

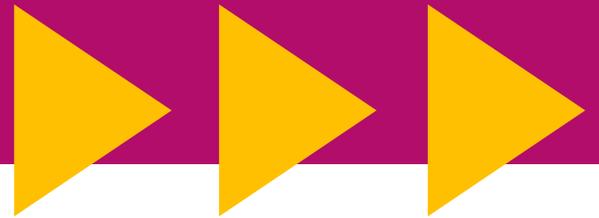
Introducción al
Programa

ATLETAS
CON

CONFIANZA CORPORAL



MUNDIALMENTE, SÓLO EL 15% DE LAS NIÑAS CUMPLEN LAS RECOMENDACIONES DE LA ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE SALUD SOBRE ACTIVIDAD FÍSICA DIARIA



La preocupación de las niñas por 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 de apariencia y atléticos poco realistas, uniformes incómodos y reveladores, y críticas sobre su apariencia y su rendimiento por parte de miembros de su equipo y personas a cargo del entrenamiento.

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

INTRODUCCIÓN - ATLETAS CON CONFIANZA CORPORAL

El programa Atletas con Confianza Corporal fue diseñado por destacados investigadores y expertos del Centro para la Investigación sobre la Apariencia y el Centro Tucker para la Investigación sobre Niñas y Mujeres en el Deporte.

Este programa está diseñado para guiar a las personas a cargo del entrenamiento para ayudar a sus atletas* (véase pág. 12) a tener una relación positiva con su cuerpo. Cuando las atletas 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 cedan ante las presiones dañinas de la sociedad.

Los espacios y las personas con quien practican las atletas juegan 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 incluyentes 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**

«Atletas con Confianza Corporal» es un programa basado en las últimas evidencias científicas e ideado para que lo impartan personas a cargo del entrenamiento como tú. Educa a las atletas sobre estereotipos dañinos de género, ideales de apariencia y atléticos, así como la forma en la que estos pueden influir negativamente en su experiencia deportiva. También les da el conocimiento y las estrategias para conectar con sus cuerpos y dejar de preocuparse por su apariencia. Dicho de otro modo, al practicar deporte, la atención de la atleta 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 atletas 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 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 las personas a cargo del entrenamiento a las niñas* (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 personal de la organización que tenga una relación de confianza con las atletas.
- ▶ Por continuidad y para crear un ambiente de equipo, las tres sesiones deberían ser impartidas por la misma persona, en la medida de lo posible.

¿Qué incluye el programa?

SESIÓN 1: COMENTARIOS SOBRE LAS APARIENCIAS EN EL DEPORTE

Esta sesión prepara el terreno para las atletas con una introducción sobre comentarios sobre las apariencias, y la forma en que estas charlas pueden reforzar los estereotipos de género, ideales de apariencia y atléticos, e influir negativamente en la experiencia deportiva de las niñas.

SESIÓN 2: LO QUE EXPERIMENTAN NUESTROS CUERPOS EN EL DEPORTE

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

SESIÓN 3: ESCUCHANDO A NUESTROS CUERPOS EN EL DEPORTE

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

Tus atletas 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.

Conversaciones educativas sobre el tema.

3/ Las habilidades | 20 min.

Se aplica el aprendizaje anterior de forma práctica.

4/ El resultado final | 15 min.

Recuerda a las atletas 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 tener poco tiempo.



[Ver actividades clave].

No obstante, para que las atletas saquen el máximo partido al programa, recomendamos a las personas a cargo del entrenamiento 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 de sesión:

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. La sección sobre «Cómo usar esta guía» (pág. 10) brinda 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 atletas en las tres sesiones, incluidos ejemplos de comentarios sobre las apariencias y ejemplos de deportistas que han protegido su bienestar y su imagen corporal.

3. El cuaderno de ejercicios para atletas (papel o digital):

Se trata de un espacio privado para que las atletas 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 habrá que mostrársela a las atletas en un dispositivo electrónico con sonido (por ej., computadora o laptop y proyector, tableta, etc.). La presentación contiene imágenes y videos que ayudarán a agilizar las conversaciones y mejorarán la transmisión de conceptos clave.

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

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

3. Marcadores para pizarrones 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 atletas se sientan seguras y cómodas para participar plenamente en el programa.
- ▶ Las sesiones constarán de una combinación de actividades individuales y grupales que incluyen conversaciones, ejercicios de 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 atletas.
- ▶ Para aumentar la motivación y el compromiso de las atletas, 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
DE SESIÓN?**

¿CÓMO SE USA LA GUÍA DE SESIÓN?

Acciones de la persona a cargo del entrenamiento.

Qué decir:

- ▶ «Este texto entre comillas con un sutil subrayado representa lo que se debe comunicar a las atletas. Hace hincapié en preguntas importantes que se deben plantear a las atletas para asegurarse de que los conceptos clave sobre confianza corporal se aborden con un impacto óptimo».

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 el cuaderno de ejercicios. Esto lo puedes adaptar a las necesidades específicas de tu equipo.



Actividades clave:

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

Dirección del texto:

La guía de sesión 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



Ejercicio de movimiento individual

Instrucciones para el ejercicio de movimiento individual | 15 min.

- ▶ «En la sesión de la semana pasada, aprendieron a enfocarse en lo que el cuerpo puede lograr y experimentar, y por qué hacer eso es más útil que enfocarse en el aspecto del cuerpo».
- ▶ «En esa sesión, escribiste sobre la funcionalidad de tu cuerpo al hacer deporte».
- ▶ «Tómate un momento para reflexionar sobre lo que escribiste en el cuaderno de trabajo; puedes consultarlo si lo necesitas».
- ▶ «En el ejercicio de hoy, vas a profundizar en la 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 portada o practicar maniobras con el balón».
- ▶ «Mientras tú estás jugando, te vas a concentrar en lo que tu cuerpo está haciendo, las sensaciones que está experimentando y lo que podría necesitar».

- ▶ Específicamente
 - ▶ «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 sin distracciones».
- Conversación en grupo | 5 min.
- ▶ «¿Quién quiere compartir su experiencia?»
 - ▶ Por ejemplo, ¿qué te gustó al concentrarte en lo que hacía, sentía y necesitaba tu cuerpo, en lugar de pensar en su aspecto, o qué te ha sorprendido de este ejercicio?».

Sesión 3

14

RESPUESTAS DESEADAS

NOTAS IMPORTANTES

Escuchando a Nuestros Cuerpos en el Deporte

¿CÓMO SE USA LA GUÍA DE SESIÓN?

RESPUESTAS DESEADAS

- ▶ Este texto no sólo indica posibles respuestas que se espera de las atletas, sino que también da ideas para orientar sus respuestas según vayan entendiendo los conceptos importantes y mejorando su confianza corporal.

Presentación de diapositivas:

Estas son imágenes y objetivos de aprendizaje que te ayudarán a impartir la sesión y transmitir el contenido eficazmente.



NOTAS IMPORTANTES

- Ideas y orientación para optimizar la eficacia de la sesión.

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 saltos 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 la persona a cargo del entrenamiento puede adaptar el ejemplo anterior a su deporte.

NOTAS IMPORTANTES

Puede que las atletas 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 hablarte a ti misma! Está comprobado que hacerlo mejora la confianza y el rendimiento. Funciona mejor cuando te enfocas en lo que puedes hacer y en lo que harás, en lugar de enfocarte en lo que no puedes hacer o no harás.»*



TERMINOLOGÍA Y DEFINICIONES ÚTILES

TERMINOLOGÍA Y DEFINICIONES ÚTILES

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 atletas cuando tengan conflictos con su imagen corporal en el deporte.

PERSONA A CARGO DEL ENTRENAMIENTO

Cuando utilizamos el término "**persona a cargo del entrenamiento**", incluimos a voluntariado, profesorado, madres, padres, familiares, tutorado, cuidadores/as y personas que entrenan deportes. Cualquier persona mayor de edad con responsabilidades de de guía o apoyo a niñas y mujeres jóvenes para que practiquen cualquier tipo de movimiento.

IDEAL DE APARIENCIA

Lo que la sociedad muestra o nos dice que es lo ideal o la "**mejor**" forma de vernos (por ej., las niñas y mujeres no deben tener impedimentos físicos, deben ser delgadas, tener el vientre plano y la piel clara).

ATLETA

Cuando utilizamos el término "**atleta**", nos referimos a cualquiera que mueva su cuerpo de una forma que le dé felicidad. Sea cual sea su edad, género, tipo de cuerpo o habilidad, cualquiera puede ser atleta.

NIÑA

Cuando utilizamos el término "**niña**", nos referimos a alguien menor de 18 años a quien se le asignó sexo femenino al nacer o que se identifica como niña.

IDEAL ATLÉTICO

Lo que la sociedad muestra o nos dice que es lo ideal o la "**mejor**" forma de verse como atleta (por ej., delgada, músculos tonificados, sin impedimentos físicos).

TERMINOLOGÍA Y DEFINICIONES ÚTILES

IMAGEN CORPORAL

Nuestra manera de pensar, sentir y comportarnos con nuestro cuerpo, incluyendo su aspecto y su funcionamiento. Esto puede incluir pensamientos, sentimientos y comportamientos negativos y positivos (como vergüenza, culpa, orgullo, autoaceptación), y evitar o disfrutar de ciertas actividades vitales (¡como el deporte!).

DEPORTE

Cuando decimos "**deporte**", nos referimos a cualquier tipo de movimiento, incluida la actividad física, el ejercicio y el deporte. Esto puede incluir caminar, bailar, nadar, hacer surf, jugar a la pelota, participar en una clase de educación física, jugar al fútbol o competir en los Juegos Olímpicos. Nosotros creemos que todo tipo de movimiento es válido e importante.

CONFIANZA 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. Cuando tenemos confianza corporal, es más probable que: 1) tengamos mejor estado de ánimo y autoestima, 2) hagamos ejercicio y deporte de forma continuada y 3) nos vaya mejor en la escuela/trabajo y en nuestras relaciones con amigos y familia.

PREOCUPACIONES SOBRE LA IMAGEN CORPORAL/IMAGEN CORPORAL NEGATIVA

Muchas personas se preocupan por la dieta, el peso y el atractivo físico. Esto puede originar preocupaciones no saludables sobre la forma del cuerpo y la alimentación, que afectan la autoestima, la salud mental y la salud física.

ZONA LIBRE DE COMENTARIOS SOBRE LAS APARIENCIAS

Un compromiso entre atletas y equipos para crear un espacio en el que se evite la charla sobre las apariencias y/o desafien est comportamiento cuando ocurra.

TERMINOLOGÍA Y DEFINICIONES ÚTILES

COMENTARIOS SOBRE LAS APARIENCIAS

Comentarios positivos y/o negativos que refuerzan los ideales de apariencia. Ya sean negativos (por ejemplo, "mis muslos son demasiado grandes") o positivos (por ejemplo, "te ves muy bien, ¿has adelgazado?"), todos los comentarios sobre la apariencia pueden hacer daño. Esto se debe a que hacen hincapié en la apariencia en vez de valorar las cualidades internas como los valores (por ej., la bondad), los intereses (por ej., le gusta el kayak) o las acciones (por ej., apoya a sus amistades).

MOVIMIENTO INTUITIVO

La práctica de conectar con el cuerpo y sus señales internas y utilizarlas para determinar el tipo de movimiento que se desea realizar, durante cuánto tiempo y con qué intensidad.

FUNCIONALIDAD CORPORAL

Enfocarse en y apreciar lo que el cuerpo puede hacer, en lugar de cómo se ve y quizá, apreciar lo que hace de forma diferente.

ESTEREOTIPOS DE GÉNERO

Pensar que alguien tendrá un aspecto, pensará o actuará de una determinada manera debido a su género. Los estereotipos de género incluyen creencias como que todas las niñas prefieren la gimnasia y a todos los niños les gusta el fútbol, o que los niños son más agresivos, de forma natural, que las niñas. 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 de sesiones (págs. 2–8).
- ▶ Lee las guías de sesión y familiarízate con ellas.
- ▶ Ve los videos de formación sobre cómo impartir el programa eficazmente.
- ▶ Asegúrate de que tus atletas tienen acceso a sus cuadernos de trabajo.

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.
- ▶ Para asegurar 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 atletas 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 quedarte sin tiempo o tener que saltarte 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 atletas 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 cubra como mínimo las actividades clave (marcadas con el ícono de la izquierda).
- ▶ Acorta el inicio y el cierre de las sesiones dando una introducción breve (La 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 alimentación equilibrada y variada, y se ejercita con moderación. Los

cuerpos sanos vienen en todo tipo de formas y tamaños y es importante que cuidemos de nuestro cuerpo y lo apreciemos. El ideal de apariencia 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 creemos entornos accesibles e incluyentes 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 atletas 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 atletas confianza 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 atleta. Si te parece que la conversación se está desviando del tema, puedes sugerir continuar con la conversación después de la sesión.
- ▶ Escucha a la atleta hasta donde ella quiera compartir: recuerda que tu papel no es interrogarlas.
- ▶ Si una atleta 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/madres/tutores o familiares).

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

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

La participación activa es una parte importante del programa Atletas con Confianza Corporal. Como persona a cargo del entrenamiento, tu papel será clave a la hora de animarlas a participar. Aquí te damos consejos para animar a tus atletas a hablar:

- ▶ Para animar a las atletas 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 compartir, respetarse y tomar turnos para hablar.
- ▶ Haz hincapié en que todas las atletas 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 durante la infancia, adolescencia y hasta la edad adulta. Incluso quienes tienen una imagen corporal positiva tienen momentos en los que no aceptan o aprecian plenamente su aspecto. No hace falta tener una imagen corporal «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 atletas. Por ejemplo, al hablar con las atletas, ¿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 atletas.

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 atletas, te recomendamos que hables con alguien de tu organización deportiva y busques que otra persona 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 Steps to Positive Body Image by the National Eating Disorder Association](#)
- ▶ [Developing and Modeling Positive Body Image by the National Eating Disorder Association](#)
- ▶ [Positive Body Image Workbook: A clinical and self-improvement guide by Nichole Wood-Barcalow, Tracy Tylka and Casey Judge](#)

RECURSOS LOCALES

- ▶ Línea de Atención Psicológica especializada en salud mental: Teléfono (55) 5025 0855 <https://www.fundacionunam.org.mx/unam-al-dia/conoce-la-linea-de-atencion-psicologica-de-la-unam/>
- ▶ SAPTEL Sistema Nacional de Apoyo, Consejo Psicológico e Intervención en Crisis por Teléfono: Teléfono (55) 5259-8121 <http://www.saptel.org.mx/>
- ▶ Centros de Integración Juvenil: Teléfonos 55 555 21212 WhatsApp 55-4555-1212 // 55-1856-2724 // 55-3069-0030 // 55-1856-5224
- ▶ <http://www.cij.gob.mx/cijcontigo/>
- ▶ Fundación APTA Atención Psicológica de Trastornos alimentarios
- ▶ Fundación para el tratamiento de la anorexia, bulimia y obesidad. Cuenta con un Boletín Digital y Campanas Informativas sobre temas relacionados.
- ▶ <https://fundacionapta.org/quienes-somos/>
- ▶ Comenzar de Nuevo organización de la sociedad civil cuyos principales fines son el Tratamiento, Educación, Prevención e Investigación de trastornos de la conducta alimentaria (TCA) y enfermedades relacionadas.
- ▶ <http://comenzardenuevo.org/>



VAMOS.