Los gurús del confinamiento

XAVI AYÉN, BARCELONA 14/04/2020

El confinamiento provoca un auge de los libros de autoayuda escritos por expertos: yoga, orden, meditación, psicología, cocina, plantas...

Xuan Lan, grabando una de sus sesiones diarias de yoga por internet (XUAN LAN)

El mercado de los libros de autoayuda no supone en España una porción del mercado tan fuerte como en Estados Unidos o los países latinoamericanos. Sin embargo, el confinamiento ha provocado un auge de la demanda de expertos en un mundo en que cobran una importancia renovada preguntas como: ¿Qué hago hoy para comer? ¿Cómo mantengo la convivencia familiar? ¿Cuál es el mejor método para hacer ejercicio? ¿Cómo me relajo y pierdo mis miedos? Psicólogos, cocineros, entrenadores, científicos... se convierten en autores más consultados que nunca. Hemos hablado con algunos de ellos.

María Gallay, autora de 'El poder del orden' (Planeta), es organizadora profesional y está confinada en Madrid. "La mayor parte de mi trabajo es presencial, tengo que ir a las casas, pero ahora estamos haciendo muchas cosas a distancia". Trabaja poniendo orden en familias, casas de particulares, sedes de empresas y sirviendo contenidos a marcas. "Mis servicios incluyen desde cosas simples como ordenar un armario a vaciar la casa de un pariente fallecido u organizar mudanzas". Con el confinamiento, todo ha cambiado. La mayor parte de consultas actuales es sobre el espacio para teletrabajar, un sitio que a la vez sirva para padres, niños estudiando...

Lo que diría es que, en general, este no es el momento para cambiarlo todo, salvo que vivas solo, haya nacido un bebé o haya enfermos en casa". Opina que "el orden tiene también un efecto de terapia, liberador, al ordenar las cosas parece que me voy ordenando yo".

No es tan radical como Marie Kondo: "Uno debe quedarse con lo que necesita y lo que le gusta. A mí me gustan mucho los libros, jamás diría que sólo puedes tener un máximo de 30 títulos, pero sí veo más razonable establecer una cantidad de piezas de ropa, zapatos o sartenes". Aboga por entender las especificidades de cada cultura: "En Japón tienen muy pocos metros cuadrados. En EE. UU. las casas son muy grandes, nosotros estaríamos en un punto intermedio. Tenemos una cultura de familia, regalos y recuerdos, y contra eso no se puede luchar".

Roberto Bosquet, bombero valenciano en excedencia, arrasa con sus recetas en internet y publicó en febrero su libro 'Fast food saludable' (Grijalbo). Con el confinamiento, ha aumentado sus directos en Instagram, sus vídeos en YouTube y tiene más trabajo que nunca: "La gente está en casa todo el día y te preguntan más, recibo unas 500 consultas diarias". La comida saludable es uno de sus rasgos distintivos: "Hemos de animar a la gente a que cocine, que no compren una pizza y la calienten. Aunque hagan más deporte, y se muevan 40 minutos, antes se movían muchas más horas, por el simple hecho de salir. Por esta razón, comer mal ahora sería un desastre mayor".

Recomienda que la gente con poco tiempo cocine en mayor cantidad para repetir menú, y "que se hagan ellos mismos las cosas de picoteo, como verduras". Las ventas de su libro están creciendo durante el estado de alerta.

Xuan Lan sabe lo que es el estrés: trabajaba en Nueva York y fue ejecutiva de un banco en Barcelona durante más de diez años. La autora de 'Mi diario de yoga' (Grijalbo) opina que "es muy importante que la gente confinada tenga sus rutinas". Con la nueva situación, ella da clase cada día en directo. "Ahora incluyo la meditación en todas las sesiones, cosa que antes no hacía". Defensora del 'free yoga', cuelga sus clases en YouTube porque "mi principal deseo es compartir, el dinero que busco es solo el necesario para sobrevivir. También dialogo con todos, contesto los mensajes, las redes sociales lo han hecho todo más fácil. Acaba de grabar "una meditación de cinco o seis minutos para el personal sanitario, conozco a médicos que llegan a casa agitados y no pueden hacer una sesión completa, pero sí escuchar este breve ejercicio de respiración".

Texto adaptado de: https://www.lavanguardia.com/libros/20200414/48459460086/autoayuda-yoga-cocina-libros-expertos.html

HOY EN CLASE

ENTRAMOS EN EL TEMA

1. ¿Sabes qué es un libro de autoayuda? ¿Qué temas suelen tratar este tipo de publicaciones?
2. ¿Has leído alguno? ¿Sobre qué era?

LEEMOS EL TEXTO

1. Explica con tus propias palabras quiénes son, a qué se dedican y por qué están teniendo éxito durante el confinamiento María Gallay, Roberto Bosquet y Xuan Lan.
2. ¿Qué opinas de las propuestas de estos gurús? ¿Cuál te parece más interesante en este momento? Justifica tu respuesta.
3. ¿Le recomendarías a alguien de tu entorno alguno de estos gurús? ¿A quién y por qué?

MANEJAMOS LA LENGUA

1. ¿Cómo se dice en tu lengua "libros de autoayuda"?
2. Busca en el texto palabras y combinaciones léxicas relacionadas con la salud, la alimentación y el trabajo.
3. Explica cómo han cambiado tus hábitos de salud, trabajo/estudios y alimentación con el confinamiento. Usa las palabras y expresiones de la actividad anterior.

HABLAMOS

1. ¿Recomiendas seguir a alguien durante el confinamiento para realizar alguna actividad cotidiana: hacer deporte, cocinar, meditar, hacer un curso, etc.? Prepara un breve texto de presentación con esta información: quién es, qué servicios ofrece y por qué te gusta. Luego, compártelo con otras personas de la clase.
2. De las propuestas presentadas, ¿cuál es las más interesante para ti? ¿Por qué?

difusión

© Difusión, Centro de investigación y publicaciones de idiomas, 2020