

POSITIVA

OTRA MIRADA

La psicopedagoga Natalia Iglesias advierte que, en Argentina, se enfrenta una emergencia pedagógica; no sólo sanitaria.

Estrenamos columna de la Lic. María Angélica Sadaniowski

BETINA
Bonnin

«El deporte fue y es el camino hacia la salud plena»

Lo estás haciendo bien, ¡ánimo!



EL DEPORTE COMO CAMINO HACIA UNA VIDA PLENA

Por Laura Zavoyovski

Betina Bonnin es deportista, capacitadora, divulgadora de temas vinculados a la vida saludable y BIOhacker (ella te cuenta en esta nota qué significaría a correr 100 kilómetros en el Aconcagua y transformarse en mentora deportiva a sus 48 años.

Desde Concepción del Uruguay, provincia de Entre Ríos (Argentina), desde donde hoy, 15 de julio, inicia su curso-taller virtual de *mentoring* deportivo con participantes de distintas partes del mundo, nos cuenta cómo hacer para rendir al máximo en los deportes y en la vida misma.

¿Cómo fue que empezaste a correr?

Durante la mayor parte de mi vida, ocupaba muchas horas de mi día desarrollando tareas en el mundo intelectual; un mundo en el que se daba poca importancia a la imagen física. En ese entonces, veía a la gente que hacía actividad física como ociosa, superficial y narcisista. Las actividades que yo desarrollaba (como arquitecta, magíster en administración de empresas, docente e investigadora) me implicaban sedentarismo, pero, sobre todo, estrés y ansiedad que enfrentaba fumando una gran cantidad de cigarrillos diarios.

A esa edad la salud era un bien que poseía simplemente por ser joven. Pero, cuando fui avanzando en el calendario, a mis 38 años, entendí (de repente, no recuerdo la causa), que esa salud se estaba transformando en un bien cada vez más valioso al que debía cuidar y proteger. Y decidí dos cosas fundamentales: que iba a dejar de fumar y que comenzaría a

correr para canalizar mi ansiedad. Y, aunque suene contradictorio, fue en el mundo deportivo en el que hice mi aprendizaje más importante: aprendí a vivir.



¿Cuándo te sentiste una deportista hecha y derecha?

En los pocos ratos libres de mi vida anterior (así llamo yo a mi vida antes de correr), siempre me gustó hacer actividades en contacto con la naturaleza. Y cuando dejé de fumar y comencé a correr, me di cuenta de que mi físico respondía mejor a ese espíritu aventurero. Recuerdo que mi entusiasmo frente a aquello que me apasionaba cada vez más me empujaba a entrenar muchas horas (¿reemplazaba una adicción por otra?); pronto llegaron las lesiones y una fractu-

ra de pelvis en 2013. Justamente, en ese estado de inmovilidad me sentí, por primera vez, una deportista hecha y derecha. En contrapartida, nuevamente la contradicción: sin poder correr, me sentía más corredora que nunca; mi pasión estaba intacta.

Ante esa primera revelación de ser deportista entendí que mi motivación era ser saludable y que ese debía ser mi propósito. Esto tuvo tres consecuencias: comencé a entrenar mi cuerpo en forma eficiente, cambié mis hábitos con el *BIOhacking* y estudié muchísimo, lo que me permitió desarrollar una carrera deportiva inteligente con muchísimos logros, pero, sobre todo, procesos satisfactorios. Este cambio paulatino de años me llevó a ser mejor persona, a conocerme y a vivir más plenamente en todos los aspectos. Correr 100 millas en el desierto (2019) o 100 kilómetros en el Aconcagua (febrero de 2020) son consecuencias de ello.

¿Qué importancia tuvo en todo esto el *mentoring* deportivo?

El entrenamiento inteligente de mi físico, mis hábitos y mi mente fue posible gracias al consejo de varias personas, en esbozos de *mentoring* (acompañamiento), pero durante procesos no estables, sucedidos en forma aleatoria. Fue en 2019, cuando fui seleccionada para una charla TEDx («Lo normal de correr 100 millas») y a la vez dicté varias capacitaciones además de las que recibí, que me sentí por segunda vez, deportista hecha y derecha. Ahora, desde otra posición, otra mirada: como capacitadora y divulgadora de la vida saludable.

Un mentor debe tener experiencia deportiva, capacitación, relación con el medio y un grupo de trabajo. Desde el año pasado, con esas herramientas, decidí desarrollar esta faceta en pos de mi propósito, haciendo lo que amo, y a su vez, ayudando a otros deportistas como mentora deportiva.

REPROGRAMANDO CUERPO Y MENTE

Betina afirma que todos, en mayor o menor medida, podemos ser *BIOhackers*. Pero ¿qué supone realmente? Ella lo cuenta mejor que nadie.

Hablaste de *BIOhacking* y te considerarás *BIOhacker*, ¿qué significa?

Defino al *BIOhacking* («piratear la biología») como «el saludable hábito de reprogramar nuestros hábitos para lograr la salud plena». Un *BIOhacker* es una persona que tiene como propósito su salud y, con este norte, traza su mapa de vida. Es alguien que entiende que todas las alteraciones positivas que provoque en su medio ambiente (*biohacks*), tendrán repercusiones en su cuerpo y mente.



Desde mi postura del *BIOhacking* natural (también llamado doméstico, gratuito o de garaje), la propuesta es «piratear» permanentemente los hábitos para conformar con ellos una normalidad que nos permita alcanzar nuestras metas y tener un mejor rendimiento; esto se aplica no solo a los deportistas, aclaro. *BIOhacking* natural, es la forma en que entiendo esta forma de vida, teniendo como principios el respeto por lo natural y la disciplina. Un estilo de vida alejado de lo tecnológico, del consumismo, de lo antinatural. El *BIOhacking* doméstico puede resumirse en uno de los preceptos que enunciaban los estoicos ya en el año 4 a.C.: «Vive apegado a la naturaleza» y que deja claro que no es una moda.

En mi *Guía Práctica para aplicar el BIOhacking y NEUROhacking a los deportes*, detallo algunas de las prácticas que realizo como deportista, pero que pueden ser replicadas en su esencia por cualquier persona. Son aplicables a distintas áreas: alimentación real, simple y limpia; ayunos diarios; despertar de los sentidos; relación con la naturaleza y con el frío; rutina diaria diseñada y estable; higiene del sueño; respiración para el manejo de estrés, etcétera.

Nombraste ahora el **NEUROhacking**: ¿cómo se lo explicarías a mis lectores?

El **NEUROhacking**, promueve básicamente *hackear* (piratear, intervenir) nuestra mentalidad y nuestro entorno social en la búsqueda de caminos para la realización de nuestras metas como seres humanos (en mi caso, eso involucra lo deportivo). Incluye prácticas para reprogramar la mente, ese elemento tan poderoso cuyo potencial desconocemos, con un objetivo: la salud plena. Podemos hablar, como lo hace Tony Robbins, de hábitos que reprograman la mente, pero a su vez, es la mente la que reprograma los hábitos. Es ella, la que debe ser fuerte y entrenada para mantenernos en el camino que planificamos. Por eso, para practicar el **NEUROhacking** en forma eficiente y eficaz es fundamental el autoconocimiento: saber cuáles son nuestras fortalezas, nuestras debilidades, nuestros propósitos, metas y objetivos. Con esa información recién podremos diseñar un mapa de hábitos adecuados.

Entendiendo la importancia del *Neurohacking*, en mi guía detallo varias de estas prácticas relacionadas tanto con la mentalidad como con el entorno. Cuando hablo de mentalidad, me refiero a la mentalidad de crecimiento (alejada del «pensamiento mágico positivo»), el autoconocimiento, el distanciamiento mental para enfocar, la eliminación de las excusas (inclusive las positivas), el concepto de *flow*, el dominio de las tentaciones tecnológicas, la revalorización de lo analógico, las técnicas de manejo del estrés, el uso apropiado del tiempo y el ayuno de tecnología/pantallas. Al referirme a entorno, recuerdo la frase famosa: «te conviertes en las personas con las que pasas más tiempo, elígelas bien». Esto último está vinculado a lo que llamo ayuno de negatividad.

TRAZAR UN PLAN... Y SEGUIRLO

Esta deportista de alto rendimiento es un claro ejemplo de que, si se tiene un objetivo y se lucha por él, se puede alcanzar la plenitud, que no siempre es llegar a la meta. Disfrutar del proceso también es parte del éxito.

Betina, ¿deportista se nace o se hace?

Una persona con hábitos deportivos puede hacerse, como en mi caso. Personalmente, el deporte fue y es el camino hacia la salud plena. Pero, para el caso de aspirar a logros deportivos, sí deberemos tener en cuenta muchas variables, e indefectiblemente trazar un plan. Sin dudas, aquel que quiera vivir un proceso de transformación, tendrá mejores resultados si busca el acompañamiento de quien, desde su experiencia, le muestre las opciones posibles, para que el deportista se vaya conociendo. Así, podrá entrenarse en forma equilibrada. Este proceso de estrategias que traza un mentor deportivo es complementario al proceso de entrenamiento físico y táctico de un entrenador tradicional; ambos trabajan con un objetivo común: lograr los mejores resultados con la mayor salud posible.

¿Qué le dirías a alguien que está con ganas de inscribirse en un grupo de *runners*, en un taller de pintura o en un curso de baile y cree que quizá ya es tarde para empezar de cero?

Comencé mi vida de atleta de alto rendimiento a los 45 años y mis actividades de capacitadora, divulgadora y mentora a los 47; así es que entenderás que es mi modo de vida considerar que hoy es el mejor momento. Tengo por delante, entre mis planes, recorrer países de África en bicicleta, como lo hace en este momento mi amiga Fabiana Torres, transformándome además en nómada digital, trabajando de mentora deportiva. Siempre tengo la mente en modo «detectando aventuras». Mi pregunta guía en la concepción de mis proyectos es: ¿Por qué no?... Recomiendo iniciar todo nuevo camino con paciencia, autoconfianza, pensando en disfrutar y cumplir cabalmente el propio propósito.

Te oí decir: «hackeé tu mentalidad». ¿Qué implica?

Creo interesante y oportuno recurrir a una frase de Gandhi, *BIO* y *NEUROhacker* (aunque en su época no se usaban estos términos), para encuadrar todo lo dicho: *Ten cuidado con lo que piensas, porque de ahí vienen tus palabras. Ten cuidado con lo que dices, porque de ahí vienen tus acciones. Ten cuidado con lo que haces, porque de ahí vienen tus hábitos. Ten cuidado con tus hábitos, porque de ahí viene tu carácter. Ten cuidado con tu carácter, porque de ahí depende tu destino.*

Entonces, *hackear* la mentalidad implica, haciendo una síntesis de todo lo conversado, ser plenamente consciente de que lo que pensamos conforma (forma) a nuestra vida. Por ello, está en nuestras manos o, mejor dicho, en nuestra mente, que esa vida nos conforme (satisfaga).

Betina demuestra que nunca es tarde para hacer y ser aquello que deseás. Y que una vida plena requiere de mucho esfuerzo y disciplina, pero que los resultados ameritan eso y más.

Seguí a Betina en las redes (@betinabonnin en Instagram y Betina Bonnin - BioHacker en Facebook) y enterate de todas sus novedades.



PH: Robert Balog en Pixabay

POEMA HOY!

SER MUJER

Por María Florencia Forchetti

Ser mujer es enamorarse del hombre equivocado, es aceptarlo y fortalecerse para salir adelante.

Es tener el corazón abierto, aunque haya mala suerte.

Ser mujer es coquetear con una blusa, un par de aros o una falda en verano.

Es llevar el cuerpo al rito de la hermosura, aunque haya abatido el desgano.

Ser mujer es mirarse al espejo y hacer un gesto a las señales del tiempo, sonreírse y llevarlas al recuerdo.

Ser mujer es amar a la familia, cuidarla y brindar coraza en épocas difíciles, por más triste que sea la amenaza.

Flora, como la llaman, es escritora. Es de La Plata (Buenos Aires, Argentina). Ganó varios premios por sus poesías y actualmente participa del Taller Literario Erato.



EN VIVO
vía streaming

FABIANA CANTILO

música



Este sábado 18 de julio a las 21 horas de Argentina, estés donde estés, podrás disfrutar de un *show* único: en tu casa. Con sonido amplificado (profesional) y una singular puesta en escena, Fabi, pionera del *rock* argentino y una de las impulsoras de la Ley de Cupo Femenino y Acceso de Artistas Mujeres a

Eventos Musicales (se sancionó en diciembre de 2019), va a trascender las pantallas tal nos tiene acostumbrados y pasará de su *living* al de cada uno de sus espectadores.

La prolífica Fabiana, junto a algunos de sus músicos más amigos, cantará los temas populares de su repertorio a pedido del público y, por supuesto, incluirá *Luna*, canción nominada a los Premios Gardel como Mejor Canción del Año. Es bellísima, está dedicada a su gata que ya no está y es parte de *Cuna de Piedra* (2019), su decimocuarto trabajo. Las entradas están a la venta a través de tickethoy.com. Y atención: si el 18 no podés disfrutarlo, el concierto virtual permanecerá *on demand* durante los seis días subsiguientes para que lo veas cuando quieras y cuantas veces gustes.

Si tenés un **proyecto o negocio** y querés difundirlo, *Positiva* tiene un espacio para vos.

COMPARTÍ
TU EMPRENDIMIENTO



• [Charlemos soypositivarevista@gmail.com](mailto:Charlemos-soypositivarevista@gmail.com) •



PH. Khamkhon en Pixabay

EN MEDIO DE LA DIFICULTAD YACE LA OPORTUNIDAD

.....
Por Natalia Iglesias

En esta difícil y entramada situación que estamos atravesando, es complejo interpretar y bien aventurarnos en esta frase de Albert Einstein que utilizo como título. Lidiamos con múltiples factores que irrumpen en la cotidianidad o la rutina; de ahí lo de entramada, creando situaciones disruptivas. He aquí, donde convergen el trabajo, la casa, los niños, las tareas, el encierro preventivo y un extenso etcétera.

La vida se vio modificada, fue tomando otro cauce. Cambiaron las rutinas, pero las obligaciones no. Los padres se sienten abrumados, colapsados por la diversidad de roles, preocupados por el malestar económico y social. Se suman las exigencias educativas, las presiones por la entrega de cuadernillos escolares (es el caso de aquellos que lograron adquirirlos) y la impotencia frente a las falencias que encuentran, al no poder ayudar a los niños en el completamiento o confección de estos.

Nos encontramos frente a padres valientes, que intentan dar respuesta de manera colaborativa a las propuestas docentes. Todo esto, si es que tuvieron la posibilidad de acceder a una educación, porque ya sabemos que las desigualdades afloran en estos momentos de crisis. La conectividad y los recursos tecnológicos parecen situar a algunos en una posición de desventaja.

Los docentes resultan heroicos en esta historia, ya que deben asegurar la continuidad pedagógica y, frente a la desigualdad de sus alumnos, continuar con el diseño de contenidos estipulados para el año en curso y presentar estrategias diversificadas para motivar y despertar la curiosidad en su alumnado. Y todo, a la distancia. Por su parte, los niños son «superhéroes» que intentan adquirir saberes, más que incorporar contenidos.

Ante tanto malestar, euforia, especulaciones y una gran montaña rusa de emociones, arribamos a una conclusión: atravesamos una emergencia pedagógica; no sólo sanitaria.

Debemos crear una gran alianza entre la familia y la escuela. Esto implica ser «pareja pedagógica» de coparticipación mutua, generando un *feedback* positivo continuo. Este tiempo nos invita a repensar y reinventar el rol docente y el rol familiar, resignificando acciones y actos.

¿CÓMO PROPICIAR LOS APRENDIZAJES?

A Mahatma Gandhi se le atribuye una frase muy motivadora para estos tiempos: *Nuestra recompensa se encuentra en el esfuerzo y no en el resultado. Un esfuerzo total es una victoria completa.* Nos invita a reflexionar acerca de la significatividad que adquiere la familia en esta situación, sin importar los resultados.

El cerebro del niño es flexible, maleable, surcado por circuitos o conexiones neuronales que crecen y se amplían, o se fijan, convirtiéndose en aprendizajes.

Estas experiencias, si fueron de disfrute, agrado, satisfacción, motivación, están ligadas a las emociones, por lo cual, antes que nada, debe promoverse un buen clima. Bajo amenaza, el niño permanece en estado de alerta y no aprende. Como padres, en los pequeños espacios de tiempo que disponemos para nuestros hijos, es fundamental que nos acerquemos a ellos a través del juego, ya que este es el gran generador de cambios, siendo un motivador y medio natural para incorporar nuevos aprendizajes (ver recuadro).

De esta manera, estaremos aportando mucho a la educación y formación de nuestros hijos y sentiremos una gran satisfacción en el proceso, aunque siga siendo el docente el responsable de que el niño aprenda.

Los invito a repensar la forma en que podemos acercarnos a nuestros niños creativamente; para ello, no se necesita ningún talento especial. Los motivo a pensar según las circunstancias, no según el deseo. Recuerden que esta

situación es transitoria. Nuestros niños tendrán años de escolarización por delante para apropiarse de múltiples saberes.

Aceptar la realidad es sanador. Tal vez no deseemos ser padres-docentes, pero forma parte de la realidad que nos toca atravesar.

Educar, es sostener vínculos, cuidar emociones, no sólo transmitir contenidos o saberes. De ahí, la importancia de acompañar a los niños desde el sostén, el acompañamiento, la escucha, el amor y la compañía, siendo hoy tarea de todos ser tutores y a su vez generar los andamiajes necesarios para que los más chicos salgan fortalecidos en estos tiempos difíciles que nos tocan vivir.

¿Qué podemos hacer concretamente?

- Generemos un ambiente positivo.
- Facitemos el desarrollo de la autogestión emocional.
- Promovamos la apertura hacia respuestas innovadoras.
- Fomentemos situaciones amigables, tales como el acercamiento a las tareas escolares, para que el niño las vivencie de una manera placentera.
- Promovamos la novedad y la sorpresa frente a una actividad, avivando así la creatividad en los niños.
- Ofrezcamos ambientes enriquecidos.
- Motivemos la lectura y disfrutemos las historias, recreándolas junto a ellos, de modo que fortalezcan la comunicación.
- Ofrezcamos las nuevas tecnologías como recurso para la resolución de tareas y no sólo para recrearse frente a las pantallas.

Natalia es licenciada en Psicopedagogía y reside en Capitán Sarmiento, provincia de Buenos Aires (Argentina). Podés seguirla en Facebook (Iglesias Natalia) e Instagram (natiiglesias5) para conocer más sobre su trabajo.

CUENTO CONMIGO



Opina **María Angélica Sadaniowski**



Hace unos días conversé con una amiga muy querida. Ella se encuentra atravesando una crisis existencial profunda. La escuché dispuesta a tomar decisiones para cambiar su realidad (¡bien por ella!). Esas que muchas veces posponemos por razones que nuestro corazón y nuestra alma atesoran, pero a las que, no obstante, hacemos oídos sordos. No nos permitimos escuchar; no nos permitimos escucharnos.

Refirió que había estado con su analista y se sentía agradecida por ese encuentro. Hasta esa tarde, en sesión, no había sido capaz de tomar conciencia de ciertas palabras que ella misma pronunció y que, «casualmente», la tomaron por sorpresa. «Sé que cuento con el apoyo de amigos, hijos, hermanos, familia extendida... Todos me dicen: dale para adelante, contá con nosotros. También sé que la soledad de estos momentos difíciles, hay que atravesarla», había dicho. Y de pronto se escuchó diciendo: «y cuento conmigo», a lo que su psicoanalista respondió: «eso no es poca cosa, ¿no te parece?».

Esa es la sabiduría genuina que procede del corazón; del alma. A ello se suma, por supuesto, la asertividad y los silencios de su terapeuta que propiciaron que ese saber no sabido emergiera a su conciencia. Porque hay que decirlo: no es lo mismo charlar con alguien que tiene buena fe y ganas de ayudar, que con un profesional de la salud mental.

«Eso no es poca cosa» le quedó resonando. Creo que pudo darse cuenta de que, muchas veces a lo largo de su vida, había contado con ella. En tales ocasiones, ella había sido capaz de muchas cosas, había sentido alivio; aunque no hubiese sido sencillo atravesar «la tormenta». Me pregunto: ¿alguna vez lo fue?

Corté la comunicación con mi querida amiga. La noté más recompuesta. Ahora se animaba a recuperarse; a reencontrarse con aquella mujer que fue y que es, y se había desdibujado en los últimos años.

La sentí dispuesta a ser fiel a sí misma.

María Angélica es counselor (Holos San Isidro) y licenciada en Psicología (UBA). Realizó el Curso Universitario de Medicina del Estrés y Psiconeuroinmunoendocrinología Clínica de la Asociación Médica Argentina (AMA). En su consultorio, hace clínica de adolescentes, adultos (incluye pareja y familia) y adultos mayores. Atiende también de manera virtual. Cuenta con una vasta experiencia en psicología laboral. Comunícate con ella si necesitás una mano para resolver algún conflicto en particular, o simplemente sentirte mejor en estos tiempos. E-mail: sadaniowskim@gmail.com



PH: Tú Anh en Pixabay

MICRORRELATO >>

Por **Ezequiel Olasagasti**

Es la mujer más amable que conocí, no porque sea más servicial que la media, sino porque siento que es muy fácil amarla.

Amabilidad, entre otros relatos, se encuentra en Consideraciones sobre los goyetes, un libro gratuito que podés solicitar al autor escribiéndole a: eze_pka@hotmail.com



✓ Seguilo en redes sociales: @lucasteka.humografico en Facebook y lucasteka.humografico en Instagram.

La vida es una moneda es uno de los temas más hermosos de Fito Páez.

Una moneda tiene dos caras. Cara o ceca, cara o cruz, es una elección que, en ocasiones (el inicio de un partido de fútbol, por ejemplo), ayuda a tomar decisiones (en tal caso, qué equipo sale con la pelota). Algunos atribuyen el factor suerte a uno u otro lado. Sin embargo, pocos contemplan la posibilidad de que la moneda pueda caer de canto.

Por estos días raros en los que, en algunos lugares, la cuarentena está en firme desescalada, mientras que en otros continúa vigente, la moneda parece no haber contentado a nadie.

Habrà que reconciliarse con la idea de que el 2020 vino así. «Mal parido», van a decir algunos, en tanto, los que, por hache o por be, encontraron el costado amable al confinamiento, disfrazarán al año de oportunidad.

La moneda cayó parada. Nadie gana, nadie pierde; o, en definitiva, todos ganamos y perdemos algo. Canta Páez: *Sólo se trata de vivir, esa es la historia. Con un amor, sin un amor, con la inocencia y la ternura que florece a veces. A lo mejor resulta bien.* Simple: es hora de aflojar y aceptar que las cosas son como son, y no como nos hubiese gustado que fueran.

STAFF

Redacción: Laura Zavoyovski
Diseño gráfico: Paola Spigardi
Corrección: Graciela Alderete

Foto de tapa: Betina Bonnin

Seguinos en las redes sociales: @positivarevista en Facebook e Instagram.

