

'No comparto la teoría de que si no sufres no ganas'

IVÁN Cerdán Bermúdez

Hemos estado con Iván Bonilla, preparador físico y maestro en artes marciales que, de un modo u otro, está consiguiendo una labor social muy importante en el barrio a través del deporte, la concienciación, su implicación en el asociacionismo —lleva más de diez años en ello—, la salud, el compromiso y mucha solidaridad; eso sí, sudando y en ocasiones bebiendo agua, pero ojo, no mucha.

Estás innovando mucho a la hora de impartir artes marciales. Explicanos cómo tus clases han llegado a tener lista de espera.

Creo que no hago nada que sea especialmente distinto a lo que se imparte en otros gimnasios o que he aprendido durante años con todos mis entrenadores y maestros. Trabajo para crear clases dinámicas y adaptadas a todo tipo de público, sin importar condición física inicial o la edad, pero siempre con un punto de dinamismo y alegría que me parece fundamental a la hora de realizar cualquier tipo de deporte.

Realizamos actividades físicas para mejorar en salud, pero en mis clases al menos con una sonrisa durante todo el proceso. No comparto la teoría de que si no sufres no ganas. Esfuérzate, sí, pero sin morir en el intento. Lo importante es crear un hábito duradero en el tiempo, no un impulso fugaz que se apague con el paso del tiempo.

**¿Qué aporta en un barrio como Villaverde Bajo?
¿Crees que se apoyan por**

parte de la Junta este tipo de actividades?

Villaverde es uno de los barrios de Madrid que necesita mayor inversión pública y una mejor oferta cultural y deportiva. Por ello, cualquier actividad que ayude a crear alternativas saludables será positiva para el entorno. Desgraciadamente, hemos visto durante muchos años cómo se rechazan multitud de convenios colectivos de participación vecinal por parte de las instituciones. No me atrevo a concluir cuál es el motivo de estas negativas constantes, pero lo que sí sé, como vecino de Villaverde, es que si seguimos en esa línea estamos destinados a acabar siendo un barrio marginal. Afortunadamente, son muchos y muchas vecinas las que aportan su granito de arena para generar un cambio, cuidarnos entre todas y, con ello, hacer un barrio mejor.

En la Cañada Real también impartes cursos a niños y adolescentes, y también en exclusividad para mujeres. ¿Nos podrías explicar esto?

Llevo allí ya algo más de un año dando clases de *muay thai* para jóvenes. Este proyecto surgió con la posibilidad de generar actividades que ayuden a crear alternativas de ocio en un lugar como la Cañada, el que, como sabemos, no cuenta con el apoyo de las instituciones y, por lo tanto, a su infancia y juventud se les arrebató la posibilidad de descubrir deportes o actividades que les saquen de su rutina diaria. Este proyecto busca fomentar la comunicación, el compromiso, el respeto y la responsabilidad en el trabajo colectivo.



IVÁN BONILLA,
preparador físico y
maestro en artes marciales



En la actualidad hemos sido testigos con el caso acontecido en León y el apoyo que ha recibido el boxeador por parte de las diferentes federaciones de boxeo. ¿No te sorprende que haya grupos políticos que se hayan posicionado en contra del boxeador?

Desgraciadamente, la clave radica en un problema estructural de nuestra sociedad: un machismo arraigado durante años y, muchas veces, respaldado por discursos televisivos, radios, redes sociales o partidos políticos. Debemos quitar el foco sobre el boxeador y centrarnos en la necesidad de acabar con esta lacra que cada año genera víctimas tanto directas como indirectas. Ya sean partidos políticos o nosotros mismos, deberíamos ser más conscientes, primero para cambiar las actitudes machistas que tenemos normalizadas, así como la costumbre de permanecer pasivo ante este problema. Si todos y todas cuando seamos testigos de conversaciones o comentarios machistas, o agresiones físicas o psicológicas, señalásemos estas actitudes, impidiendo este tipo de actos, podríamos comenzar a crear un cambio real del que, sin duda alguna, saldríamos ganando toda la sociedad. El último mes este tema ha sido una conversación recurrente en la mayoría de mis clases, y

'CUALQUIER ACTIVIDAD QUE AYUDE a crear alternativas saludables será positiva para el entorno'

En particular, imparto *muay thai* para chicas de 14 a 17 años. El objetivo por el que nació fue el de crear un espacio de seguridad donde se sientan cómodas, fuera de prejuicios, que les ayude a ser ellas mismas, a la par que aprenden un nuevo deporte de una manera divertida y amena. Personalmente siento una alegría enorme por la oportunidad de aprender junto a ellas y tomar conciencia de otras realidades que no son las que vivo en mi día a día. Además, estas realidades fortalecen mi creencia en la necesidad y la importancia del trabajo voluntario para ayudar en nuestro entorno.

una pequeña parte del cambio empieza por aquí: visibilizar, hablarlo, aprender de nuestras compañeras y tomar conciencia entre todas y todos.

Como alumno tuyo, veo que siempre en tus clases, aparte del aspecto físico, hay un discurso en el que transmites valores y concienciación social que tiene un claro eco. Cada clase siempre es diferente, y eso engancha. ¿Cómo las preparas?

Mi principal objetivo es crear clases amenas, divertidas y personalizadas a las características de cada usuario o usuaria, pero siempre con unos principios claros, que ayuden a mejorar progresivamente y alcanzar los objetivos personales. Intento crear clases que trabajen distintos aspectos técnicos, físicos, pero también me parece muy importante, como tú comentabas, la necesidad de no solo trabajar lo físico, sino también lo mental, conciencia, compromiso, solidaridad con tus compañeros y con el entorno. Asistir a clase debería ser mucho más que practicar un deporte, y trabajo día a día para que esto se materialice en cada sesión. Si de algo me siento orgulloso es de ver las caras de alegría y el buen ambiente que se crea, no solo conmigo sino también entre los compañeros y compañeras, que según avanza el curso estos lazos se hacen más fuertes y por lo tanto la magia que se crea es única. Ya tengas un buen o mal día, seguiré poniendo todo de mi parte para que, después de cada clase, los asistentes salgan con una sonrisa y liberación mental fuera de estrés y agobios.

Nos despedimos y se cubre con su capucha. Tiene frío, hace 36 grados y, aunque estamos tentados en pedir dos cervezas, nos inclinamos por dos zumos de zanahoria. ¿Verdad o mentira?



Silencios cómplices



M^a Antonia Pérez García

Cuando comenzó la campaña escolar contra el *bullying* o acoso en los centros escolares y a los profesores nos dieron unas charlas de cómo detectarlo y frenarlo en nuestras aulas y en los patios, un profesor de los más mayores comentó que eso ha existido siempre, toda la vida, pero sin un nombre en inglés. Yo pensé que ya lo sabía, yo también he sido alumna, lo cual no quita importancia al asunto y no resta la necesidad de atajarlo. El acoso ha llevado a chicos y chicas a situaciones límites, trastornos, enfermedades e incluso al suicidio. Así que es un tema serio y preocupante, en cuyo tratamiento y solución deben

estar implicados Administración, docentes, padres y alumnos compañeros.

Ya que algo que nos dejaron claro fue que es tan culpable el que acosa o abusa como el que lo presencia y no hace

nada al respecto, que se convierte en cómplice. Los alumnos de mi tutoría, con los que cada año he tratado el tema del respeto y el comportamiento social del individuo, me decían que a ese niño que denuncia una situación de acoso de la que es testigo se le denomina "soplón". Y nada más lejos de la realidad; permanecer impasible cuando alguien es maltratado verbal o físicamente o cuando se le hace el vacío significa cobardía y complicidad. Y yo les ponía ejemplos:

¿y si ese chico maltratado fuese tu hermano o tu hermana, te gustaría que alguien te avisase para defenderlo o que le defendiesen si tú no estás? Invariablemente me decían que sí. ¿Entonces?

Por dos veces en poco tiempo me ha llegado la frase "Quien salva un alma, salva al mundo entero". Es una oración del Talmud que además se ha utilizado recientemente como eslogan de una película. Quitando todo matiz religioso viene a aclarar lo que les estoy contando. Mirar hacia otro lado, "ponerse de perfil", no es digno, no ayuda, no aporta al mundo. Cuando nos humillan, al menos a mí me ocurre, lo que más me duele quizás es que los de alrededor no me echen un cable.

Sabemos que el que humilla se retrata, pero los que callan y consienten también. Y esto sucede en la escuela, en los hogares, en los

grupos, en cualquier contexto social. Hay personas que se creen mejores y más dignas que los demás, incluso en la carretera. Haciendo alusión al artículo del mes pasado, esa necesidad de sobresalir pisando a otros viene de un perfil psicológico del individuo, cuanto menos, preocupante: inmadurez, inseguridad, culpa, escasa autoestima... Y ciertamente de una pésima, por no decir mala o nula, educación social.

Como no me gusta terminar en negativo, siempre por fortuna existen personas muy equilibradas y positivas que se toman a sí mismas con humor y quitan hierro a cualquier situación, incluidas humillaciones. En una ocasión a un humorista lo levantaron de la mesa, en una comida, para sentar a un político. En vez de enfadarse, sonrió y dijo al camarero bien alto: "¡mejor, aquí había corriente!"

