


SESIÓN  
**01**

# COMENTARIOS SOBRE LAS APARIENCIAS EN EL DEPORTE





Esta sesión prepara el terreno con una introducción sobre los 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 las experiencias deportivas de las niñas.

**La sesión también sentará las bases para la Sesión 2, en la que las atletas 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).**

# PALABRAS CLAVE DE HOY

## 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).

## 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 blanca).

## 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).

## 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 desafíen este comportamiento cuando 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: Miembros del equipo

- ▶ Recuerda que las tres sesiones del programa deben ser impartidas por la misma persona a cargo del entrenamiento.
- ▶ ¡Las atletas sacarán más partido al programa si asisten a las tres sesiones!

## Qué: Los Comentarios Sobre las Apariencias en el Deporte

- ▶ En la sesión de hoy, las atletas aprenderán sobre los comentarios sobre las apariencias 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 rechazar o desafiar 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 la persona a cargo del entrenamiento y atletas 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 conversaciones en grupo y ejercicios de escritura.
- ▶ Necesitarás un espacio tranquilo e íntimo para poder conversar y escribir.
- ▶ Las atletas tendrán la ocasión de escribir sus ideas y reflexiones sobre la conversación y las actividades en sus cuadernos personales.

## Por qué: Los resultados del aprendizaje

Al participar en la sesión de hoy, las atletas:

- ▶ Conocerán lo que se entiende por comentarios sobre las apariencias, quién los hace y dónde.
- ▶ Reconocerán el efecto negativo que los comentarios sobre las apariencias pueden tener sobre la imagen corporal de las atletas y su participación en los deportes.
- ▶ Desarrollarán estrategias para cuestionar los comentarios sobre las apariencias 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 de sesión
- Presentación de diapositivas del programa
- Cuadernos de trabajo de las atletas

### De tu club deportivo o escuela:

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

ivanosi

# 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 sentir más confianza y seguridad en sus cuerpos mientras practican deportes».
- ▶ «Durante las sesiones, participaremos en actividades individuales y de grupo».
- ▶ «Las actividades ofrecerán maneras nuevas y útiles para enfocarnos menos en cómo nos vemos cuando hacemos deporte y enfocarnos más en disfrutar del juego».

## Establece el compromiso y las reglas de convivencia

- ▶ Pide a las atletas 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 atletas que establezcan de 3 a 5 reglas de convivencia.
- ▶ 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 IMPORTANTES

- 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.



ivamosi

EL  
CONOCIMIENTO

# EL CONOCIMIENTO

## Introducción a Los Comentarios Sobre las Apariencias en el Deporte

### Introduce la sesión 1

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

### Conversación grupal y actividad

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

### ¿Qué son los comentarios sobre las apariencias?

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

### RESPUESTAS DESEADAS

#### Definición y vídeos:

- ▶ La sociedad (por ej., amistades, familiares y los medios de comunicación) pueden presionarnos para que tengamos un aspecto determinado. Por ejemplo, en algunos países, la niña o mujer «ideal» tiene un cuerpo sin discapacidad, delgado, con piel blanca y dientes blancos. Los comentarios sobre las apariencias 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 las apariencias haciendo cumplidos a las amistades sobre su aspecto. Este tipo de conversación puede resultar dañina. Al decirle a la 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 delgada.
- ▶ El segundo video demuestra cómo se usan los comentarios sobre las apariencias para burlarse de los demás. El primer niño recibe burlas por ser demasiado pequeño (por ej., «ligero como una pluma»), lo cual no coincide con el ideal de muscularidad que promueve la sociedad para los niños y los hombres. Los niños reaccionan a la burla llamando gordo a su compañero de equipo. En ambos casos, ser delgado o estar gordo se considera algo malo y refuerza la idea de que los niños no deberían ser ninguna de las dos cosas.



# EL CONOCIMIENTO

## Introducción a Los Comentarios Sobre las Apariencias 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 atleta 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 sobre las apariencias? Y ¿dónde tienden a producirse estas conversaciones?».
- ▶ Invita a otra atleta 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»). Molestar a 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:** nosotras mismas, madres, padres o familia, amistades, la juventud, personas que acosan o molestan, anuncios publicitarios, revistas, páginas web, en las redes sociales, la industria de la moda, la cultura de los famosos, la industria de las dietas, redes sociales, influencers.
- ▶ **Dónde:** en los vestidores, al cambiarse o probarse los uniformes, durante el calentamiento/enfriamiento, en el trayecto hacia el entrenamiento/los partidos, por mensajes de texto, en redes sociales.

# EL CONOCIMIENTO

## Introducción a Los Comentarios Sobre las Apariencias en el Deporte



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

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

### RESPUESTAS DESEADAS

#### Las respuestas pueden incluir:

- ▶ Estos comentarios o conversaciones pueden hacer que las niñas presten demasiada atención a su apariencia, lo cual interfiere con su concentración en el deporte; las niñas que escuchen la conversación por casualidad podrían empezar a sentirse inseguras y a comparar su aspecto con el de la persona que haya recibido el cumplido o la burla; las niñas 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 niñas no se toman los deportes en serio; a las niñas solo les preocupa su aspecto).

### NOTAS IMPORTANTES

- Hay estudios que demuestran que las niñas y las mujeres suelen participar en conversaciones sobre las apariencias, 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 sólo unos minutos después de escucharlo.
- Los comentarios sobre las apariencias pueden ser muy sutiles y estar normalizados en muchos entornos, incluidos los ambientes deportivos.
- Al ayudar a tus atletas a identificar qué son los comentarios sobre las apariencias y cómo les afecta a ellas y a sus compañeras de equipo, será más fácil crear una **zona libre de comentarios sobre las apariencias** y responsabilizar las atletas y al equipo de que esta cultura se mantenga.
- Si una o varias de tus atletas 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 las apariencias pueden resultar distintos para ellas.



iVAMOS!

**LAS  
HABILIDADES**

# LAS HABILIDADES

## Cómo desafiar a los comentarios sobre las apariencias en el deporte



### Debate en grupo y actividad | 5 min.

#### Instrucciones para 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 desafiante. Si a las niñas no se les ocurren respuestas desafiantes, 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 las apariencias, 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 niñas».
- ▶ «Los comentarios sobre las apariencias 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 las apariencias, y nos vamos a comprometer entre nosotras a frenar la cultura de hablar sobre las apariencias».
- ▶ «Para ello, tenemos que ser capaces de cuestionar o reaccionar a los comentarios sobre las apariencias cuando surjan».
- ▶ «En esta actividad, vamos a generar respuestas útiles que podamos usar cuando escuchemos a alguien hacer comentarios sobre las apariencias».
- ▶ «Por parejas, recibirás dos ejemplos de comentarios sobre las apariencias y crearás una respuesta desafiante para cada uno».
- ▶ «Después de cinco minutos, compartirás con el resto del equipo los comentarios sobre las apariencias y sus respuestas desafiantes».
- ▶ Usa los comentarios sobre las apariencias de la página siguiente y asigna dos a cada pareja.

# LAS HABILIDADES

## Cómo desafiar a los comentarios sobre las apariencias en el deporte

### Comentarios sobre las apariencias:

- ▶ ¡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 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 niños no les gustan las niñas grandes.



# LAS HABILIDADES

## Cómo desafiar a los comentarios sobre las apariencias en el deporte

### RESPUESTAS DESEADAS

Ejemplos de comentarios sobre las apariencias y respuestas desafiantes:

- ▶ **Comentario sobre la apariencia:** «Hoy me veo gordísima».
- ▶ **Respuesta desafiante:** «Ojalá no fuéramos tan exigentes con nosotras mismas. Los cuerpos vienen en 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».
- ▶ **Comentario sobre la apariencia:** «Odio mis piernas, están llenas de estrías».
- ▶ **Respuesta desafiante:** «¿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"».
- ▶ **Comentario sobre la apariencia:** «Me veo asquerosa. Estoy toda sudada y se me ha corrido el maquillaje».

- ▶ **Respuesta desafiante:** «¿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 cómo nos vemos?».
- ▶ **Comentario sobre la apariencia:** «Está demasiado gorda para ponerse esos shorts».
- ▶ **Respuesta desafiante:** «¿A que a ti no te gustaría que alguien juzgara tu aspecto mientras estás jugando? Mejor hablemos sobre cómo hemos jugado, no sobre qué aspecto tenemos».
- ▶ **Comentario sobre la apariencia:** «Ojalá pudiera hacer con mi cuerpo lo mismo que ellas, soy inútil».
- ▶ **Respuesta desafiante:** «Todo el mundo es válido y digno. Cada una de nosotras tiene talentos especiales que nos hacen únicas».

# LAS HABILIDADES

## Cómo desafiar los comentarios sobre las apariencias en el deporte

### NOTAS IMPORTANTES

- Recuerda a las atletas que eviten respuestas que refuercen ideales de apariencia y atléticos 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 niñas con una discapacidad física o diferencia visible. Por ejemplo, un reto añadido para este grupo de niñas es que los comentarios sobre las apariencias fomentan el capacitismo al sugerir que el cuerpo «ideal» no tiene discapacidad física ni diferencias visibles. También, las niñas 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 las apariencias, puedes animar a tus atletas a crear carteles con comentarios sobre las apariencias y las posibles respuestas desafiantes.
- Esto puede servir de recordatorio en los espacios en los que es más común hablar sobre las apariencias (vestidores, etc.).

### Conversación en grupo | 5 min.

#### Instrucciones para la conversación en grupo

- ▶ «Por parejas, una persona lee en voz alta el comentario sobre la apariencia y la otra lee la respuesta desafiante.»
- ▶ «Pueden escribir las respuestas que les parezcan útiles.»
- ▶ Cuando las parejas hayan compartido sus comentarios y respuestas desafiantes, reitera el daño que pueden hacer los comentarios sobre las apariencias y pide a las atletas que se comprometan verbal y/o no verbalmente (por ej., levantando la mano) a crear una zona libre de comentarios sobre las apariencias.

### 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 desafíen este comportamiento cuando ocurra.



¡VAMOS!

# EL RESULTADO FINAL

# EL RESULTADO FINAL

15 MIN.

## ¿Qué hemos aprendido hoy?

- ▶ «¿Alguien puede resumir lo que hemos aprendido hoy?»
- ▶ Recuerda a las atletas que reaccionen a los comentarios sobre las apariencias a lo largo de la semana.



## Presenta la Meditación de Tres Pasos.

- ▶ Si tienes acceso a un dispositivo digital, muestra las diapositivas 8 y 9 de la 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 para que las atletas 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. DÉTENTE

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

## 02. CONECTA

- ▶ «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 comer».
- ▶ «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 IMPORTANTES

- Es más probable que las atletas 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., persona a cargo del entrenamiento, capitanas de equipo).
- Crear mensajes visuales en entornos deportivos (por ej., vestidores) es una estrategia valiosa para incorporar la meditación a la rutina de las atletas.
- Las personas a cargo del entrenamiento pueden usar la infografía disponible en la presentación (diapositiva 9) para guiar a las atletas en los tres pasos.



# SESIÓN ¡TERMINADA!