

Programa  
Introducción

DEPORTISTAS  
COMODAS

CON SU CUERPO



# MUNDIALMENTE, SOLO EL 15 % DE LAS CHICAS CUMPLEN LAS RECOMENDACIONES DE LAS ORGANIZACIONES MUNDIALES DE SALUD SOBRE ACTIVIDAD FÍSICA DIARIA



**La preocupación de las niñas con su aspecto físico puede suponerles una gran barrera para practicar y disfrutar los deportes.**

Estas preocupaciones a menudo se derivan de estereotipos de género dañinos, ideales estéticos y deportivos poco realistas, uniformes incómodos y con poca tela, y críticas sobre su aspecto y su rendimiento por parte de compañeros y entrenadores.

Esta atención y evaluación no deseadas sobre el cuerpo femenino puede generar en las niñas preocupación e insatisfacción sobre su aspecto y, a su vez, puede desviar su atención de lo que pueden experimentar y lograr con su cuerpo a través del deporte.

# INTRODUCCIÓN

El programa Body Confident Athlete fue diseñado por destacados investigadores y expertos del Centro para la Investigación de la Apariencia y el Centro Tucker para la Investigación sobre Niñas y Mujeres en el Deporte.

Este programa está diseñado para ayudar a los entrenadores a ayudar a sus deportistas\* (véase pág. 12) a tener una relación positiva con su cuerpo. Cuando los deportistas tienen una imagen corporal positiva, es más probable que acepten y aprecien lo que sus cuerpos pueden y no pueden hacer y, quizá, hagan de forma diferente. También es más probable que escuchen y atiendan las necesidades de su cuerpo y no sucumban a las dañinas presiones de la sociedad. Las personas y los espacios donde practican los deportistas tienen un papel importante a la hora de modelar cómo ven y cómo se relacionan con sus cuerpos. Hay estudios que demuestran que, cuando las niñas practican deporte en entornos inclusivos que ofrecen un espacio seguro para todos los tipos de cuerpos y habilidades, es más probable que aprecien su cuerpo, conecten con él y lo escuchen. Cuando, como sociedad, creamos estos espacios para las niñas, podemos:

- ▶ **Evitar que dejen el deporte a causa de preocupaciones sobre su imagen corporal**
- ▶ **Ayudarlas a generar confianza en su cuerpo dentro de entornos deportivos**

- ▶ **Permitir que disfruten de los deportes que más les gustan y que destaquen en ellos**

«Deportistas cómodas con su cuerpo» es un programa basado en evidencias ideado para que lo impartan entrenadores como tú. Educa a las deportistas sobre estereotipos dañinos de género, ideales estéticos y deportivos, así como sobre la forma en que estos pueden influir negativamente en su experiencia deportiva. También las capacita con el conocimiento y las estrategias para conectarse con sus cuerpos y dejar de preocuparse por la forma en que se ven. Dicho de otro modo, al practicar deporte, la atención de la deportista pasa de centrarse en «qué aspecto tiene mi cuerpo» para centrarse en:

## «QUÉ PUEDE LOGRAR Y EXPERIMENTAR MI CUERPO»

Lo cual, a su vez, genera mayor conexión corporal, concentración y competencia.

Antes de impartir el programa a los deportistas de tu club o escuela, lee atentamente la siguiente información. Si tienes preguntas o dudas sobre el contenido o tu habilidad para impartir el programa, te sugerimos que escribas a [Info@bodyconfidentsport.com](mailto:Info@bodyconfidentsport.com) para recibir más orientación y apoyo.

# RESUMEN DEL PROGRAMA

**iVAMOS!**

# RESUMEN DEL PROGRAMA

## ¿Quién debería impartir el programa?

- ▶ Este programa está ideado para que lo impartan los entrenadores a las chicas\* (véase pág. 12) de su club deportivo o escuela, con edades entre 11 y 17 años, en grupos de 10 a 20 aproximadamente.
- ▶ También puede impartirlo otro adulto de la organización que tenga una relación de confianza con las deportistas.
- ▶ Por coherencia y para crear un ambiente de equipo, las tres sesiones deberían ser impartidas por la misma persona, en la medida de lo posible.

## ¿Qué abarca el programa?

### **SESIÓN 1:**

Esta sesión prepara el terreno a las deportistas con una introducción sobre comentarios sobre el cuerpo, y la forma en que estas charlas pueden reforzar los estereotipos de género, ideales estéticos y deportivos, e influir negativamente en la experiencia deportiva de las chicas.

### **SESIÓN 2:**

Las deportistas aprenderán a centrarse en lo que sus cuerpos pueden lograr y experimentar a través del deporte, en lugar de en cómo se las ve, y a aceptarlo. Al cambiar el enfoque, es más probable que las deportistas acepten y aprecien sus diferentes habilidades, y estén en sintonía con lo que necesitan sus cuerpos al practicar deporte.

### **SESIÓN 3:**

Para finalizar el programa, las deportistas aprenderán la importancia de escuchar a su cuerpo y sus necesidades, así como las consecuencias de no hacerlo. Las deportistas participarán en una práctica en la que estarán atentas a su cuerpo y sus sensaciones, mientras responden a sus necesidades.

Tus deportistas le sacarán más partido al programa si asisten a las tres sesiones, por lo que se recomienda encarecidamente que se comprometan a asistir a las tres sesiones desde el principio del programa.

# RESUMEN DEL PROGRAMA

## ¿Cómo se estructura el programa?

El programa consta de tres sesiones, todas estructuradas de la misma manera.

Cada sesión dura, aproximadamente, 60 minutos, que se dividirán en «cuatro cuartos», con una asignación de tiempo sugerida para cada uno de ellos.

### 1/ La estrategia | 5 min.

Se recapitula la sesión anterior; se menciona el tema de la sesión siguiente.

### 2/ El conocimiento | 20 min.

Debates educativos sobre el tema.

### 3/ Las habilidades | 20 min.

Se aplica el aprendizaje anterior de forma práctica.

### 4/ El resultado final | 15 min.

Recuerda a los deportistas que hagan sus tareas en casa; termina con una meditación.

En la guía de cada sesión, hemos indicado qué actividades son las más importantes que hay que completar en caso de quedarse corto de tiempo.



[Ver actividades clave].

No obstante, para que las deportistas saquen el máximo partido al programa, recomendamos a los entrenadores que intenten realizar todas las actividades de cada sesión.

# RESUMEN DEL PROGRAMA

## ¿Qué recursos necesito para impartir este programa?

### MATERIALES DEL PROGRAMA

#### 1. La guía del entrenador:

Esta guía contiene información clave que tendrás que conocer antes de cada sesión. Incluye: 1) el tema de la sesión, 2) las actividades clave de la sesión, 3) qué decir y las mejores respuestas a preguntas y situaciones, y 4) notas complementarias para optimizar la eficacia de la sesión. En la sección sobre «Cómo usar esta guía» (pág. 10) tienes más detalles sobre los aspectos más importantes de la guía.

#### 2. La presentación de diapositivas:

Contiene todos los materiales complementarios que deberían presentarse a las deportistas en las tres sesiones, incluidos ejemplos de comentarios sobre el cuerpo y deportistas que han defendido la igualdad en la imagen corporal.

#### 3. El cuaderno de ejercicios de las deportistas (papel o digital):

Se trata de un espacio privado para que las deportistas anoten sus pensamientos y respuestas a preguntas surgidas en las sesiones, así como consideraciones que puedan tener fuera del programa. El cuaderno puede usarse en versión digital o en papel.

## RECURSOS DE TU CLUB DEPORTIVO O ESCUELA

#### 1. Un dispositivo digital:

La presentación de diapositivas habrá que mostrársela a las deportistas en un dispositivo electrónico con sonido (por ej., portátil y proyector, tableta, etc.). La presentación contiene imágenes y vídeos que ayudarán a agilizar el debate y mejorarán la transmisión de conceptos clave.

#### 2. 2. Un pizarrón o superficie para anotar (por ej., rotafolios):

Cada sesión constará de debates en grupo. Para agilizar el debate y ayudar a las deportistas a retener los nuevos conocimientos, anota sus ideas en una superficie que sea visible para todo el grupo.

#### 3. Pizarrones blancos con marcadores o bolígrafos para anotar ideas del grupo

# RESUMEN DEL PROGRAMA

## ¿Dónde deberían impartirse las sesiones?

A la hora de elegir ubicación, hay varios aspectos que deben tenerse en cuenta:

- ▶ Es importante que las deportistas se sientan seguras y cómodas para participar plenamente en el programa.
- ▶ Las sesiones constarán de una combinación de actividades individuales y grupales que conllevarán conversaciones, escritura y movimiento.
- ▶ Sugerimos que se prevea con antelación dónde y cuándo se celebrará cada sesión para asegurarse de que el programa se imparte en un entorno apropiado y se dispone de los recursos necesarios.

## ¿Cuándo deberían impartirse las sesiones?

- ▶ El programa está diseñado para adaptarse a los horarios de los equipos. Si se considera oportuno, la sesión puede sustituir una sesión de entrenamiento a lo largo de un periodo de tres semanas, o añadirse como sesión extra para que asistan las deportistas.
- ▶ Para aumentar la motivación y el compromiso de las deportistas, animamos a que participen en la toma de decisiones sobre dónde se celebrarán las sesiones (por ej., sustituir un entrenamiento por sesiones adicionales).



¿CÓMO

**SE USA  
LA GUÍA DEL  
ENTRENADOR?**

# ¿CÓMO SE USA

## La guía del entrenador?

### Acciones del entrenador.

#### Qué decir:

- ▶ «Este texto entre comillas con un sutil subrayado son instrucciones sobre qué decir a las deportistas. Hacen hincapié en preguntas importantes que plantear a las deportistas para asegurarse de que los conceptos clave se aborden con un impacto óptimo sobre la confianza corporal».

#### Qué hacer:

- ▶ Este texto sin comillas ni sutil subrayado da instrucciones para ayudar a estructurar las actividades de la sesión, por ej., cuándo debes poner videos o usar hojas de ejercicios. Esto lo puedes adaptar a las necesidades específicas de tu equipo.



#### Actividades clave:

Las actividades prioritarias vienen marcadas con este icono, en caso de no disponer de mucho tiempo.

#### Dirección

La guía de sesión para los entrenadores está diseñada para leerse en dos columnas, empezando con el contenido de la parte superior izquierda y yendo hasta abajo, para luego pasar a la columna de la derecha.

### Asignación de tiempo sugerida:

Esta es la cantidad de tiempo que se recomienda de forma general para alcanzar resultados de aprendizaje y mejorar la confianza corporal. Esto puede adaptarse según sean las necesidades de tu equipo.



### LAS HABILIDADES

Cómo conectar la mente con el cuerpo en el deporte



#### Tarea de movimiento individual

Resumen y tarea escrita individual | 15 min.

- ▶ «En la sesión de la semana pasada, aprendieron a concentrarse en lo que el cuerpo puede lograr y experimentar, y ¿qué hacer eso es más útil que centrarse en el aspecto del cuerpo?».
- ▶ «En esa sesión, escribiste sobre la funcionalidad de tu cuerpo al hacer deporte».
- ▶ «Tómese un momento para reflexionar sobre lo que escribiste en el libro de trabajo; puedes consultarlo si lo necesitas».
- ▶ «En la sesión de habilidades de hoy, vas a profundizar en esa idea concentrándote en tu cuerpo y escuchándolo mientras haces deporte».
- ▶ «Tendrás 10 minutos de juego libre para ti. Puedes elegir cualquier movimiento o habilidad que te guste. Por ejemplo, puedes elegir tirar a portería o practicar pases».
- ▶ «Mientras tú estás jugando, te vas a centrar en lo que tu cuerpo está haciendo, las sensaciones que está experimentando y lo que podría necesitar».

Especificaciones

- ▶ «Concéntrate en lo que tu cuerpo está haciendo».
- ▶ «Concéntrate en lo que tu cuerpo está sintiendo».
- ▶ «Concéntrate en lo que tu cuerpo podría necesitar».
- ▶ «Dentro de 10 minutos, volveremos y compartiremos nuestra experiencia con el grupo».
- ▶ «Ahora, busca un espacio en el que no os van a distraer las demás».

Resumen del debate en grupo | 5 min.

- ▶ «¿Quién quiere contar su experiencia?»
- ▶ Por ejemplo, ¿qué os gustó de centraros en lo que hacía, sentía y necesitaba vuestro cuerpo, en lugar de fijaros en su aspecto, o qué los ha sorprendido?».

Sesión 3

14

Escuchar a tu cuerpo en el deporte

RESPUESTAS DESEADAS

NOTAS DEL ENTRENADOR

# CÓMO SE USA

## La guía del entrenador

### RESPUESTAS DESEADAS

- ▶ Este texto no solo indica posibles respuestas que buscar en las deportistas, sino que también da ideas para orientar sus respuestas según vayan entendiendo los conceptos importantes y mejorando su confianza corporal.

### NOTAS DEL ENTRENADOR

- Ideas y orientación para optimizar la eficacia del taller.

### Presentación:

Estos son imágenes y objetivos de aprendizaje que te ayudarán a impartir el taller y transmitir el contenido eficazmente.



## LAS HABILIDADES

Cómo conectar la mente con el cuerpo en el deporte

20  
MIN.

### RESPUESTAS DESEADAS

Abajo hay un ejemplo de lo que ocurre cuando te concentras en las sensaciones del cuerpo:

- ▶ Quiero tirar a canasta.
- ▶ ¿He calentado lo suficiente para jugar? No: voy a hacer unos jumping jacks y unas elevaciones de rodillas para calentar.
- ▶ Siento que el corazón me late fuerte y mi cuerpo está más caliente. ¡Ahora estoy lista para tirar a canasta!
- ▶ Necesito respirar hondo y concentrarme en mi técnica.
- ▶ ¿Tengo las piernas flexionadas y equilibradas? Sí, siento las piernas fuertes y flexibles.
- ▶ ¿Tengo los hombros centrados con la canasta? Sí, pero tengo los hombros un poco tensos. Tengo que expandirlos y respirar hondo.
- ▶ Noto que estoy sonriendo y estoy llena de energía.
- ▶ Estoy sudando y tengo la boca seca. Voy a beber agua.

Ten en cuenta que los entrenadores pueden adaptar el ejemplo anterior a su deporte.

### NOTAS DEL ENTRENADOR

Puede que las deportistas necesiten que les recuerden las instrucciones o redirigir la atención a ellas mismas (por ej., puede que hayan empezado las comparaciones). Por eso, puedes ir recorriendo el espacio diciéndoles lo siguiente:

- ▶ «Recuerden que este ejercicio es sobre ustedes y su cuerpo.»
- ▶ «No pasa nada si te distrae alguna compañera. Reconócelo y vuelve a dirigir la atención a tu cuerpo y a lo que estás haciendo.»
- ▶ «Recuerda: Concéntrate en lo que tu cuerpo está haciendo. Concéntrate en lo que tu cuerpo está sintiendo. Concéntrate en lo que tu cuerpo necesita.»
- ▶ «No subestimes el poder de hablarlo a ustedes mismas! Hay pruebas que demuestran que hacerlo mejora la confianza y el rendimiento. Funciona mejor cuando te centras en lo que puedes hacer y en lo que harás, en lugar de centrarte en lo que no puedes hacer o no harás.»

Sesión 3

15

Escuchar a tu cuerpo en el deporte



# ÚTILES TERMINOLOGÍA Y DEFINICIONES

# ÚTILES

## Terminología y definiciones

Los siguientes términos se introducirán y se utilizarán a lo largo del programa. Sugerimos que te familiarices con ellos y sus definiciones, y que normalices el uso de este lenguaje fuera del programa. Al fin y al cabo, el conocimiento es poder, y este conocimiento puede servir para ayudar a tus deportistas cuando tengan conflictos con su imagen corporal en el deporte.

### DEPORTISTA

Cuando usamos el término «**deportista**», nos referimos a cualquiera que mueva su cuerpo de una forma que le haga sentirse bien. Los deportistas pueden tener diferentes edades, géneros, tipos de cuerpo y habilidades.

### ENTRENADOR/A

Cuando usamos el término «**entrenador**», nos referimos a cualquier entrenador, voluntario, profesor, padre, madre, tutor, cuidador, hermano o cualquier otra persona, hombre o mujer, que entrene o ayude a niñas que practican deporte.

### NIÑA/CHICA

Cuando usamos el término «**chicas**» o «**niñas**», nos referimos a mujeres menores de 18 años a las que se haya asignado el sexo femenino al nacer, así como a todas las personas que se identifiquen como niña o chica.

### IDEAL ESTÉTICO

Lo que la sociedad considera el físico ideal o el «**aspecto óptimo**» (por ej., las niñas y mujeres no deben tener impedimentos físicos, deben ser delgadas, tener el vientre plano y la piel clara).

### IDEAL DEPORTIVO

Lo que la sociedad considera el físico ideal o el «**aspecto óptimo**» para el cuerpo de una deportista (por ej., delgada, músculos tonificados, sin impedimentos físicos).

# ÚTILES

## Terminología y definiciones

### IMAGEN CORPORAL

Qué pensamos, cómo nos sentimos y cómo actuamos respecto a nuestro cuerpo, incluidos su aspecto y su funcionamiento. Esto puede incluir sensaciones, conductas y pensamientos negativos y positivos, como vergüenza, culpa, orgullo, autoaceptación, así como participar o renunciar a ciertas actividades de la vida (¡como el deporte!).

### DEPORTE

Cuando usamos el término «**deporte**», nos referimos a cualquier tipo de actividad física que podamos hacer (competitiva y no competitiva, individual y en equipo, de élite y no de élite, estructurada y no estructurada). Esto incluye caminar, bailar, nadar, surfear, jugar atrapadas, participar en clases de educación física, jugar fútbol o competir en las Olimpiadas. Creemos que toda la actividad física es válida e importante.

### SEGURIDAD CORPORAL/IMAGEN CORPORAL POSITIVA

Aceptar y apreciar nuestros cuerpos por su aspecto y por lo que pueden y no pueden hacer y, quizá, por lo que hacen de forma diferente a otros. Cuando tenemos seguridad corporal, es más probable que: 1) tengamos mejor humor y autoestima, 2) hagamos ejercicio y deporte de forma continuada y 3) nos vaya mejor en el colegio y en nuestras relaciones con amigos y familia.

### PREOCUPACIONES SOBRE LA IMAGEN CORPORAL/IMAGEN CORPORAL NEGATIVA

A muchas personas les preocupa la dieta, el peso y ser atractivas. Esto puede derivar en preocupaciones insanas sobre el peso y la comida, con consecuencias sobre la autoestima, y la salud física y mental.

### ZONA LIBRE DE COMENTARIOS SOBRE EL CUERPO

Un compromiso entre compañeros de equipo y equipos para crear un espacio en el que las personas eviten hacer comentarios sobre el cuerpo y/o llamen la atención cuando esto ocurra.

# ÚTILES

## Terminología y definiciones

### COMENTARIOS SOBRE EL CUERPO

Comentarios positivos y/o negativos que refuerzan los ideales estéticos y deportivos. Da igual si un comentario o conversación tiene intenciones negativas (por ej., «Tengo los muslos gordos») o positivas (por ej., «Qué bien estás, ¿has adelgazado?»): todos los comentarios sobre el cuerpo tienen el potencial de hacer daño. Esto se debe a que estos comentarios otorgan mucha más importancia al aspecto, en lugar de valorar cualidades interiores como los valores (por ej., la bondad), los intereses (por ej., le gusta el kayak) o las acciones (por ej., apoya a sus amigos) de una persona.

### MOVIMIENTO INTUITIVO

La práctica de conectar con tu cuerpo y sus mensajes internos y usar eso para decidir el tipo de actividad que deseas hacer, por cuánto tiempo y con qué intensidad.

### FUNCIONALIDAD CORPORAL

Centrarse en lo que nuestros cuerpos pueden y no pueden hacer y apreciarlo y, quizá, fijarse en lo que hacen de forma diferente a otros.

### ESTEREOTIPOS DE GÉNERO

Pensar que alguien tendrá un aspecto, un pensamiento o una forma de actuar determinados porque son una chica o un chico, una mujer o un hombre. Los estereotipos de género incluyen creencias como que todas las chicas prefieren la gimnasia y a todos los chicos les gusta el fútbol, o que los chicos son más agresivos, de forma natural, que las chicas. Estos estereotipos son nocivos porque:

- ▶ No tienen en cuenta a personas que se identifican con un género que no es exclusivamente femenino o masculino (por ej., no binario).
- ▶ Dan por sentadas cosas sobre las capacidades, los intereses y los valores de las personas.
- ▶ Pueden impedir que las personas vivan la vida que desean, incluido desarrollar sus intereses, tener aspiraciones profesionales o entablar relaciones.

# LISTA DE COMPROBACIÓN Y PASOS SIGUIENTES



# LISTA DE COMPROBACIÓN y pasos siguientes

## CONTENIDO

- ▶ Lee la introducción y el resumen (págs. 2–8).
- ▶ Lee las guías de sesión y familiarízate con ellas.
- ▶ Ponte los vídeos de formación sobre cómo impartir el programa eficazmente.
- ▶ Asegúrate de que tus deportistas tienen acceso a sus cuadernos personales.

## ESPACIO

- ▶ Asegúrate de que en tu club deportivo o escuela saben que vas a impartir el programa.
- ▶ Reserva un espacio o varios para celebrar las tres sesiones.
- ▶ En todas las sesiones hará falta un espacio para las conversaciones privadas y, para la sesión 3, también hará falta un espacio para que tus deportistas practiquen su deporte.

## TIEMPO

- ▶ Decide en qué fecha y horario celebrarás las sesiones con tu equipo.
- ▶ Por coherencia, intenta programar las sesiones a la misma hora y el mismo día durante tres semanas consecutivas.
- ▶ Informa a tus deportistas y a sus padres/madres/tutores sobre el programa y sobre cuándo/dónde tendrá lugar.

# PREGUNTAS FRECUENTES

# PREGUNTAS FRECUENTES

## 1. ¿Qué pasa si nos quedamos sin tiempo y no puedo hacer todas las actividades?

Tus deportistas sacarán el máximo beneficio al programa si hacen todas las actividades de las tres sesiones. Esta guía te da sugerencias para planificar y estructurar las sesiones, lo cual reducirá el riesgo de quedaros sin tiempo o tener que saltaros actividades. No obstante, somos conscientes de que hasta los planes mejor pensados pueden interrumpirse. Aquí te ofrecemos unos consejos para que puedas impartir el programa en el tiempo que tengas:

- ▶ Intenta respetar el tiempo asignado para cada actividad.
- ▶ Si a tus deportistas les apasiona algún tema en particular, es importante que reconozcas su entusiasmo, sugieras que el equipo retome el tema en otro momento y, con tacto, pases a la siguiente actividad.
- ▶ Asegúrate de que se termina por lo menos el material esencial (marcado con el icono de la izquierda).
- ▶ Acorta el inicio y el cierre de las sesiones dando una introducción breve (Estrategia) y un resumen final (Resultado final), y termina siempre con la Meditación de tres pasos.



## 2. ¿Promover la confianza corporal significa que promovemos la obsesión?

Un cuerpo sano es aquel que tiene una buena salud física y mental, una dieta

equilibrada y variada, y se ejercita con moderación. Los cuerpos sanos tienen todo tipo de formas y tamaños y es importante que cuidemos de nuestro cuerpo y lo apreciemos. El ideal estético va cambiando por épocas y culturas, y es un producto de la sociedad en la que vivimos en un momento determinado. No refleja nada sobre la salud del cuerpo.

## 3. ¿Cómo puedo evitar caer en el capacitismo al hablar sobre imagen corporal y movimiento?

El capacitismo es la discriminación de las personas con discapacidad o aquellas que se asume que tienen discapacidad. El capacitismo surge de la creencia de que las capacidades de las personas no discapacitadas son superiores. En última instancia, el capacitismo crea barreras e impide a las personas participar plenamente de la vida, incluidos los deportes. Ten en cuenta que las personas con discapacidad sienten una presión adicional por parecer «socialmente aceptables». Es importante que creamos entornos accesibles e inclusivos que tengan en cuenta las diferentes capacidades, no las limitaciones. Pueden hacerse cosas como estas: Informarse más sobre el capacitismo, exigir más accesibilidad en tu organización, no hacer suposiciones sobre personas con discapacidad (por ej., son infelices; sus experiencias son limitadas) y evitar el lenguaje discriminatorio («hay que estar ciego para no darse cuenta», «este es subnormal»).

# PREGUNTAS FRECUENTES

## 3. ¿Qué hago si alguien se disgusta durante una sesión?

La imagen corporal es un tema que puede resultar delicado y complicado de debatir, sobre todo en grupo. Es normal que tus deportistas se frustren y se disgusten a causa de su imagen corporal y las presiones que puedan sentir para tener un aspecto determinado. El espacio seguro que tú creas también puede dar a las deportistas valor para exponer lo que está pasando en su vida. Por ejemplo, pueden contar que les hacen bullying por su aspecto, que tienen un trastorno de la conducta alimentaria o que sufren problemas familiares. Es normal que haya disgustos y revelaciones, y no deben pasarse por alto. Te damos unos consejos para darles apoyo y asegurarte de que se abordan sus preocupaciones:

- ▶ No interrumpas ni trates de detener a la participante. Si te parece que la conversación se está desviando del tema, puedes sugerir continuar con la conversación después de la sesión.
- ▶ Escucha a la participante hasta donde ella quiera compartir: recuerda que tu papel no es interrogarlas.
- ▶ Si una deportista cuenta algo preocupante que crees que precisa la implicación de otras personas, explica que no vas a poder guardar el secreto y por qué, y di a quién transmitirás la información. Recuerda que la confidencialidad es importante y solo debes contárselo a las personas que deban saberlo (esto no tiene por qué incluir siempre a los padres).

- ▶ Si te parece que la participante corre un peligro inminente, toma medidas de inmediato (por ej., activa los protocolos de protección de tu organización).
- ▶ Si crees que la participante necesita más ayuda y no sabes qué hacer, consulta con un superior de tu organización y con las autoridades/ONG de protección de la infancia de tu país.

## 4. ¿Qué pasa si hay deportistas que no quieren hablar y participar?

La participación activa es una parte importante del programa Deportistas cómodas con su cuerpo. Como entrenador/a, tu papel será clave a la hora de animarlas a participar. Aquí te damos consejos para animar a tus deportistas a hablar:

- ▶ Para animar a las participantes a expresar su opinión, haz preguntas abiertas que no puedan responderse con un simple «sí» o «no». Por ejemplo, no preguntes, «¿Te ha gustado esa actividad?», sino, mejor, «¿Cómo puedes usar esta estrategia al hacer deporte?».
- ▶ Recuérdales a todas las reglas básicas que han establecido sobre hablarse unas a otras y turnarse para hablar.
- ▶ Haz hincapié en que todas las participantes tienen algo que aportar a la actividad.
- ▶ De manera amable y positiva, pide a todas que cuenten o compartan sus perspectivas.

# PREGUNTAS FRECUENTES

## 5. ¿Tengo que tener una imagen corporal positiva para impartir estas sesiones?

Las preocupaciones sobre la imagen corporal son muy comunes entre niños, adolescentes y adultos. Incluso aquellos que tienen una imagen corporal positiva tienen momentos en los que no aceptan o aprecian plenamente su aspecto. No hace falta tener una imagen corporal propia «perfecta» para impartir este programa; pero es importante que seas consciente de tus preocupaciones sobre tu imagen corporal y de cómo pueden influir en tus deportistas. Por ejemplo, al hablar con las deportistas, ¿promueves ideales estéticos (por ej., «Ojalá yo fuera como [insertar nombre de deportista]; tiene la cantidad de músculo perfecta, pero aun así está delgada») o das ejemplo de conductas alimentarias nocivas (por ej., «He probado el ayuno intermitente y me está ayudando mucho en los entrenamientos»)? Para impartir este material eficazmente, te animamos a que reflexiones sobre tus preocupaciones sobre tu propia imagen corporal, cómo las expresas, y evites hacerlo delante de las deportistas.

Si aun así piensas que tus problemas de imagen corporal tendrán un efecto negativo en tu forma de impartir el programa e interactuar con tus deportistas, te recomendamos que hables con un superior de tu organización deportiva y trates de que otro adulto de confianza imparta el programa en tu lugar. Mientras tanto, te dejamos algunos recursos que podrían ayudarte en tu propio recorrido con la imagen corporal:

- ▶ [10 Pasos hacia una imagen positiva de la National Eating Disorder Association \(EE. UU.\)](#)
- ▶ [Desarrollar y demostrar una imagen corporal positiva, National Eating Disorder Association \(EE. UU.\)](#)
- ▶ [Positive Body Image Workbook: A clinical and self-improvement guide by Nichole Wood-Barcalow, Tracy Tylka y Casey Judge](#)



**VAMOS.**