

Atletas con
Confianza Corporal

**LAS
NIÑAS QUE
ACEPTAN**

**RESPETAN
SU CUERPO Y CONECTAN
CON ÉL SON IMPARABLES**



¡HOLA!

Bienvenidas a Atletas con Confianza Corporal

Si estas aquí, es muy probable que te guste practicar deportes. Ya sea tiro con arco, danza, fútbol, baloncesto o escalada, el deporte es un espacio en el que puedes ser tú misma, conectar con tus amistades y, tal vez, olvidarte de tus preocupaciones. Pero, a veces, esto no sucede. A veces, puede que te encuentres 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 oscurezca demasiado la piel».

«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 menos lo esperas, te has distraído y has dejado de disfrutar 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 amistades, familiares, la persona a cargo del entrenamiento 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 ATLETAS CON CONFIANZA CORPORAL



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 sobre los comentarios sobre las apariencias y la forma en que ciertas conversaciones con amistades o familiares pueden influir en la imagen corporal de las niñas y su experiencia deportiva. Tu persona a cargo del entrenamiento 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

COMENTARIOS SOBRE LAS APARIENCIAS EN EL DEPORTE

¡VAMOS!

LOS COMENTARIOS SOBRE LAS APARIENCIAS EN EL DEPORTE

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

SÉ IMPARABLE

EL CONOCIMIENTO



¿Qué son los 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).

¿Quién hace comentarios sobre las apariencias y dónde?

¿Cómo hablamos sobre nuestra apariencia y la de otras personas cuando practicamos deporte?

¿Qué efecto pueden tener los comentarios sobre las apariencias (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 las apariencias, 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 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 las apariencias.

Para ello, tenemos que ser capaces de cuestionar o desafiar a los comentarios sobre las apariencias cuando los escuchemos.

Usa el espacio para anotar ejemplos de comentarios sobre las apariencias y las respuestas desafiantes que hayas practicado en pareja.

TIEMPO DE JUEGO



Comentario sobre la apariencia:

Respuesta desafiante:

Comentario sobre la apariencia:

Respuesta desafiante:

EL RESULTADO FINAL...



Preguntas o ideas que tengas sobre la sesión de hoy



LO QUE EXPERIMENTAN NUESTROS CUERPOS EN EL DEPORTE

¡VAMOS!

LO QUE 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 ve, y a aceptarlo.

**¡SIGUE
ASÍ!**

LAS HABILIDADES



¿Qué es la 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.

¿Qué es capaz de lograr y experimentar tu cuerpo?

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

¿Por qué enfocarnos en lo que puede lograr nuestro cuerpo es más útil que enfocarnos en cómo se ve?



This image shows a blank sheet of white paper with horizontal dashed lines, resembling notebook paper. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. In the bottom right corner, there is a solid teal-colored triangle pointing towards the top left.

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal dashed lines, resembling notebook paper. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. In the bottom right corner, there is a solid teal-colored triangle pointing towards the top left.

EL RESULTADO FINAL...



Preguntas o ideas
que tengas sobre
la sesión de hoy



SESIÓN
03

ESCUCHANDO A NUESTROS CUERPOS EN EL DEPORTE

¡VAMOS!

ESCUCHANDO A NUESTROS CUERPOS EN EL DEPORTE

Para concluir este programa, aprenderás lo importante que es escuchar a tu cuerpo y sus necesidades. Participarás en un ejercicio de movimiento en el 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 enfocarte en lo que tu 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.

Dedica un momento a reflexionar sobre lo que escribiste en el cuaderno; puedes consultarlo si lo necesitas.

En el ejercicio 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 habilidad que te guste. Por ejemplo, puedes elegir meter una canasta o practicar maniobras con el balón.

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 amistades, familiares, la persona a cargo del entrenamiento u otras personas. 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

- ▶ Body Image
- ▶ Body Image & Eating Disorders
- ▶ 10 Steps to Positive Body Image
- ▶ Every Body is Different

Teens' Health

- ▶ Body Image and Self-Esteem
- ▶ Female Athlete Triad

Body Image Books for Young People

- ▶ *The Ultimate Puberty Book for Girls: Celebrate Your Body (and its changes too!)* by Sonya Renee Taylor (girls 8+)
- ▶ *The Body Image Book for Girls: Love Yourself and Grow Up Fearless* by Charlotte Markey (12-17 years old)
- ▶ *The Other F Word: A Celebration of the Fat & Fierce* by Angie Manfredi (13+ years old)



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 2121 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/>



¡CHOCA ESOS CINCO!

¡FELICIDADES!

¡Felicidades! Has terminado el programa Atletas con Confianza Corporal. 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.

Mientras puedas, aplícalos para ayudar a otras personas a reaccionar a actitudes y conductas negativas sobre la imagen corporal y a crear entornos deportivos seguros e incluyentes.

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