

SESIÓN
01

LOS COMENTARIOS SOBRE EL CUERPO EN EL DEPORTE





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 las experiencias deportivas de las chicas.

La sesión también sentará las bases de la sesión 2, en la que las deportistas aprenderán una nueva forma de hablar sobre sus cuerpos desde una perspectiva funcional (por ej., lo que el cuerpo puede o no puede hacer y, quizá, hacer de forma diferente a otros).

PALABRAS CLAVE DE HOY

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).

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.

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.

RESUMEN DE LA SESIÓN

¡VAMOS!

Palabras clave	03
Resumen de la sesión	05
La estrategia	07
El conocimiento	09
Las habilidades	13
El resultado final	18

RESUMEN DE LA SESIÓN

Información clave que necesitas saber antes de impartir la sesión 1

Quiénes: Jugadoras del equipo

- ▶ Recuerda que las tres sesiones del programa deben ser impartidas por el mismo entrenador.
- ▶ ¡Las deportistas sacarán más partido al programa si asisten a las tres sesiones!

Qué: Los comentarios sobre el cuerpo en el deporte

- ▶ En la sesión de hoy, las deportistas aprenderán sobre los comentarios sobre el cuerpo en el deporte y la forma en que este tipo de conversación puede influir negativamente en su imagen corporal y su participación en los deportes, y ofrece estrategias para poner en cuestión dichos comentarios

Cuándo: Duración y programa de la sesión

- ▶ La sesión de hoy durará aproximadamente 60 minutos.
- ▶ Es la primera sesión de un programa de tres sesiones.
- ▶ Lo ideal es que entrenadores/as y deportistas participen en una sesión por semana, a lo largo de un periodo de tres semanas.

Dónde: Espacio físico y ambiente

- ▶ En la sesión de hoy habrá debates de grupo y actividades escritas.
- ▶ Necesitarás un espacio tranquilo e íntimo para poder debatir y escribir.
- ▶ Las deportistas tendrán la ocasión de escribir sus ideas y reflexiones sobre estos debates y actividades en sus cuadernos personales.

Por qué: Los resultados del aprendizaje

Al participar en la sesión de hoy, las deportistas:

- ▶ Entenderán lo que se entiende por comentarios sobre el cuerpo, quién los hace y dónde.
- ▶ Reconocerán el efecto negativo que pueden causar los comentarios sobre el cuerpo en la imagen corporal de las deportistas y su participación en los deportes.
- ▶ Desarrollarán estrategias para cuestionar los comentarios sobre el cuerpo y crear una zona libre de ellos.

RESUMEN DE LA SESIÓN

Cómo: Estructura,
contenido y materiales

01
LA ESTRATEGIA
5 MIN.

02
EL CONOCIMIENTO
20 MIN.

03
LAS HABILIDADES
20 MIN.

04
**EL RESULTADO
FINAL**
15 MIN.

RECURSOS QUE NECESITARÁS

Materiales de la sesión

- La guía del entrenador
- Presentación de diapositivas del programa
- Cuadernos personales de las deportistas

De tu club deportivo o escuela

- Dispositivo electrónico para poner la presentación de diapositivas
- Pizarrón/ superficie para anotar/ rotuladores o bolígrafos



ivamosi

LA ESTRATEGIA DE JUEGO



Presenta el programa

- ▶ «Los estudios demuestran que las niñas suelen preocuparse por su aspecto cuando hacen deporte».
- ▶ «Estas preocupaciones pueden hacer que las niñas dejen de prestar atención al deporte y no lo disfruten».
- ▶ «Hoy tendremos la primera de tres sesiones que les ayudarán a sentirse más cómodas y seguras con sus cuerpos mientras practican deportes».
- ▶ «Durante las sesiones, participaremos en actividades individuales y de grupo».
- ▶ «Las actividades ofrecerán maneras nuevas y útiles de dejar de fijarse en cómo se os ve cuando hacéis deporte para volver a disfrutar del partido».

Establece el compromiso y las reglas básicas

- ▶ Pide a las deportistas que se comprometan de forma verbal y/o no verbal (por ej., levantando la mano) a participar y a apoyarse mutuamente durante las tres sesiones.
- ▶ Pide a las deportistas que establezcan de 3 a 5 reglas básicas.
- ▶ Anótalas en un trozo de papel grande que puedas llevar a todas las sesiones como recordatorio.

RESPUESTAS DESEADAS

- ▶ Confidencialidad
- ▶ Zona libre de prejuicios
- ▶ Escuchar y prestar atención cuando hablan los demás
- ▶ Apertura de mente

NOTAS DEL ENTRENADOR

- Establecer y comunicar las reglas al grupo es una forma útil de crear un ambiente distinto al de las sesiones de equipo normales.
- Vale la pena dedicar un rato a asegurarse de que las reglas se perciben como algo colaborativo y, si es preciso, a ajustarlas para que se adapten a las necesidades de tu equipo.



¡VAMOS!

**EL
CONOCIMIENTO**

EL CONOCIMIENTO

Introducción a los comentarios sobre el cuerpo en el deporte

Introduce la sesión 1

- ▶ «En grupo, analizaremos la forma en la que los «comentarios sobre el cuerpo» potencian los estereotipos de género, y los ideales estéticos y deportivos. También comentaremos la manera en que este tipo de observaciones puede tener un efecto negativo en la imagen corporal y la participación en deportes de las deportistas».
- ▶ «También veremos formas de cuestionar estas conversaciones y crear una zona libre de comentarios sobre el cuerpo. Lo haremos combinando debates en grupo y ejercicios escritos».

Debate en grupo y actividad

- ▶ Pide a las deportistas que tengan preparados sus cuadernos (digitales o en papel) para anotar sus reflexiones/respuestas.



¿Qué son los comentarios sobre el cuerpo?



- ▶ «¿Quién se anima a leer en voz alta la definición de «comentarios sobre el cuerpo» de su cuaderno?»
- ▶ Si tienes acceso a un dispositivo electrónico, muestra las diapositivas 3 y 4 de la presentación y pon los dos videos sobre Comentarios sobre el cuerpo («con amigos» y «con el equipo»).
- ▶ «¿Qué nos enseñan estos dos videos sobre los comentarios sobre el cuerpo?»

RESPUESTAS DESEADAS

Definición y videos:

- ▶ La sociedad (por ej., los amigos, la familia y los medios de comunicación) pueden presionarnos para que tengamos un aspecto determinado. Por ejemplo, en algunos países, la chica o mujer «ideal» tiene un cuerpo sin discapacidad, delgado, con piel clara y dientes blancos. Los comentarios sobre el cuerpo pueden ser cualquier observación, positiva o negativa, que refuerce la idea de que hay que tener un aspecto determinado.
- ▶ El primer video demuestra cómo surgen los comentarios sobre el cuerpo haciendo cumplidos a los amigos sobre su aspecto. Este tipo de conversación puede resultar dañina. Al decirle a una amiga que su corte de pelo le hace la cara más fina, estamos sugiriendo que tener la cara redonda es malo. Estos comentarios sugieren que existe un físico ideal que, en este caso, es tener la cara fina.
- ▶ El segundo video demuestra cómo se usan los comentarios sobre el cuerpo para burlarse de los demás. El primer chico recibe burlas por ser demasiado pequeño (por ej., «ligero como una pluma»), lo cual no coincide con el ideal musculado que promueve la sociedad para los chicos y los hombres. Los niños reaccionan a la burla llamando gordo a su compañero de equipo. En ambos casos, ser pequeño o estar gordo se considera algo malo y refuerza la idea de que los chicos no deberían ser ninguna de las dos cosas.

EL CONOCIMIENTO

Introducción a los comentarios sobre el cuerpo en el deporte



¿Cómo hablamos sobre nuestros cuerpos y los de los demás cuando practicamos deporte?

- ▶ «Hagamos una lluvia de ideas con las diferentes maneras en las que solemos referirnos a los cuerpos cuando practicamos deporte».
- ▶ Invita a una deportista a anotar las respuestas del grupo en un pizarrón/superficie.

¿Quién hace comentarios sobre el cuerpo y dónde?

- ▶ «Cuando se trata de practicar deporte, ¿a quién has escuchado participar en esta plática corporal? Y ¿dónde tienden a producirse estas conversaciones?».
- ▶ Invita a otra deportista a anotar las respuestas.

RESPUESTAS DESEADAS

Las respuestas pueden incluir:

- ▶ Hacer cumplidos a otros basados en su aspecto (por ej., «Ojalá tuviera tus piernas, las tienes delgadísimas»). Hacer comentarios a otros sobre tu propio aspecto (por ej., «Qué gorda me veo hoy; creo que correré unos kilómetros extra después de entrenar»). Compararnos con los demás (por ej., «Bea tiene el cuerpo perfecto. Seguro que nunca le preocupa su aspecto»). Meterse con otros por su aspecto (por ej., «Estás demasiado gorda para llevar esos shorts», «Tú no puedes jugar, porque vas en silla de ruedas»).

RESPUESTAS DESEADAS

Las respuestas pueden incluir:

- ▶ **Quién:** nosotros mismos, padres o familia, amigos, otros jóvenes, acosadores, anuncios, revistas, páginas web, plataformas de redes sociales, la industria de la moda, la cultura de los famosos, la industria de las dietas, redes sociales, influencers.
- ▶ **Dónde:** en los vestuarios, al cambiarse o probarse los uniformes, durante el calentamiento/enfriamiento, en el trayecto hasta el entrenamiento/los partidos, por mensajes de texto, en redes sociales.

EL CONOCIMIENTO

Introducción a los comentarios sobre el cuerpo en el deporte



¿Qué efecto pueden tener los comentarios sobre el cuerpo (positivos o negativos) en las chicas cuando practican deporte?

- ▶ «¿De qué manera pueden influir en nosotras estas conversaciones, tanto positivas (por ej., un piropo) como negativas (por ej., una pulla de un hermano) cuando practicamos deporte o en entornos relacionados con el deporte (por ej., en los vestuarios, en el calentamiento)?».
- ▶ Invita a otra deportista a anotar las respuestas.

RESPUESTAS DESEADAS

Las respuestas pueden incluir:

- ▶ Estos comentarios o conversaciones pueden hacer que las chicas estén demasiado atentas a su cuerpo, lo cual complica la tarea de concentrarse en el deporte; las chicas que oigan la conversación por casualidad podrían empezar a sentirse inseguras y comparar su aspecto con el de la persona que haya recibido el cumplido o la burla; las chicas podrían empezar a cambiar su conducta para modificar su aspecto (por ej., correr más vueltas, saltarse comidas); refuerzan las presiones sociales por tener un aspecto determinado; pueden reforzar los estereotipos de género (por ej., las chicas no se toman los deportes en serio; a las chicas solo les preocupa su aspecto).

NOTAS DEL ENTRENADOR

- Hay estudios que demuestran que las niñas y las mujeres suelen participar en conversaciones sobre el cuerpo, tanto haciendo comentarios como recibiendo los.
- Se ha demostrado que este diálogo, positivo y negativo, tiene efectos negativos en la imagen corporal, la autoestima y la salud mental y el bienestar general de las niñas, incluso pasados solo unos minutos.
- Los comentarios sobre el cuerpo pueden ser muy sutiles y estar normalizados en muchos entornos, incluidos los ambientes deportivos.
- Al ayudar a tus deportistas a identificar qué son los comentarios sobre el cuerpo y como les afecta a ellas y a sus compañeras de equipo, será más fácil crear una **zona libre de comentarios sobre el cuerpo** y responsabilizar a las deportistas y al equipo de que esta cultura se mantenga.
- Si una o varias de tus deportistas viven con una discapacidad física y/o una diferencia visible (por ej., una cicatriz, una marca o cualquier elemento de la cara o el cuerpo que la haga parecer diferente), explora con delicadeza de qué manera los comentarios sobre el cuerpo pueden resultar distintos para ellas.



¡VAMOS!

LAS HABILIDADES

LAS HABILIDADES

Cómo desafiar a los comentarios sobre el cuerpo en el deporte



Debate en grupo y actividad | 5 min.

Resumen de la actividad en parejas

- ▶ Si tienes acceso a un dispositivo digital, pon la diapositiva 6 de la presentación. En ella se da un ejemplo de un comentario sobre el cuerpo y una respuesta retadora. Si a las niñas no se les ocurren respuestas retadoras, pon la diapositiva 7, en la que se proponen respuestas generales.
- ▶ «Los estudios demuestran que las niñas y mujeres, a menudo, participan en comentarios sobre el cuerpo, tanto oyéndolos como haciéndolos».
- ▶ «Estas conversaciones, positivas y negativas, pueden dañar la imagen corporal, la autoestima y la salud mental y el bienestar general de las chicas».
- ▶ «Los comentarios sobre el cuerpo pueden ser muy sutiles y estar normalizados en muchos entornos. También pueden tomarnos desprevenidas».
- ▶ «Entre todas, vamos a crear una zona libre de comentarios sobre el cuerpo, y nos vamos a comprometer entre nosotras a frenar la cultura de hablar sobre el cuerpo».
- ▶ «Para ello, tenemos que ser capaces de cuestionar o reaccionar a los comentarios sobre el cuerpo cuando los oigamos».
- ▶ «En esta actividad, vamos a generar respuestas útiles que podamos usar cuando oigamos hacer comentarios sobre el cuerpo».
- ▶ «Por parejas, recibirás dos observaciones sobre el cuerpo y crearás una respuesta rápida para cada una».
- ▶ «Después de cinco minutos, compartirás con el resto del equipo tus observaciones sobre el cuerpo y tus respuestas».
- ▶ Usa las Observaciones sobre el cuerpo de la página siguiente y asigna dos de ellas a cada pareja.

LAS HABILIDADES

Cómo desafiar a los comentarios sobre el cuerpo en el deporte

Observaciones sobre el cuerpo

- ▶ ¡Qué guapa estás! ¿Has adelgazado?
- ▶ Me siento muy culpable, anoche me di un atracón de pastel de cumpleaños.
- ▶ Tengo un aspecto muy diferente al de las demás, nunca encajaré.
- ▶ Para ser feliz, solo tengo que perder tres kilos.
- ▶ Hoy me la he pasado. Tengo que correr unas vueltas extra.
- ▶ No puedo seguirles el ritmo a mis amigas, van a dejar de invitarme a las cosas.
- ▶ Qué fea estoy, ¡no quiero salir en la foto del equipo!
- ▶ Odio mis piernas, están llenas de estrías.
- ▶ Tomo medicinas que me hacen cambiar de peso todo el rato, yo solo quiero estar delgada/tener curvas como mis amigas.
- ▶ ¿Estás segura de que debes comerte eso?
- ▶ Ojalá pudiera hacer con mi cuerpo lo mismo que ellas, soy inútil.
- ▶ Me veo asquerosa. Estoy toda sudada y se me ha corrido el maquillaje.
- ▶ Está demasiado gorda para ponerse esos shorts.
- ▶ ¿Has engordado? Deberías empezar a vigilar lo que comes.
- ▶ ¡Ojalá tuviera tus piernas! Las mías son gordas y cortas.
- ▶ Odio mi cuerpo, siempre me duele y todo el mundo me mira.
- ▶ No quiero levantar pesas. Me estoy poniendo demasiado grande. A los chicos no les gustan las chicas grande.



LAS HABILIDADES

Cómo desafiar a los comentarios sobre el cuerpo en el deporte

RESPUESTAS DESEADAS

Ejemplos de observaciones sobre el cuerpo y respuestas retadoras:

- ▶ **Observación sobre el cuerpo:**
«Hoy me veo gordísima».
- ▶ **Respuesta retadora:**
«Ojalá no fuéramos tan exigentes con nosotras mismas. Los cuerpos tienen todo tipo de formas y tamaños. Un cuerpo sano es aquel que tiene una buena salud física y mental. Es importante que cuidemos nuestro cuerpo y lo apreciemos».
- ▶ **Observación sobre el cuerpo:**
«Odio mis piernas, están llenas de estrías».
- ▶ **Respuesta retadora:**
«¿De verdad? Yo, cuando veo tus piernas, lo que veo es lo fuertes que son, no tus estrías. Además, las estrías son totalmente normales, nadie tiene la piel "perfecta"».
- ▶ **Observación sobre el cuerpo:**
«Me veo asquerosa. Estoy toda sudada y se me ha corrido el maquillaje».

- ▶ **Respuesta retadora:**
«¿Tú has visto lo que acabas de hacer? El sudor demuestra lo mucho que te has esforzado. ¿Por qué no nos centramos en eso y no en la pinta que tenemos?».
- ▶ **Observación sobre el cuerpo:**
«Está demasiado gorda para ponerse esos shorts».
- ▶ **Respuesta retadora:**
«¿A que a ti no te gustaría que alguien juzgara tu aspecto mientras estás jugando? Mejor hablemos de cómo hemos jugado, no de qué aspecto tenemos».
- ▶ **Observación sobre el cuerpo:**
«Ojalá pudiera hacer con mi cuerpo lo mismo que ellas, soy inútil».
- ▶ **Respuesta retadora:**
«Todo el mundo es válido y digno. Cada una de nosotras tiene talentos especiales que nos hacen perfectas».



LAS HABILIDADES

Cómo desafiar a los comentarios sobre el cuerpo en el deporte

NOTAS DEL ENTRENADOR

- Recuerda evitar respuestas que refuercen ideales estéticos y deportivos poco realistas. Esto incluye comentarios como: «Tú no estás gorda». / «Si tú estás gorda, entonces yo qué», etc.
- Es importante tener en cuenta la forma específica en que los comentarios pueden influir a las chicas con una discapacidad física o diferencia visible. Por ejemplo, un reto añadido para este grupo de chicas es que los comentarios sobre el cuerpo fomentan el capacitismo al sugerir que el cuerpo «ideal» no tiene discapacidad física ni diferencias visibles. También, las chicas con discapacidades parecidas podrían tener conversaciones sobre el cuerpo relacionadas con la discapacidad (por ej., las usuarias de silla de ruedas podrían comparar la fuerza y el tamaño de su torso de una forma que no sirva de ayuda).
- Para ayudar a crear y mantener una zona libre de comentarios sobre el cuerpo, puedes animar a tus deportistas a crear carteles en los que salgan las observaciones sobre el cuerpo y las posibles respuestas retadoras.
- Esto puede servir de recordatorio en los espacios en los que es más común hablar sobre el cuerpo (vestuarios, etc.).

Debate en grupo y actividad | 5 min.

Resumen del debate en grupo

- ▶ «Por parejas, una persona lee en voz alta la observación sobre el cuerpo y la otra lee la respuesta».
- ▶ «Puedes escribir las respuestas que oigas y que les parezcan útiles.»
- ▶ Cuando las parejas hayan compartido sus observaciones y respuestas, reitera el daño que pueden hacer las observaciones sobre el cuerpo y pide a las deportistas que se comprometan verbal y/o no verbalmente (por ej., levantando la mano) a crear una zona libre de comentarios sobre el cuerpo.

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.



iVA
iSO
si

EL RESULTADO FINAL

EL RESULTADO FINAL

15
MIN.

¿Qué hemos aprendido hoy?

- ▶ «¿Alguien puede resumirme lo que hemos aprendido hoy?»
- ▶ Recuerda a las deportistas que reaccionen a los comentarios sobre el cuerpo a lo largo de la semana.



Presenta la Meditación de tres pasos

- ▶ Si tienes acceso a un dispositivo digital, pon las diapositivas 8 y 9 de presentación; en ellas tienes una infografía sobre cómo se usa la Meditación de tres pasos.
- ▶ «Conectar con su cuerpo y escuchar sus necesidades puede ayudarlas a sentirse más calmadas y más seguras».
- ▶ «La Meditación de tres pasos puede hacerse en cualquier momento y lugar. Está ideada como una forma sencilla de que las deportistas se concentren en lo que su cuerpo necesita».
- ▶ «A veces, puede que nuestro cuerpo no necesite nada. Otras veces, puede que necesite un pequeño gesto de cuidado personal (por ej., respirar hondo o hacer cinco minutos extra de estiramientos)».
- ▶ «La Meditación de tres pasos es así:»

01. FRENA

- ▶ «Párate y respira hondo tres veces tomando aire por la nariz y soltándolo por la boca».
- ▶ «Si te apetece, cierra los ojos».

02. COMPRUEBA

- ▶ «Recorre mentalmente tu cuerpo de arriba abajo. Presta atención a las sensaciones de tu cuerpo. ¿Cuáles notas? Por ejemplo, ¿tienes frío? ¿Tienes hambre?».
- ▶ «¿Necesita algo tu cuerpo? Por ejemplo, ¿tienes tensión en los hombros? ¿Necesitas comer algo?».

03. AVANZA

- ▶ «Ahora que has comprobado cómo está tu cuerpo, haz algo que satisfaga sus necesidades. Por ejemplo, estira las partes de tu cuerpo en las que haya tensión. Ve a buscar algo de picar».
- ▶ «Esta meditación puedes hacerla donde y cuando quieras. Por ejemplo, antes de empezar a entrenar o mientras te desplazas hacia un partido».
- ▶ «Es un breve gesto de cuidado personal que te ayuda a conectar con tu cuerpo».

¡Aquí termina la sesión!

- ▶ «Ahora, vamos a practicar tranquilamente por nuestra cuenta».
- ▶ «A lo largo de la semana que viene, practica esta meditación antes, durante o después del entrenamiento o el partido».

EL RESULTADO FINAL

15
MIN.

NOTAS DEL ENTRENADOR

- Es más probable que las deportistas participen en la meditación si se las anima. Crea un espacio en el que las meditaciones se perciban como algo normal, se anime a hacerlas y se tenga el ejemplo de personas en posiciones influyentes (por ej., entrenadores, capitanas de equipo).
- Crear mensajes visuales en entornos deportivos (por ej., vestuarios) es una estrategia valiosa para incorporar la meditación a la rutina de las deportistas.
- Los entrenadores pueden usar la infografía disponible en la presentación (diapositiva 9) para guiar a las deportistas en los tres pasos.



SESIÓN ¡TERMINADA!