



# **RECONOCER Y ACEPTAR LAS DIFERENCIAS PARA CONSTRUIR UN DEPORTE MÁS JUSTO**

MÓDULO 4. EL  
EMPODERAMIENTO DE  
LAS MUJERES Y LA  
IGUALDAD DE GÉNERO  
EN EL ÁMBITO

**- CONMEBOL -  
EVOLUCIÓN**

## **RECONOCER Y ACEPTAR LAS DIFERENCIAS PARA CONSTRUIR UN DEPORTE MÁS JUSTO**

Para iniciar el último módulo que integra el curso, es importante que hagamos un breve repaso sobre los temas abordados hasta el momento y las reflexiones suscitadas en torno a ellos antes de pasar al tema en el que se centra este módulo.

En primera instancia, hemos aprendido sobre los conceptos clave que nos han acompañado a lo largo del curso y que sentaron las bases de la comprensión de los temas que se fueron abordando de manera consecutiva. Comprender que cada persona es diversa, que las identidades se componen de diferentes formas y que estas que pueden fluir y expresarse de manera diversa a lo largo del ciclo de cada vida revela que la riqueza de nuestras sociedades está en la diversidad y que no se debe buscar homologarlas, sino que debemos celebrarlas y respetarlas. Intentar que todas las personas se ajusten a lo que la heteronormatividad instala como un ideal solo representa una manera distorsionada e injusta de asumir la realidad, lo que se traduce en una violencia instalada que es necesario erradicar.

A partir de este entendido es que podemos empezar a interpelarnos sobre nuestras maneras de socializar y de vivir esas relaciones de poder que se van desarrollando en los diferentes ámbitos de la sociedad. Es importante recordar que, al hablar de relaciones de poder, no necesariamente debemos ponerle una carga simbólica negativa, las relaciones de poder existen y podemos transformarlas desde una concepción positiva para transformar los estereotipos y las normas de género que oprimen, violentan y excluyen.

Como personas que formamos parte de una sociedad determinada y que nos relacionamos en ámbitos definidos, como el ámbito deportivo, debemos asumir el compromiso de aportar desde el accionar individual para lograr la transformación social de las instituciones que habitamos. Se han expuesto numerosos ejemplos que demuestran que el deporte es una herramienta positiva y potenciadora para el desarrollo personal y de la sociedad en general, además de ser un derecho al que todas las personas deben tener acceso. En este sentido, es importante que pensemos cómo vamos a aportar y desde dónde lo haremos para contribuir a que todas las personas tengan acceso al deporte en igualdad de condiciones.

Hemos visto cómo, en el marco del sistema patriarcal, la forma en que se desarrollan las relaciones de poder sigue colocando en posición de subordinación a mujeres, niñas y personas de la diversidad. Esta realidad no solo vulnera sus derechos, sino que también limita la posibilidad de decidir y proyectar sus vidas. Una sociedad o una institución que perpetúa estas dinámicas debe buscar la manera de transformarlas para deconstruir esas lógicas internas. Como se ha dicho más arriba, en la diversidad está la riqueza. Por lo tanto, resulta

## **RECONOCER Y ACEPTAR LAS DIFERENCIAS PARA CONSTRUIR UN DEPORTE MÁS JUSTO**

fundamental promover dinámicas inclusivas y estrategias específicas para garantizar esa riqueza.

En este sentido, si entendemos que el deporte permite producir un empoderamiento individual y colectivo en niñas, mujeres y otras identidades, así como también propicia que los niños y varones adultos construyan nuevos sentidos y prácticas libres de violencia y discriminación, comprenderemos que sin duda es un ámbito clave para pensar la transformación de las formas de socialización entre los géneros y modificar el esquema desigual de distribución de poderes; ya que, como hemos visto, generalmente son varones quienes han liderado las instituciones deportivas o quienes figuran como referentes deportivos. Mientras tanto, las niñas, mujeres y otras identidades han sido excluidas, generalmente, al ser sometidas a agresiones que, muchas veces, escalan hacia otras maneras de violencia. No obstante, el deporte tiene y genera cualidades que pueden proporcionar herramientas, recursos y espacios seguros y de empoderamiento para que niñas, mujeres y otras identidades puedan enfrentar los desafíos asociados a la violencia de género.

Para lograr esta transformación, además de reflexionar sobre cómo aportar de modo individual, es importante pensar en estrategias que promuevan el empoderamiento de las personas que históricamente han sido vulneradas. Pero, ¿a qué nos referimos con empoderamiento?

El empoderamiento se refiere al proceso mediante el cual tanto hombres, mujeres y personas de la diversidad asumen el control sobre sus vidas: establecen sus propias agendas, adquieren habilidades (o son reconocidas por sus propias habilidades y conocimientos), aumentando su autoestima, solucionando problemas y desarrollando la autogestión. Es un proceso y un resultado. (ONU Mujeres, 2017, <https://bit.ly/3x1mdD9>)

Este concepto remite al proceso individual o colectivo de aumentar la capacidad para tomar decisiones, así como de convertir esas elecciones en acciones que conlleven a los resultados deseados. Esto se logra problematizando y transformando cualquier situación que genere desigualdad y opresión.

Las personas vulneradas, víctimas o sobrevivientes de violencia o abuso de poder, muchas veces, pierden esta capacidad para tomar decisiones. Esto es de esta manera porque, como

## **RECONOCER Y ACEPTAR LAS DIFERENCIAS PARA CONSTRUIR UN DEPORTE MÁS JUSTO**

hemos visto en el módulo anterior, los efectos que la violencia tiene sobre la vida de las personas se expresan de diversas formas y los impactos son severos, más o menos profundos de acuerdo con la situación concreta. Si llevamos esto al ámbito deportivo, podemos entender que, al ser un ambiente que históricamente ha omitido y excluido a las mujeres y personas de la diversidad y que en sus estructuras institucionales se reproducen prácticas violentas que exponen, por ejemplo, a las mujeres a sufrir situaciones de acoso o abuso sexual, entonces es posible entender que resulta fundamental promover el empoderamiento de las mujeres y personas de la diversidad para alcanzar esta transformación. No se trata solo de erradicar las prácticas violentas, sino que también es importante mitigar los efectos producidos por prácticas violentas para que las personas que están en condición de subordinación recuperen la confianza y autoestima para insertarse plenamente en el ámbito deportivo y promover, no solo relaciones sociales potenciadoras, sino también liderazgos positivos.

Como se ha puesto en evidencia en el módulo anterior, los efectos de la violencia abarcan diferentes dimensiones y, si bien es difícil identificar y calcular los impactos, costos y pérdidas que ocasiona, desde un análisis con perspectiva de género interseccional, es posible evaluar estas consecuencias.

Hemos visto que el impacto de la violencia puede ocasionar efectos negativos en la salud física, emocional y mental de las personas que padecen violencia, así como también tiene impactos en la salud y el desarrollo de vida de hijos e hijas de las mujeres que son víctimas de violencia; también tiene costos económicos y afecta la autoestima y autonomía de las víctimas. Es importante hacer este repaso para dar cuenta de que la violencia contra mujeres, niñas y personas de la diversidad es inaceptable y debe ser erradicada. Las instituciones que no comprendan la dimensión de esta problemática seguirán perpetuando estas situaciones, normalizándolas y profundizando las brechas de desigualdad existentes entre los géneros.

Además, si el deporte se presenta como una herramienta que promueve el bienestar físico y emocional de las personas, esto no será real si, al interior de estas estructuras, no se busca promover el empoderamiento personal y colectivo de todas las personas.

En este sentido, distintas agencias de las Naciones Unidas puntualizan sobre la importancia del empoderamiento de las mujeres y las niñas y lo definen del siguiente modo:

## **RECONOCER Y ACEPTAR LAS DIFERENCIAS PARA CONSTRUIR UN DEPORTE MÁS JUSTO**

El empoderamiento de las mujeres y las niñas es tener poder y control sobre sus propias vidas. Implica concienciación, desarrollar autoestima, ampliar sus opciones, más acceso y control de los recursos y acciones para transformar las estructuras e instituciones que refuerzan y perpetúan la discriminación y la desigualdad de género. Esto implica que, para estar empoderadas, no solo deben tener las mismas capacidades (tales como educación y salud) e igual acceso a los recursos y oportunidades (tales como tierra y empleo), sino que también deben poder usar esos derechos, capacidades, recursos y oportunidades para optar y tomar decisiones estratégicas (como las que brindan las posiciones de liderazgo y participación en instituciones políticas). (ONU Mujeres, 2017, <https://bit.ly/3x1mdD9>)

Además,

Nadie puede empoderar a otra persona: solo cada uno puede empoderarse a sí misma o sí mismo para tomar decisiones o expresar su opinión. Sin embargo, las instituciones pueden apoyar procesos que propicien el auto empoderamiento de las personas o grupos.

Los aportes para promover el empoderamiento de las mujeres deben facilitar que las mujeres puedan articular sus necesidades y prioridades y que tengan un rol más activo en la promoción de esos intereses y necesidades.

El empoderamiento de las mujeres no puede lograrse en un vacío; los hombres deben unirse al proceso de cambio. El empoderamiento no debe verse como un juego de suma cero en el cual los triunfos de las mujeres automáticamente implican pérdidas para los hombres.

El aumento del poder de las mujeres en las estrategias de empoderamiento no se refiere a un poder dominante o a formas de poder controlador, sino más bien a formas alternativas de poder: poder para, poder con y poder desde el interior. Se trata de utilizar las fortalezas individuales y colectivas para alcanzar metas comunes sin coerción ni dominio. (ONU Mujeres, 2017, <https://bit.ly/3x1mdD9>)

## RECONOCER Y ACEPTAR LAS DIFERENCIAS PARA CONSTRUIR UN DEPORTE MÁS JUSTO

Esta definición sin duda integra todos los conceptos y temas que hemos ido abordando durante todo este curso. Por ello, es importante ir rescatando ciertas conceptualizaciones clave que contribuyen a comprender por qué es tan importante involucrarse en la promoción del empoderamiento de mujeres, niñas y personas de la diversidad. Si queremos transformar el ámbito deportivo y hacer de él un espacio de construcción colectiva, de superación personal y de empoderamiento social, es necesario revalorizar la posición de las personas históricamente omitidas y excluidas, poner el foco en revertir esta situación y perseguir el objetivo de contribuir a su empoderamiento para que el desarrollo deportivo sea integral y positivo.

Cada vez se avanza más en la inclusión de las mujeres, niñas y personas de la diversidad. Hoy en día, hay mayor visibilidad de prácticas y disciplinas femeniles en el deporte y personas de la diversidad expresan sus identidades de género de manera pública. Sin embargo, si queremos seguir avanzando en este sentido, es fundamental contribuir a los procesos de empoderamiento de las mujeres, niñas e identidades diversas para que se constituyan como líderes y referentes positivos para la sociedad. Esto es un punto de partida para impactar en la transformación de nuestras sociedades desde el interior de las instituciones deportivas.

Hay que partir desde la comprensión de que el deporte, en sí mismo, es una herramienta de empoderamiento para las mujeres, niñas y personas de la diversidad, por lo que es necesario que las personas e instituciones que se vinculan a la práctica deportiva tomen conciencia de esto para potenciar esta herramienta. Es importante preguntarnos cómo podemos contribuir a los procesos de empoderamiento de las mujeres y las niñas. Probablemente, si comenzamos a indagar en este sentido, encontraremos muchas respuestas. Algunas estrategias clave pueden pensarse para ser implementadas en diferentes niveles.

### En el ámbito institucional

Tabla 1: Empoderamiento de las mujeres en el ámbito institucional

Ejemplos de acciones a desarrollar	Por qué es importante
Incorporar a más mujeres y personas de la diversidad a los cargos directivos y espacios de toma de decisión	La ocupación de los espacios de referencia debe ser diversa y deben estar representadas igualitariamente todas las personas: hombres, mujeres, adolescentes y jóvenes, personas de la diversidad, personas con discapacidad, etc. No se puede decidir por otras personas, ni respetar lo que no se puede ver y conocer.

## RECONOCER Y ACEPTAR LAS DIFERENCIAS PARA CONSTRUIR UN DEPORTE MÁS JUSTO

<p>Establecer espacios permanentes de formación en materia de género y derechos humanos</p>	<p>No se puede promover un cambio institucional si no se comienza por generar conciencia en las personas que conforman la institución. No se trata solo de ofrecer una plática sobre estos temas, la formación constante es fundamental para que las personas no solo procesen la información, sino que estén actualizadas sobre estos temas. Además, como hemos observado, desde un enfoque de prevención de la violencia, esta es una de las estrategias clave a implementar para detener la violencia antes de que ocurra, de revertirla o de mitigar sus efectos.</p>
<p>Diseñar espacios de formación en liderazgos inclusivos y diversos</p>	<p>Es importante garantizar la igualdad de oportunidades laborales a entrenadores y docentes, ya sean hombres, mujeres u otras identidades, en todas las disciplinas. Hemos visto cómo se reproducen narrativas que profundizan los estereotipos de género y las violencias, por ello, es necesario potenciar y desarrollar liderazgos positivos para que puedan contribuir al empoderamiento de las personas.</p>
<p>Brindar instalaciones deportivas inclusivas, seguras, adaptadas y adecuadas para todas las necesidades y diversidad de personas</p>	<p>La infraestructura habilita el acceso o excluye a las personas. Hemos visto cómo el diseño de patios deportivos, sin considerar a las niñas y diversidades, las excluyen de la práctica deportiva. Lo mismo sucede con aquellos espacios que se presentan como inseguros y hostiles para las mujeres y personas de la diversidad.</p>
<p>Erradicar y sancionar prácticas violentas y discriminatorias</p>	<p>Adoptar medidas claras para prevenir y abordar los casos de violencia hacia las niñas, mujeres y otras identidades es necesario. Para ello, es importante, por ejemplo, construir protocolos con procedimientos precisos de acción adaptados a la realidad de la institución. Estos protocolos deben incluir las vías posibles de denuncia, los tipos de sanciones establecidas, la definición de espacios seguros y libres de violencia. Ante una situación de violencia basada en género, es fundamental no demorar la respuesta institucional. Para que esto sea posible, la</p>

## RECONOCER Y ACEPTAR LAS DIFERENCIAS PARA CONSTRUIR UN DEPORTE MÁS JUSTO

	sensibilización y capacitación sobre la violencia de género en la institución resulta fundamental.
Ofrecer múltiples deportes, juegos y competencias para todas las personas	Esta acción contribuye a garantizar el acceso de las niñas, mujeres y otras identidades a todos los deportes que ofrece la institución y en todas las categorías. Para ello, es necesario generar un fuerte compromiso para que la cantidad y la calidad de las competencias para las niñas, mujeres y personas de la diversidad no sea inferior a la de los varones.
Garantizar y celebrar el acceso al deporte para todas las personas	Diseñar estrategias y políticas de inclusión deportiva para incorporar a más mujeres, niñas y personas de la diversidad a los planteles deportivos, como espectadoras, como periodistas deportivas, etc. En este sentido, se requiere de un profundo compromiso para que toda la diversidad de cuerpos, identidades, sexualidades y habilidades sean bienvenidas en la institución y se vean representadas en los relatos oficiales y en todas las propuestas de las instituciones deportivas, así como también en aquellos espacios vinculados al deporte, como en los medios de comunicación.

Fuente: elaboración propia.

Estos son algunos ejemplos de acciones concretas que las instituciones pueden iniciar para promover la transformación cultural internamente para alcanzar la igualdad de género.

Por otro lado, es importante crear alianzas para contribuir a estos cambios. Establecer vínculos con los medios de comunicación y promover el compromiso de que le den similar difusión e importancia a las disciplinas femeninas o deportes alternativos. Establecer una vinculación que busque promover la inclusión de imágenes y narrativas inclusivas, que no profundicen la violencia y los estereotipos de género. También, es necesario, desde las instituciones deportivas, desarrollar estrategias para que más mujeres periodistas puedan cubrir los eventos deportivos, garantizando su seguridad y sancionando aquellas conductas violentas hacia ellas.

Es sabido que la forma en que se desarrolla la cobertura deportiva influye de manera determinante para dar forma a las normas y estereotipos sobre el género. Los medios de

## RECONOCER Y ACEPTAR LAS DIFERENCIAS PARA CONSTRUIR UN DEPORTE MÁS JUSTO

comunicación tienen la capacidad de desafiar estas normas y pueden hacerlo promoviendo una cobertura equilibrada de los deportes de hombres y mujeres y una representación justa, respetuosa e inclusiva de las personas deportistas, independientemente de su sexo.

Algunos ejemplos de acciones que los medios de comunicación pueden desarrollar para contribuir al empoderamiento de mujeres, niñas y personas de la diversidad, orientadas al logro de la igualdad de género en el deporte son las siguientes.

Tabla 2: Ejemplos de acciones que los medios de comunicación pueden desarrollar para contribuir con el empoderamiento

Aumentar y mejorar la representación de mujeres y personas de la diversidad en los medios de comunicación	Los mensajes y representaciones mediáticas de las disciplinas deportivas y de atletas pueden contribuir a la construcción de estereotipos de género perjudiciales y a narrativas violentas y discriminatorias. Los medios de comunicación tienden a omitir a las personas deportistas no binarias y a representar a las mujeres como atletas secundarias. Además, los mensajes en torno a las mujeres en los deportes suelen hacer referencias a la apariencia, la edad o la vida familiar y no a sus habilidades, capacidades y logros deportivos. Es necesario que los medios de comunicación inspiren imágenes reales y positivas que visibilicen a las mujeres, niñas y personas de la diversidad como deportistas, valorando sus capacidades y logros en estos ámbitos.
Garantizar el acceso a las mujeres y personas de la diversidad al ámbito del periodismo deportivo	Por lo general, en los medios de comunicación, se leen nombres de hombres periodistas en los diarios y revistas o se ven paneles compuestos solo por hombres que dan su opinión sobre el deporte. Es necesario modificar esto y garantizar la inclusión de mujeres y personas de la diversidad en los medios de comunicación vinculados al deporte; esto sin duda captará nuevas audiencias que hoy en día no se sienten identificadas con las narrativas, los abordajes y las representaciones periodísticas del deporte.
Convocar a diversas figuras del ámbito deportivo e instalar	En los programas deportivos o notas periodísticas, por lo general, siempre se entrevista a hombres. Es

## RECONOCER Y ACEPTAR LAS DIFERENCIAS PARA CONSTRUIR UN DEPORTE MÁS JUSTO

<p>conversaciones sobre la inclusión de las mujeres y personas de la diversidad en el deporte</p>	<p>importante mostrar diversas personalidades del deporte y animar a la discusión sobre cómo se presentan las mujeres, personas de la diversidad y los hombres en la cobertura deportiva. También, se pueden involucrar oyentes, esto sin duda ampliará el debate y generará transformaciones en este sentido.</p>
<p>Dar especial atención a mujeres y personas de la diversidad en el deporte, como parte de una “medida especial”</p> <p>Estas medidas parten del reconocimiento de que, históricamente, hombres, mujeres y personas de la diversidad han recibido trato y acceso diferenciado a los bienes, servicios y oportunidades. El objetivo que deben perseguir es reducir las brechas de desigualdad entre las personas, llevando a cabo acciones que favorezcan, especialmente, a los colectivos excluidos y vulnerados con la intención de compensar la discriminación histórica que las relega, aún en la actualidad</p>	<p>Si colocamos a las mujeres y personas de la diversidad en el centro de atención, es posible sensibilizar que el género es irrelevante en la calidad del abordaje periodístico.</p>
<p>Desarrollar segmentos especiales para mostrar el deporte femenino</p>	<p>También, como parte de una “medida especial” es importante dar especial visibilidad a los acontecimientos deportivos y la formación de las mujeres como un paso fundamental para lograr una cobertura más equilibrada de estos deportes.</p>
<p>Generar espacios de formación y sensibilización en materia de género y derechos humanos</p>	<p>Esto es necesario para transformar las narrativas y prejuicios que son discriminatorios y profundizan roles y estereotipos de género violentos. Quienes tiene voz pública forman opiniones, y deben asumir el compromiso de informar desde el saber con</p>

## RECONOCER Y ACEPTAR LAS DIFERENCIAS PARA CONSTRUIR UN DEPORTE MÁS JUSTO

	sensibilidad para abordar estos temas, si no se capacita en género y derechos humanos a periodistas, editores, reporteros y reporteras, las consecuencias para la sociedad pueden ser terribles, ya que se refuerzan estereotipos y se generan mensajes discriminatorios y de odio.
Erradicar todo tipo de lenguaje sexista, excluyente y que vulnere a las personas	Es crucial sensibilizar a periodistas para que comprendan la importancia de referirse a las personas con el género con el que se identifican. Así como para que adopten un lenguaje no sexista y libre de violencia.

Fuente: elaboración propia

Otro tipo de alianza clave puede ser con los *sponsors*. Como hemos visto en los módulos anteriores, las mujeres, niñas y personas de la diversidad cuenta con menor apoyo económico que los hombres, ya sea en el acceso a becas deportivas o patrocinadores que apoyen y financien su desarrollo deportivo. Por ello, es necesario que la inversión económica sea igualitaria y promueva el empoderamiento de las personas más vulneradas o con menores posibilidades de acceso y permanencia en el ámbito deportivo.

Es importante mencionar que también se habla de empoderamiento económico de las mujeres como de las estrategias clave para reducir la brecha de desigualdad existente. La ONU la define como:

La igualdad de género en la economía se refiere al disfrute pleno e igual por mujeres y hombres de sus derechos y prerrogativas económicas facilitado por políticas y entornos institucionales propicios y el empoderamiento económico. El empoderamiento económico es un pilar de la igualdad de género. Se refiere tanto a la capacidad de tener éxito y avanzar económicamente como al poder de tomar decisiones económicas y actuar de acuerdo a ellas. Empoderar a las mujeres económicamente es un derecho esencial para alcanzar la igualdad de género y lograr metas de desarrollo más amplias tales como el crecimiento económico, la reducción de la pobreza y mejoras en la salud, educación y bienestar social. (ONU Mujeres, 2017, <https://bit.ly/3x1mdD9>)

## **RECONOCER Y ACEPTAR LAS DIFERENCIAS PARA CONSTRUIR UN DEPORTE MÁS JUSTO**

Individualmente, es importante tomar consciencia de esta realidad y comprometerse a promover transformaciones que contribuyan al logro de la igualdad entre las personas. Esta acción individual es clave para contribuir al empoderamiento de las mujeres, niñas y personas de la diversidad; lo que además contribuye al empoderamiento colectivo en el ámbito deportivo.

En este sentido, es fundamental que los hombres se comprometan en favor de la igualdad de género, puesto que es un proceso que afecta y beneficia a todas las personas, su logro requiere la plena participación de hombres, mujeres y personas de la diversidad. Los hombres no deben ser meros aliados en el logro de la igualdad de género, sino agentes del cambio activo que trabajen por conseguir nuevas relaciones de género.

Para esto, es crucial que los hombres reflexionen sobre cómo se ven reflejados en las normas de género y el patriarcado y cómo les afectan estas normas. No se trata solo de modificar las propias conductas, sino también de contribuir a modificar conductas grupales. Como hemos observado, las narrativas violentas y discriminatorias, muchas veces, están naturalizadas o se instalan en forma de “chistes” o “bromas” entre amigos. Por esta razón, es importante estar alertas a estos comentarios para poder hacerlos visibles y desnaturalizarlos.

Al igual que es necesario promover una transformación en torno a los roles de las mujeres y estereotipos que perpetúan las violencias de género contra las mujeres y personas de la diversidad, también es necesario cambiar los roles de los hombres para crear nuevos modos de ser hombre, lo que se denomina como nuevas masculinidades. Algunas de las transformaciones de las identidades masculinas implican romper el vínculo entre masculinidad y violencia; cambiar la manera en que uno ejerce el derecho que ostenta, al ser más cooperativo en lugar de dominante, mejorar la comunicación, compartir las responsabilidades del hogar y velar por la igualdad de acceso a las oportunidades. Los efectos positivos en sus vidas personales demuestran que la igualdad de género también beneficia a los hombres.

Por ejemplo, como entrenadores, los hombres, deben asumir un compromiso real con la construcción de la igualdad de género en el deporte. Por ello, es importante que asuman el compromiso de entender y capacitarse a fin de poder enfrentar los desafíos que se presenten. Se presentan como referentes deportivos, ya sea de grupos o personas individuales y, en este sentido, es necesario que tengan la sensibilidad para apoyar a las niñas, mujeres y otras identidades en el acceso igualitario a oportunidades y visibilidad en los medios de comunicación.

## **RECONOCER Y ACEPTAR LAS DIFERENCIAS PARA CONSTRUIR UN DEPORTE MÁS JUSTO**

Para ello, es fundamental reflexionar sobre la importancia de:

- Promover y brindar un ámbito seguro para el desarrollo diverso de la personalidad, identidad y corporalidad de todas las personas deportistas.
- Evitar decir y tolerar comentarios sobre los cuerpos de las mujeres, personas no binarias y hombres que refuercen los estereotipos de género y de feminidad o masculinidad hegemónicos.
- Perseguir y apoyar las mismas expectativas de liderazgo, responsabilidad y desempeño con todas las personas deportistas, ya sean hombres, mujeres, otras identidades, personas con discapacidad, etc.
- Evitar hacer y permitir comentarios que sexualicen, humillen o degraden los cuerpos de las mujeres y otras identidades.
- Reflexionar sobre qué roles y responsabilidades se dan a los niños y hombres adultos y cuáles a las niñas y mujeres en el deporte. Así como también, cuestionar las actitudes que contribuyen a reforzar los roles rígidos de género y promover oportunidades e información para que niñas, niños, adultas y adultos piensen de otra manera.
- Animar e invitar a las personas deportistas a participar de talleres y sesiones sobre cuestiones de género. Abrir los diálogos sobre cómo la inclusión de género promueve la construcción de un deporte inclusivo y libre de violencias.
- Entablar diálogos y debates con los hombres y niños acerca de la masculinidad hegemónica y de la violencia de género que cobra expresión en todos los ámbitos de la sociedad.
- Tomar conciencia de la relevancia de designar a las niñas, mujeres y personas de la diversidad en posiciones de liderazgo en relación con los niños y hombres adultos cuando sea posible, ya que contribuye a construir nuevas dinámicas de poder.

Entonces, si el empoderamiento de las mujeres y personas de la diversidad no implica ni retrocesos ni pérdidas para los hombres y si reconocemos que la riqueza está en la diversidad, es evidente que contribuir y promover el empoderamiento de quienes históricamente han estado relegadas, sin duda, aumentará el valor deportivo e institucional, ya que se incorporarán diversas formas de hacer las cosas, diversos puntos de vista y diversas experiencias que suman para transformar la realidad y construir vínculos potenciadores, respetuosos e inclusivos.

## RECONOCER Y ACEPTAR LAS DIFERENCIAS PARA CONSTRUIR UN DEPORTE MÁS JUSTO

En este sentido, es importante preguntarnos por qué es importante contribuir al empoderamiento de mujeres, niñas y personas de la diversidad, cuáles son las contribuciones que esto generaría.

Sin dudas, las mujeres y niñas y personas de la diversidad, al ingresar al mundo deportivo, desafían los estereotipos de género y se convierten en inspiración como modelos a seguir que promueven la igualdad entre las personas.

Las niñas se vuelven referentes para otras niñas, lo que ayuda a fomentar la autonomía y autoestima, a generar confianza y dar a conocer otras posibilidades a las que pueden acceder. Además, las mujeres, niñas y personas de la diversidad amplían las perspectivas, aportan nuevas ideas y formas de hacer las cosas y llegan a nuevas audiencias, lo que se traduce en un impacto positivo al compartir diversas realidades y dar a conocer que existe la posibilidad de acceder a ámbitos históricamente masculinizados.

Para poder relegar la importancia del tema abordado, es importante conocer experiencias de mujeres y niñas desde sus propias voces. En este sentido, debajo se comparten algunos testimonios de mujeres y niñas en el deporte compilados por ONU Mujeres:

### Testimonios de mujeres y niñas

- Malak Abdelshafi tiene 17 años y es campeona egipcia de natación paralímpica que se clasificó para los Juegos Olímpicos de Tokio 2020.

Cuando tenía meses de vida tuvo un accidente que le causó una parálisis parcial a causa de lesiones que sufrió en su médula espinal. Desde su propia voz ella comenta:

Empecé a nadar como hidroterapia, ya que los usuarios de sillas de ruedas suelen necesitar mantener la circulación sanguínea.

No pensaba nadar profesionalmente. Durante mis sesiones de hidroterapia, mi entrenador me dijo que tenía talento y me empujó a competir.

## RECONOCER Y ACEPTAR LAS DIFERENCIAS PARA CONSTRUIR UN DEPORTE MÁS JUSTO

Mi primer campeonato fue en 2012 con mi club y gané una medalla de plata. Entonces tenía 9 años y era la más joven de los participantes. Todos nos sorprendimos y no lo esperábamos en absoluto. Desde entonces, decidí seguir una pista profesional en la natación. Entré en el equipo nacional en 2014. Nada puede detenernos porque somos jóvenes. Todos somos humanos y no hay diferencia entre ambos sexos. Una de mis citas favoritas es: 'siempre hay otro camino'.

Cuando descubras que el camino hacia tu meta está bloqueado, no te rindas. Intenta encontrar otro camino y alcanzarás tu meta con tu persistencia.

Creo que el deporte puede influir en nuestro comportamiento y ayudarnos a tener un impacto positivo en los demás. Espero poder hacerlo algún día y ser un modelo de inspiración. (ONU Mujeres, 2021, <https://bit.ly/30FZPmU>)

- Anita Karim tiene 24 años y es la única mujer profesional de artes marciales mixtas (MMA) de Pakistán. Ella expresa lo siguiente:

Entiendo la importancia que tienen para las jóvenes la confianza y el conocimiento de la defensa personal.

Empecé a entrenar en artes marciales mixtas y quise convertirme en un ejemplo para otras jóvenes, para animarlas a unirse a un deporte como las MMA, que convierte a las personas en saludables y activas.

Nuestra sociedad nos transmite el mensaje de que las mujeres y las niñas no pueden desplazarse por sí mismas o que solo pueden trabajar en determinados ámbitos. Nos enseñan a tener miedo y existe la percepción de que las jóvenes son débiles y vulnerables, lo que nos dificulta avanzar. Cuando salimos y nos encontramos con acoso, nos asustamos y no somos capaces de reaccionar. La MAMÁ me enseñó a tener confianza en mí misma y también me hizo lo suficientemente fuerte como para competir a nivel mundial. Me ha enseñado

## RECONOCER Y ACEPTAR LAS DIFERENCIAS PARA CONSTRUIR UN DEPORTE MÁS JUSTO

estrategias para protegerme en cualquier tipo de situación difícil.  
(ONU Mujeres, 2021, <https://bit.ly/30FZPmU>)

- Khadija Timera es una mujer afrodescendiente de 35 años. Es abogada y boxeadora. Ella relata lo siguiente:

Después de graduarme, sentí que había alcanzado un reto. Quería crear mi propia empresa para apoyar a las deportistas de alto nivel, concretamente a las jugadoras de fútbol.

La violencia contra las mujeres es lamentable. Las mujeres y los niños de Senegal son vulnerables y, por tanto, hay que protegerlos.

La gente tiene que ser [más] consciente de que las mujeres y los hombres son iguales y se complementan. También creo que las propias mujeres tienen que darse cuenta de que tienen un poder real que transmiten; tienen que aprender a confiar en sí mismas.

El boxeo puede ayudar a crear confianza. Debería haber muchas más asociaciones y acciones para ayudar a las mujeres a reconocer su valor personal y aprender a desarrollarse. (ONU Mujeres, 2021, <https://bit.ly/30FZPmU>)

Para conocer más sobre la historia de estas mujeres y sobre otras experiencias, pueden leer la siguiente publicación:

Fuente: ONU Mujeres, (2021). *Las mujeres en el deporte están cambiando el juego*. Recuperado de <https://lac.unwomen.org/es/noticias-y-eventos/articulos/2021/07/las-mujeres-en-el-deporte-estan-cambiando-el-juego>

Para concluir, es importante resaltar que la transformación del ámbito deportivo depende de todas las personas que se vinculan a él, todas en diferentes niveles deben asumir la responsabilidad desde el lugar y el rol que ocupan para revisarlos y promover una

## RECONOCER Y ACEPTAR LAS DIFERENCIAS PARA CONSTRUIR UN DEPORTE MÁS JUSTO

transformación cultural de las relaciones y formas de socialización entre los géneros y el ámbito deportivo.

El deporte es sin duda un ámbito absolutamente potenciador para nuestras sociedades, promueve el empoderamiento individual y colectivo y, por tal motivo, puede incidir en profundas transformaciones que excedan al deporte e impactan en nuestras sociedades. Hemos visto que la violencia de género y la violencia contra mujeres y niñas es, por lo general, perpetrada de forma continua y naturalizada, en la mayoría de los casos, por hombres y niños. Por lo tanto, es fundamental aprovechar el carácter transformador que el deporte tiene sobre ellos. Como se ha mencionado, un ámbito deportivo inclusivo y sensible al género contribuye a que los niños y hombres adultos construyan nuevas formas de expresar la masculinidad y modifiquen las conductas violentas para traducirlas a prácticas libres de violencia y discriminación.

Para el desarrollo de objetivos que contribuyan a la construcción de un deporte justo, inclusivo y seguro, se vuelve crucial revertir los sesgos de género que aun hoy imperan en el ámbito deportivo para avanzar en la erradicación de la violencia de género y la violencia contra las mujeres y las niñas. De esto resultará sin dudas que el deporte como herramienta de transformación tenga impactos positivos en nuestras sociedades.

A continuación, compartimos una serie de recursos visuales que sirven de ejemplo para pensar cómo modificar nuestras propias conductas y apoyar e interpelar a otras personas a fin de transformar las actitudes violentas y construir un ámbito deportivo seguro, inclusivo y respetuoso de las diversidades.

### Referencias

Always Latinoamérica [Always Latinoamérica]. (s. f.). *¿Qué significa hacer algo #ComoNiña?* / Always [YouTube]. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=s82iF2ew-yk>

Calderón, M. [Martín Calderón]. (1 de octubre de 2019). *Violencia de Género - Taller ESI 2019* [YouTube]. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=wi2p4oRBIfU>

## RECONOCER Y ACEPTAR LAS DIFERENCIAS PARA CONSTRUIR UN DEPORTE MÁS JUSTO

ONU Mujeres América Latina y el Caribe [ONU Mujeres América Latina y el Caribe]. (16 de julio de 2018). *#MujeresEnElDeporte - Marion Reimers, periodista deportiva* [YouTube]. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=bPuecNE3zpY>

ONU Mujeres América Latina y el Caribe [ONU Mujeres América Latina y el Caribe]. (4 de junio de 2019). *Marta Vieira da Silva: 5 formas en las que el deporte empodera a niñas y mujeres* [YouTube]. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=54U4R8WZ1i8>

ONU Mujeres América Latina y el Caribe [ONU Mujeres América Latina y el Caribe]. (16 de julio de 2018). *#MujeresEnElDeporte - Marion Reimers, periodista deportiva* [YouTube]. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=bPuecNE3zpY>

ONU Mujeres, (2017). *Profundicemos en términos de género*. Recuperado de [http://onu.org.gt/wp-content/uploads/2017/10/Guia-lenguaje-no-sexista\\_onumujeres.pdf](http://onu.org.gt/wp-content/uploads/2017/10/Guia-lenguaje-no-sexista_onumujeres.pdf)

ONU Mujeres, (2021). *Las mujeres en el deporte están cambiando el juego*. Recuperado de <https://lac.unwomen.org/es/noticias-y-eventos/articulos/2021/07/las-mujeres-en-el-deporte-estan-cambiando-el-juego>