

Deportistas cómodas  
con su cuerpo  
Cuaderno

**NIÑAS QUE  
RESPETAN  
&  
ACEPTAN**

**CONECTAN  
CON SU CUERPO SON  
IMPARABLES**



# ¡HOLA!

## Bienvenidas a Deportistas cómodas con su cuerpo

Ya que estas aquí, es muy probable que te guste practicar deportes. Ya sea tiro con arco, danza, fútbol, lacrosse o escalada, el deporte es un espacio en el que puedes ser tú misma, conectar con tus amigos y amigas y, tal vez, olvidarte de tus preocupaciones. Pero, a veces, esto no sucede. A veces, puede que te encuentres a ti misma preocupándote por tu aspecto y por lo que los demás piensan de ti. Por ejemplo, ¿alguna vez has pensando o dicho algo así?

«Me veo asquerosa. Estoy sudada y todo el maquillaje se me corrió».

«Con estos shorts, se me ven las piernas gordísimas. Debí haberme puesto mallas».

«Hoy no quiero jugar al aire libre, hace demasiado calor y no quiero que se me ponga la piel demasiado oscura».

«Hoy he comido demasiado. Me voy a quedar un rato a correr unas vueltas más».

A lo largo del tiempo, estos pensamientos se van acumulando y, cuando quieres darte cuenta, te has distraído y has desconectado del deporte que te gusta. Esto es muy común entre las niñas, pero no tiene que ser una regla.

Este programa ha sido diseñado por niñas para niñas. Es un programa único que ayuda a las

niñas a sentirse más cómodas con su cuerpo al hacer deporte. Aquí hablaremos de preocupaciones sobre la imagen corporal que suelen tener las niñas al hacer deporte y se darán consejos para superarlas.

Este es tu cuaderno personal. Es un espacio privado para que anotes tus respuestas a medida que avanzas en las sesiones y para que escribas tus propias preguntas e ideas. Nadie tendrá acceso a este contenido a no ser que tú se lo des. Te recomendamos que no lo consideres un diario. Intenta que el contenido se centre en la imagen corporal y en la práctica de deportes.

Es normal que las niñas se sientan frustradas por algunas características de su cuerpo, su aspecto general y la presión por tener un aspecto determinado. Las niñas que ayudaron a diseñar este programa nos contaron que, en un momento u otro, todas tuvieron preocupaciones ligadas a la imagen corporal. Si tienes problemas con tu imagen corporal, te animamos a que lo hables con alguien de confianza, ya sea amigo, padre, madre, entrenador u otro adulto. Si no puedes hacerlo, también puedes consultar el apartado de recursos, donde encontrarás enlaces a información útil y organizaciones.

# REGLAS BÁSICAS



Para que todas saquemos el máximo partido a este programa, es importante que todas las personas se sientan seguras e incluidas al participar. Para ello, lo primero es crear un conjunto de reglas

básicas que todas seguiremos al participar en las sesiones.

Dedica un momento a pensar como tú y tus compañeras podrían crear este tipo de ambiente. Por ejemplo:

**01** *No se habla mientras otra persona está compartiendo sus pensamientos e ideas.*

**02**

**03**

**04**



# SESIONES DE DEPORTISTAS CÓMODAS CON SU CUERPO



En el próximo apartado de este cuaderno, vas a tratar diferentes temas y preguntas relacionadas con la imagen corporal y la práctica de deportes.

Cada apartado corresponde a una sesión del programa. Por ejemplo, la sesión 1 trata de los comentarios sobre el cuerpo y la forma en que ciertas conversaciones con amigos o familiares pueden influir en la imagen corporal de las niñas y su experiencia deportiva. Tu entrenador te animará a responder a estas preguntas durante la sesión. También puedes usar este cuaderno fuera del programa y volver a él siempre que lo necesites.

SESIÓN

01

# LOS COMENTARIOS SOBRE EL CUERPO EN EL DEPORTE

¡VAMOS!

# LOS COMENTARIOS SOBRE EL CUERPO EN EL DEPORTE

En la sesión de hoy, aprenderás qué son los comentarios sobre el cuerpo y cómo estos comentarios pueden influir negativamente en tu imagen corporal y tu experiencia deportiva. También te dotaremos de herramientas para reaccionar a este comportamiento.

# SÉ IMPARABLE

# EL CONOCIMIENTO



## ¿Qué son los 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.

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

---

---

---

---

---

---

---

## ¿Quién hace comentarios sobre el cuerpo y dónde?

---

---

---

---

---

---

---

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

---

---

---

---

---

---

---

# LAS HABILIDADES



## Los estudios demuestran que las niñas y mujeres, a menudo, participan en comentarios sobre el cuerpo, tanto oyéndolos como haciéndolos.

Está demostrado que estas conversaciones, positivas y negativas, pueden dañar la imagen corporal, la autoestima y la salud mental y el bienestar general de las niñas.

Los comentarios sobre el cuerpo pueden ser muy sutiles y estar normalizados en muchos entornos. También puede tomarnos desprevenidos.

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.

Usa el espacio para anotar las observaciones sobre el cuerpo y las respuestas que hayas practicado con tu pareja.



# TIEMPO DE JUEGO



Observación sobre el cuerpo:

-----  
-----  
-----  
-----  
-----



Observación sobre el cuerpo:

-----  
-----  
-----  
-----  
-----



Respuesta:

-----  
-----  
-----  
-----  
-----



Respuesta:

-----  
-----  
-----  
-----  
-----

# EL RESULTADO FINAL...



Preguntas o ideas que tengas sobre la sesión de hoy

---

---

---

---

---

---

---

---



# ¿QUÉ EXPERIMENTAN NUESTROS CUERPOS EN EL DEPORTE?

**¡VAMOS!**

# ¿QUÉ EXPERIMENTAN NUESTROS CUERPOS EN EL DEPORTE?

En la sesión de hoy, aprenderás a centrarte en lo que tu cuerpo puede lograr y experimentar a través del deporte, en lugar de en cómo se te ve, y a aceptarlo.

**¡SIGUE ASÍ!**

# LAS HABILIDADES



## ¿Qué es la funcionalidad corporal?

La funcionalidad corporal consiste en centrarse en lo que nuestros cuerpos pueden lograr y experimentar, en lugar de en su aspecto, y apreciarlo. A veces, para ello puede ser necesario centrarse en lo que nuestros cuerpos hacen de manera diferente a los de las demás.

## ¿Qué es capaz de hacer y experimentar tu cuerpo?

---

---

---

---

---

---

---

---

## ¿Qué funciones corporales pueden ser importantes para nosotras al hacer deporte?

---

---

---

---

---

---

---

---

## ¿Por qué centrarnos en lo que puede lograr nuestro cuerpo es más útil que centrarnos en qué aspecto tiene?

---

---

---

---

---

---

---

---



# LAS HABILIDADES

## Tarea escrita Individual

Ahora vas a practicar esta forma tan útil de pensar sobre tu cuerpo con una actividad escrita.

En los próximos diez minutos, vas a describir lo que tu cuerpo puede lograr y experimentar cuando haces deporte y por qué es importante para ti.

Por ejemplo, pregúntate: «¿Por qué es lo que más me gusta del lacrosse?» o «¿Por qué correr es importante para mí para hacer lacrosse?».

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

Quando hayas terminado de escribir, lee lo que has escrito.

## Ejemplo de anotación de diario

Los músculos de mis piernas me ayudan a correr más rápido por el balón y alcanzar a mis rivales. No hay sensación mejor que perseguir a una rival y conseguir arrebatarle el balón. Cuando mi cuerpo se siente cansado, me recuerda que me he esforzado mucho por el equipo. Mis brazos también son fuertes. Siento su fuerza cuando sostengo el balón y tiro a canasta. Sin esta fuerza de mis brazos, no podría lanzar pases largos de un lado a otro de la cancha. Los brazos también me sirven para abrazar a mis compañeras de equipo después de anotar o ganar.

# EL RESULTADO FINAL...



Preguntas o ideas que tengas sobre la sesión de hoy

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----



SESIÓN  
**03**

---

# ESCUCHAR A TU CUERPO EN EL DEPORTE

**¡VAMOS!**



# ESCUCHAR A TU CUERPO EN EL DEPORTE

Para concluir este programa, aprenderás lo importante que es escuchar a tu cuerpo y sus necesidades. Participarás en una tarea práctica en la que escucharás al cuerpo y sus sensaciones, al tiempo que respondes a sus necesidades.

**¡YA LO TIENES!**

# LAS HABILIDADES



¿Qué sensaciones experimenta nuestro cuerpo en el deporte?

---

---

---

---

---

---

---

---

¿Quién puede impedirnos escuchar estas sensaciones importantes y por qué?

---

---

---

---

---

---

---

---

¿Qué nos dicen estas sensaciones sobre nuestro cuerpo?

---

---

---

---

---

---

---

---

¿Qué pasa si escuchamos/ no escuchamos a nuestro cuerpo?

---

---

---

---

---

---

---

---

# TIEMPO DE JUEGO



## Tarea de movimiento individual

En la sesión de la semana pasada, aprendiste a concentrarte en lo que el cuerpo puede lograr y experimentar, y por 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.

Dedica un momento a reflexionar sobre lo que escribiste en el cuaderno; 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.

Tienes 10 minutos de juego libre individual. Puedes elegir cualquier movimiento o destreza que te guste. Por ejemplo, puedes elegir meter una canasta o practicar pases.

Mientras estés jugando, vas a centrarte en lo que está haciendo tu cuerpo, en las sensaciones que experimenta y en qué podría necesitar. Específicamente:

- ▶ Concéntrate en lo que está haciendo tu cuerpo.
- ▶ Concéntrate en lo que está sintiendo tu cuerpo.
- ▶ Concéntrate en lo que necesita tu cuerpo.

## ¿Qué has pensado y sentido con esta actividad?

# EL RESULTADO FINAL...



Preguntas o ideas que tengas sobre la sesión de hoy

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----



# RECURSOS

Si tienes problemas con tu imagen corporal, te animamos a que lo hables con alguien de confianza, ya sea amigo, padre, madre, entrenador u otro adulto. Si no puedes hacerlo o si te gustaría aprender más sobre la imagen corporal, puedes consultar los siguientes recursos, donde encontrarás enlaces a información útil y organizaciones.

## The National Eating Disorder Association (Asociación Nacional de Trastornos de la Alimentación de EE. UU.)

- ▶ Imagen corporal
- ▶ Imagen corporal y trastornos de la alimentación
- ▶ 10 pasos hacia una imagen corporal positiva
- ▶ Cada cuerpo es diferente

## Teens' Health

- ▶ Imagen corporal y autoestima
- ▶ La triada de la atleta

## Libros sobre imagen corporal para jóvenes

- ▶ *Una guía cool para entender tu cuerpo y tus cambios de Sonya Renee Taylor (niñas a partir de 8 años)*
- ▶ *The Body Image Book for Girls: Love Yourself and Grow Up Fearless de Charlotte Markey (12-17 años)*
- ▶ *The Other F Word:*
- ▶ *A Celebration of the Fat & Fierce de Angie Manfredi (a partir de 13 años)*



**iCHOCA  
ESOS  
CINCO!**

# ¡FELICIDADES!

¡Felicidades! Has terminado el programa **Deportistas cómodas con su cuerpo**. Aunque este capítulo ha terminado, el recorrido de tu imagen corporal acaba de empezar.

Recuerda que siempre tendrás este cuaderno para reflexionar sobre tus ideas o recordarte los conocimientos y destrezas que has aprendido.

Hasta entonces, aplícalos para ayudar a otras personas a reaccionar a actitudes y conductas negativas para la imagen corporal y a crear entornos deportivos seguros e inclusivos.

**AL FIN Y AL CABO, LAS CHICAS QUE ACEPTAN Y RESPETAN SU CUERPO Y CONECTAN CON ÉL SON IMPARABLES.**