer libros de autoayuda y crecimiento personal y así fue que dejó su trabajo como recolector de basura y se dedicó a otras tareas que le resultaban más agradables, por las que ganaba más dinero y que había estado postergando. Comenzó a independizarse, formando sus propios emprendimientos y fundando luego empresas, siendo reconocido por sus conocimientos, por su fortuna y por el respeto que demostraba a sus allegados, empleados y empleadas. Recuerdo también otra anécdota que me refirió hace varios años un hombre que ya no está en este Planeta y al que conocí bien. Él tenía un amigo que, de joven, se dedicó a recoger la basura. Una noche, cumpliendo con su trabajo encontró el libro “El poder del subconsciente” de Joseph Murphy. Hoy ese muchacho es un hombre mayor, pero ha capitalizado en el más amplio sentido de la palabra todo lo aprendido: tiene campos, sembrados, ganado, caballos, criaderos de pollos, frigoríficos, camiones, camionetas, autos, emplea a mucha gente y vive en una casa que parece salida de una película de Hollywood. Desde hace más de veinte años, José Alberto Gutierrez conduce un camión de basura en Bogotá, Colombia, y ha recogido miles de libros que fue amontonando en su casa, la que se ha convertido en una biblioteca gratuita, donde no sólo prestan libros, sino que además, los regalan. Le llaman “el señor de los libros” y ha sido invitado a distintos eventos internacionales para dar testimonio de lo que hace. Actualmente la

Biblioteca regala libros en lugar de prestarlos y, como recibe donaciones de particulares y de editoriales, hoy tiene 25.000 ejemplares. Un grupo de recolectores de residuos de Ankara, capital de Turquía, instaló una biblioteca con libros que fueron recuperando de la basura en sus horas de trabajo. Creada en una fábrica abandonada, la biblioteca ya cuenta con más de 5000 ejemplares. ¿Qué ocurre con los libros que los/as lectores deciden tirar para hacer un hueco en sus estanterías? Los volúmenes abandonados reviven en las paredes de esta antigua fábrica donde las personas concurren a leer gratuitamente, conformando una sorprendente biblioteca. Estos ejemplos que les estoy dando, con seres humanos que recogen la basura en las noches de invierno, con lluvia, viento, nieve, frío o calor, se los presento como una forma de decirles que, cualquier persona está en condiciones de mejorar su vida, que no es necesario tener dinero para leer libros porque los libros están a nuestra disposición, en todas partes, sólo hay que saber qué producen en las personas, qué tienen adentro en cada una de sus páginas, y también, que nos ayudarán a mejorar en todo sentido al leerlos, porque "sólo el libro que no leas no te ayudará" y de todos los libros se sacan enseñanzas, aún hasta del que consideremos como "malo". Voy a dar por finalizada esta conferencia con una frase que me encantó desde el momento que la leí: es de un reconocido Escritor y Motivador profesional estadounidense, Jim Rohn, "¿qué es lo peor de no haber leído un libro en los

últimos noventa días?... Lo peor es... no haber leído un libro en los últimos noventa días y creer que no importa…" Muchas Gracias! Silvia Mirta Valori. Página web: www.silviamirtavalori.com

Un Mundo nuevo... ¿es posible?

Menos de 1 Hora

Un Mundo nuevo... ¿es posible? Hace unos días me llegó una publicidad por la venta de un penthouse en uno de los barrios más caros de la Ciudad de Buenos Aires, comencé a mirar las imágenes que venían con el mensaje mostrando las habitaciones que tenía y una de ellas me llamó particularmente la atención: se trataba de una fotografía en la que había una biblioteca y un escritorio sobre el que se encontraba una computadora. En la pared, escrito en letras mayúsculas bien grandes decía: IDEAS y una flecha que apuntaba a los libros de la biblioteca, el signo + y luego la palabra EJECUCIÓN de la que salía una flecha que apuntaba al escritorio y a la computadora. Al dueño del lugar tan mal no le ha ido, al menos económicamente hablando, si utilizando esta técnica se pudo comprar un penthouse en Puerto Madero cuyo valor asciende a más de un millón de dólares. ¿Alguien ha pensado cuántos libros leen los/as ejecutivos/as mejor pagos de las compañías? Algunos de los CEOs considerados como "los más importantes" por su contribución a la Empresa y por el dinero que perciben leen hasta cinco libros por mes… ¿Qué cómo lo hacen? Toman cursos de lectura rápida. En internet hay varias páginas y blogs que explican de qué se trata y además, los dan en línea y algunos, gratuitamente. Según investigaciones cada año se publican más de 20.000 nuevos libros. Cada día recibimos 300 veces más información que una persona hace 15 años. Cada 2 días generamos la misma cantidad de información que se había generado desde los inicios de la humanidad hasta el año 2003. El problema es que estamos en la Era de la información, pero la mayoría de las personas todavía utilizan las técnicas de lectura de la era industrial del siglo pasado. Hay también una razón fundamental, que estimo es necesario que conozcan para iniciar su pasión por la lectura… ¿Se han dado cuenta que con la lectura pueden viajar sin moverse del lugar? Observen que, para leer, a menos que se lea en voz alta o en grupo, es necesario estar solo/a, por lo que justamente hoy, en un mundo en el cual la soledad se ha convertido en una pesadilla para muchas personas y más que nada para las personas mayores, los libros les permiten sentirse acompañadas, alegrarse, reír, pensar, soñar, imaginar, disfrutar, casi como si estuvieran con alguien a su lado. ¿Saben que cuantos más libros leemos, más significados de palabras conocemos? Y la cantidad de significados de palabras que sabemos está directamente relacionado con nuestro "éxito" en la vida, o sea, con el logro de los objetivos, con hacer lo que realmente queremos y nos gusta. Además de facilitarnos la expresión, tanto oral como escrita. Hoy los y las adolescentes tienen un grave problema para comunicarse hablando, y en algunos casos presentan disfasias ya que casi no leen, y como se comunican por escrito y con figuritas de caras (emojis, emoticones), la cantidad de significado de palabras que conocen se ha reducido al mínimo. Es, también, la primera vez en la historia de la humanidad que los niños y niñas tienen coeficiente intelectual más bajo que sus progenitores. Es una tendencia que se ha documentado en Noruega, Dinamarca, Finlandia, Países Bajos, Francia, etc. Ahora, les pregunto: ¿Cómo podemos hacer para que nuestros niños, niñas y adolescentes tomen verdadero amor por la lectura si nosotros/as como Madres, Padres, Familias no lo tenemos? Los niños y niñas "copian" lo que sus Madres/ Padres o Personas que se ocupan de su crianza hacen… Por eso, si nunca nos ven leyendo, ¿Cómo podemos pretender que les guste? Además, a un niño, niña, adolescente, no le vamos a inspirar amor por la lectura diciéndole: "para qué le servirá", sino que habrá que hacerle notar lo lindo que es leer, la alegría que da, el entretenimiento que otorga, la diversión que le brindará; de otra manera lo más seguro es que ignore por completo nuestras sugerencias sobre "qué bueno es leer libros" y "qué bien le hará leer libros". Hace tiempo leí en un ejemplar de Selecciones del Reader Digest (una revista que me proporcionó mucho contenido en cuanto al bien que hace la lectura y de la que fui suscriptora durante varios años) sobre una señora que trabajaba realizando tareas domésticas. Ella era casi analfabeta, apenas sabía leer y escribir. No obstante, prestó atención que en cada una de las inmensas mansiones que había trabajado y en la que limpiaba actualmente también, había enormes bibliotecas que tenían gran cantidad de libros. Un día le preguntó a su empleador: ¿para qué eran esos textos amontonados en estantes que no sólo había visto en su casa, sino en todas las otras que había trabajado? Y él le respondió que los coleccionaba porque los leía debido a que les gustaban mucho, pero además porque los libros otorgan conocimiento que casi siempre permite que las personas logren sus objetivos y salgan adelante, que sean independientes y desarrollen el pensamiento crítico constructivo, además de la imaginación y la creatividad… Y le explicó también, que él tenía la teoría que las personas que leen son más comunicativas, abiertas, idealistas, felices y prósperas que las que no leen. La mujer, al escuchar esta respuesta se asombró mucho porque recordó que sus hijos (tenía dos varones y se quedaban solos en su pequeño apartamento, hasta que ella regresaba de su empleo, ya que no tenía forma de pagar alguien que se los cuidara) miraban todo el tiempo un antiguo aparato de televisión y les costaba mucho hacer las tareas de la escuela, generalmente las realizaban cuando ella llegaba y les regañaba un poco. Se le ocurrió una idea, que consideró brillante. Y cuando sus hijos se durmieron esa noche desenchufó el televisor y lo subió a lo alto del armario, lo cubrió con una colcha y al día siguiente les dijo a sus hijos que había colocado allí el aparato porque les estaba haciendo un gran daño al permitirles mirar tanto tiempo esa pantalla. En su lugar, y de ahora en más leerían libros de cuentos, de aventuras, de historia, de geografía, de lo que ellos quisieran, también revistas de historietas. Ella misma se haría socia de la biblioteca del pueblo y les traería libros suficientes para que pudieran leer mientras estaban adentro del departamento, luego de regresar de la escuela. Los niños protestaron pero la madre ya había tomado la decisión y en esa casa se la respetaba. Con el paso del tiempo, comenzaron a tener notas muy altas, eran los que más sabían en todas las materias, hacían las tareas escolares sin que la señora los regañara siquiera un poco y recibían boletines llenos de felicitaciones y menciones acerca de lo bien que realizaban las operaciones matemáticas y las composiciones y eso fue un gran motivador para que siguieran leyendo por años, hasta que los dos niños se hicieron adultos, continuaron sus estudios en la universidad y recibieron sus diplomas, uno fue arquitecto y el otro médico. La señora siempre dio las gracias a ese hombre que se había tomado el tiempo de referirle los beneficios que trae el hábito de leer buenos libros. Por otra parte, quiero hacerles una pregunta… ¿Cuál es, para ustedes, la mejor manera de motivar a los empleados y empleadas de las empresas y organizaciones? Existen tres formas de motivarles para que sean más productivos/as y trabajen con mayor esmero… La primera, es utilizando el sistema de "castigo", es decir, si no cumplen con tal cuestión y no producen xx cantidad, deberán trabajar más tiempo, más horas o bien, no se les pagará el incentivo. La segunda manera es con el sistema de "premios" y es entusiasmándoles con más dinero, si realizan tal tarea en el tiempo acordado tendrán una bonificación extra, se harán acreedores de mayor cantidad de días de vacaciones o directamente, les aumentarán el sueldo. La tercera manera es motivándoles a ser mejores empleados/as, mejores personas, mejores seres humanos. Originándoles las ganas de crecer, las ideas para lograrlo y suministrándoles las herramientas y técnicas. Y esto se logra contratando gente que les brinde charlas y sean motivadores profesionales. Es, sin lugar a dudas y dicho por los/as expertos/as, de los tres sistemas, el mejor, y acá también a las personas se les sugiere leer, leer mucho, especialmente libros de crecimiento personal, autoayuda, ventas, liderazgo y motivación. Por último, me gustaría que respondan la siguiente pregunta: ¿Dónde creen que hay más dinero que en un Banco? Pues claro, en una biblioteca. Está colmada de libros, inspirados por personas que se han dedicado a investigar, analizar, desmarañar, desentrañar, complicados asuntos y problemas, para contarles por escrito algunas soluciones posibles. La lectura de esos libros nos permitirá crecer, al incorporar nuevos conocimientos, mayor entendimiento y lucidez, ideas innovadoras que podemos añadir a nuestras empresas, agregando valor a nuestras vidas y a la de todas las personas que nos rodean. Porque sí que me considero con suficiente autoridad para afirmar que cuando una persona lee, el crecimiento mental, emocional, intelectual y de expresión verbal están asegurados, y les traerán como consecuencia, crecimiento económico y financiero, si eso es lo que buscan. También creo y considero que las personas pagan un elevado precio por la ignorancia. Un precio que ya es tiempo de dejar de pagar. Es mi deseo inspirarles a leer buenos libros, y que estos conocimientos lleguen cada día a más personas… Como Madres, Padres, Maestros, inspiremos a nuestros niños, niñas y adolescentes para que encuentren en la lectura algo más que una obligación y un pasatiempo. Develemos la importancia de leer buenos libros para formar un Mundo mejor, educado, solidario, próspero, equitativo. Un Mundo nuevo es posible, un Mundo donde el Sol brille cada día en el alma y en el corazón de todos los Seres humanos… Humanicemos la globalización… Hagamos de nuestro

hermoso Planeta Azul un lugar mejor cada día… Muchas Gracias! Con Amor, Silvia Mirta Valori – Escritora y Conferencista www.silviamirtavalori.com

Autoestima y Género

De 1 Hora a 2 Horas

La autoestima es la suma del respeto y la confianza que tenemos por nosotros/as mismos/as. Tal vez parece una "frase hecha", una definición incompleta, una idea general que, en ocasiones puede quedar sin sustento porque de tanto repetirla, pensarla, elaborarla, analizarla, no la hemos sostenido con verdadera intención ni mucho menos, aplicado en nuestras vidas. Cómo se construye una buena autoestima. Es menester darse cuenta que la estima comienza a formarse el mismo día en que nacemos, es en la primera etapa de la vida cuando construimos los pilares del amor propio o amor a nosotros/as mismos/as. Es en esos tres o cuatro primeros años fundamentales en cuanto a la percepción de imágenes y sentires de lo que podemos o no hacer, ser y pensar. La familia es, fundamentalmente en esta etapa, la que contribuye a la formación de lo que será nuestra autoestima. Sigue luego el período en el que vamos a la escuela, y ahí se incorporan los amigos y amigas, las maestras, las directoras, y cuándo más va subiendo la "jerarquía" que hemos construido en el imaginario sobre quiénes son "las autoridades", es decir, quiénes tienen o a quienes les damos "el poder" de definir cómo somos y cómo debemos comportarnos, más valor iremos otorgando a lo que otros y otras opinan de nosotros/as. Más tarde, las religiones, monjas, curas, rabinos y aquellas personas que consideramos "importantes" dentro de la iglesia a la que concurrimos también opinarán sobre nuestra persona, darán sus veredictos y nos transmitirán qué podemos ser, hacer, pensar, decir, tener. Y ya llegados a la adolescencia, serán nuestros amigos y amigas, nuestras novias y novios, y los medios de comunicación con "la moda" y los programas que vemos quiénes determinan, en gran parte, como nos percibimos, cómo hablamos, cómo nos vestimos, cómo nos comportamos. O sea, que construimos nuestra imagen o auto imagen, con las opiniones de afuera, no mirando y sintiendo desde adentro, desde nuestro propio Ser. Y ese constituye el principal fracaso de esta sociedad. Las personas que logran formar su autoestima prescindiendo de estos personajes, instituciones y grupos mediáticos, tienen casi asegurada su felicidad, independencia y plenitud a lo largo de su vida. Aunque es preciso que sepan que son bastante pocas las personas que realmente lo consiguen. Para tener una fuerte y bien consolidada autoestima es indispensable no criticarse. Nunca, jamás, y por ningún motivo. Y segundo, hay que dejar de pensar en lo que opinan los y las demás. Lo más importante es lo que yo pienso de mí misma/o. Son factores esenciales, sin ellos, no hay manera de formar una alta autoestima, ni mucho menos, una autoestima indestructible. Porqué es necesario tener una buena autoestima Porque la autoestima nos permite realizar aquellas acciones que redundarán en nuestro propio beneficio, es quién nos ayudará a concretar nuestras más preciadas metas y lograr aquellos sueños que, alguna vez, pudieron parecernos imposibles. Cuando tenemos baja la autoestima, las derrotas y los fracasos están asegurados. Generalmente, nos sentimos víctimas de la vida, de los acontecimientos, de lo que nos sucede. También, algunas personas pueden llegar a sentir que su vida no les pertenece, que la manejan otros u otras. Nos sentimos y nos comportamos como "víctimas" y aparece el (o la) victimario o el "verdugo". Diez Técnicas para potenciar la autoestima 1- Repetir la Frase "Me acepto y me apruebo" al menos 600 o más veces por día. Cada vez que lo recuerden, durante al menos tres meses. 2- Escribir en una hoja la frase "Me acepto y me apruebo tal como soy", alrededor de ciento ocho veces. 3- Mirarse en el espejo, a los ojos, todas las mañanas y todas las noches y decirse cosas lindas, especialmente la frase: "Te quiero, de verdad te quiero mucho y te acepto tal cómo eres". "Me amo, me amo exactamente como soy, ya no espero ser perfecta para amarme más cada día" 4- Perdonarse y perdonar, a todo, a todos y a todas. Decirse mirándose a los ojos, en el espejo: "Te perdono, te perdono por no amarte a ti misma lo suficiente, te perdono por lo que sea" "Soy amor y te perdono, soy perdón y te perdono" 5- Estar dispuestos/as a renunciar a todo aquello que consideran que ya está demás en sus propias vidas. Soltar, desprenderse de lo que ya no les sirve ni les hace bien. 6- Sentirse merecedores/as. Permitirse recibir todo lo bueno que hay en el Universo esperando para manifestarse. Permitir a otros y a otras ser, hacer y tener lo que desean ser, hacer y tener. Jamás criticar a nadie y por nada. 7- Salir al sol, pasear al aire libre, viajar solos/as, sentirse dueños/as del mundo. 8- Leer, soñar, cantar, escuchar música, darse una ducha y que les hagan masajes, volver a leer ese libro que tanto entusiasmo les proporcionó hace algunos años. 9- Enamorarse del sol, de la lluvia, de los pájaros, de la luna, de un hombre, de una mujer, de sus propios hijos, hijas, sobrinas, sobrinos, nietos, nietas, de todos, de todas, y especialmente, de una/o misma/o. 10- Amar al Planeta, cuidar las plantas, los árboles, los animales, a los niños y niñas, a los y las adolescentes. Dejar todo mejor que como lo encontramos. Qué diferencia hay entre autoestima y confianza en nosotros/as mismos/as. La Autoestima es el amor que sentimos hacia nosotros/as mismos/as y por todo lo que hacemos. Es sentir que nos amamos y que nos aman, que nos apreciamos y nos aprecian, es valorar y darle la importancia que tiene a nuestro cuerpo físico, a nuestros pensamientos, nuestros sentimientos, nuestras emociones y, por supuesto a nuestra mente. Entonces vibramos alto, esto significa que estamos llenos de energía compasiva y que nuestra vibración atrae sólo las cosas que deseamos, las cosas que consideramos de forma consciente "buenas" y "hermosas". La confianza es la suma entre la autoestima alta y el saber que lograremos aquello que deseamos, porque lo hemos conseguido en otras ocasiones y porque sabemos que es algo que nos merecemos. Es sentirnos merecedoras/es y estar dispuestos/as a recibir. Es permitirnos y es permitir a otros y otras que nos brinden cosas buenas, que nos demuestren su afecto, su aprecio, su reconocimiento, su amor. Autoestima y bienestar Es indispensable tener una buena autoestima para gozar de bienestar. Es impensable que pueda existir una sin el otro, ya que una persona con una autoestima alta lo único que desea y se permite es sentirse bien, satisfecha, plena. Se cuida, se alimenta bien, se procura satisfacciones a nivel emocional, mental, diversión, hace gimnasia o se ejercita en forma adecuada, escucha música, canta, baila, establece relaciones personales sanas, tanto de amistad como amorosas en las que priman el amor y la alegría. No se vincula de tal manera que esos vínculos puedan lastimarla, jamás. No permite ni tolera que nadie la lastime de manera verbal ni físicamente ni de ninguna otra forma. Autoestima y Autovalimiento La autoestima va, casi siempre acompañada de la necesidad de contar con autonomía o independencia. Quiénes nos amamos a nosotros/as mismos/as estamos menos necesitados/as y en consecuencia, menos pendientes que alguien nos ayude, nos acompañe y/o nos brinde su

apoyo para realizar lo que creemos nos dará mayor bienestar y nos hará más felices. Si no nos ayudan, si no nos acompañan y si no nos apoyan, lo hacemos igual, y de la manera que podemos, porque esta forma de comportarnos es una muestra intrínseca de lo que vale lo que deseamos y pensamos, y es fundamental para nuestra autoimagen. No es para darles a otros/as una falsa impresión porque no estamos pendientes de lo que otras personas puedan opinar, pero sí estamos pendientes de lo que nosotros/as queremos y de la manera que sea, nos lo proveemos. Autoestima y autonomía personal Cuando nos amamos de la manera adecuada, dejamos de depender tanto en lo afectivo como en lo económico de otras personas, por lo que tratamos de procurarnos un lugar agradable para vivir, de la forma más independiente posible y ganar el dinero que hace falta para pagar nuestros gastos y a veces, para poder regalar y/o donar algunas cosas a las otras personas y a las instituciones ya que esto también nos hace sentir bien. En definitiva, se puede afirmar que la autoestima es un sentimiento mediante el cual reconocemos nuestro propio valor, nuestro aporte a la sociedad, a la familia, al crecimiento de la humanidad y cuando está sana y alta nos permite lograr nuestros sueños, concretar nuestras metas y ayudar a otras personas a ser y sentirse mejores, a ser solidarios/as, empáticos/as, simpáticos/as y contribuir al cuidado del medio ambiente. Nos respetamos y respetamos al Mundo. Nunca el hecho de tener una buena y alta autoestima nos hará creer que somos superiores a alguien, pero tampoco inferiores. Nunca y por ninguna causa. Eso puede hacerlo el ego, que es la personalidad que también hemos formado, la “máscara” o

“armadura” que nos hemos puesto para poder sobrellevar nuestra vida y soportar aquellas cuestiones en las que necesitamos ser y comportarnos como personas duras, fuertes, estoicas, valientes.

Estudios

Instructora para la Administración Pública Nacional

INAP (Instituto Nacional de Formación para la Administración Pública)

2015

Crítica Epistemológica Feminista

Universidad Autónoma de México. Universidad Autónoma de Costa Rica. Educación a distancia

2005

Gestión y Planificación de Entidades No Lucrativas

La Red Iberoamericana. San Bernardino. República de Paraguay

2003

Comunicación en Medios

Consejo General de Educación de la provincia de Entre Ríos

1999

Literatura, Lengua e Historia

Instituto Superior del Profesorado de Junín. Provincia de Buenos Aires

1981

Perito Mercantil

Instituto Privado Dr. Delio Panizza. Villa Clara. Entre Ríos

1980

Libros

El Despertar de Miriam

El Despertar de Miriam es una novela que me llevó casi catorce años terminar de escribir y que comienzo a redactar después de pasar por un accidente automovilístico, a los 23 años, debido al que uso silla de ruedas, por lesión medular. Se puede afirmar que es casi una autobiografía de lo sucedido desde mi casamiento con quien es el padre de mi hijo Lucas (hoy mi ex esposo Jorge) y los años posteriores de esa unión que incluye unos cuantos meses después del accidente. La idea es transmitir cómo, a veces, las situaciones límite en las que nos vemos envueltos/as al permitir que sentimientos, acontecimientos y pasiones nos dominen, nos llevan a experimentar momentos en las que nos jugamos, casi inconscientemente, el todo por el todo y hasta la propia vida. Es una novela dura, fuerte y está escrita para que quienes la lean puedan llegar a considerar como algunas experiencias pueden dejar marcas indelebles en el alma, aunque se pueden atenuar si se trabaja conscientemente para ello con el cuerpo físico, la mente y las emociones. Mi camino comenzó con la práctica de yoga, y

continuó con varias terapias holísticas más. Gracias a Dios, a los Ángeles y a los Seres Espirituales de Luz, puedo decir que he resurgido hace ya bastante tiempo, con más felicidad, más calma y más fortaleza.

Adam y el Abuelo

Adam y el Abuelo es una novela que narra la historia de Adam, un adolescente que vive en una apartada cabaña junto al río. Una noche sueña con un anciano de larga barba blanca, que lo incita a cumplir con la misión de su vida, diciéndole que viaje hasta la ciudad de Sana´a, en Yemen, Arabia Saudita, que allí lo espera una centenaria mujer con un cofre repleto de joyas y dinero quien, además, le dirá qué debe hacer con él. Adam consulta con su abuelo, quién decide impulsarlo a llevar adelante la aventura. Lo anima a realizarla y le da una pequeña cantidad de dinero junto a una cadenita con una moneda que posee un agujero en el centro. El muchacho sale de la cabaña acongojado por dejar a su abuelo, pero feliz de saber que cuenta con la complicidad de su querido antecesor. En el trayecto se detiene a hablar con una señora rubia y su hija, quién lo invita a pasar unos días en una hermosa mansión de su propiedad. Más adelante se reunirán con tres científicos que experimentan con las plantas y sus energías. Ya en el barco, en viaje hacia el Viejo Mundo, se encontrará con un mago y luego, con una bella odalisca. Más tarde, con un ermitaño y con otros personajes que lo introducirán en un mundo desconocido, a veces peligroso, aunque mágico y feliz. El jovencito llega por fin a destino después de pasar por un naufragio y vivir un tiempo en una isla misteriosa perdida en la inmensidad del océano, de pasar por Mykonos, por Grecia y El Cairo, y encuentra a la anciana mujer en Sana´a. Esta le entrega el preciado cofre junto a una misiva firmada en el año 1980, dirigida a “Los equivocados habitantes del Mundo”. Es una novela llena de encanto y seducción, narrada con la intención de inspirar a realizar todo lo que deseamos, cumpliendo con nuestra misión o propósito

de vida, sabiendo que lo que nos tiene que suceder, sucederá, y dándonos cuenta que somos co – creadores de nuestro futuro con nuestros pensamientos, nuestros sentimientos, nuestras emociones y nuestras acciones.

Perfil en Mentes a la Carta

https://www.mentesalacarta.com/conferencistas-capacitadores-coaches/mirta