

*My Team*

# EDI TO RIAL

Con gran entusiasmo y mucha emoción les presentamos la primera edición de nuestra revista, **My Team**. Este proyecto, gestado por las mentes creativas de las diseñadoras [Adriana Lima](#) y [Samantha Alejandre](#), es el resultado de la dedicación, la pasión y la colaboración de la tecnología de Chat GPT.

**My Team** nace de la convicción de que cada uno de nosotros es parte de un equipo más grande: nuestro entorno, nuestra comunidad y nuestro mundo. En esta revista, nos embarcamos en un viaje que explora temas fundamentales que impactan no solo en nuestras vidas diarias, sino también en el bienestar de nuestra sociedad y nuestro planeta.

Con la ayuda de la avanzada IA, abordamos temas cruciales (siempre enfocados al deporte) como la sustentabilidad, la mujer, la responsabilidad social y el estilo de vida. A través de artículos y entrevistas, nos sumergiremos en estos temas con el propósito de fomentar la conciencia, inspirar el cambio y promover el diálogo significativo.

En **My Team**, no solo nos limitamos a informar; nos esforzamos por motivar a nuestros lectores. Cada página de esta revista refleja nuestro compromiso con la creatividad y la autenticidad. Estamos emocionadas de compartir este viaje con ustedes y esperamos que encuentren en **My Team** una fuente de información valiosa y, sobre todo, un recordatorio de que juntos formamos parte de un equipo global, listo para enfrentar los desafíos del mundo actual.

Gracias por unirse a nosotras en esta emocionante aventura. Estamos ansiosas por el recorrido que nos espera y por construir juntos un futuro más consciente, inclusivo y sostenible.

*Adri y Sam*



# ÍNDICE

**5**

## HACER EQUIPO

- Rugby. Deporte con valor

**15**

## SOSTENIBILIDAD

- ¿Cuánto contaminan los grandes eventos deportivos?

**19**

## MUJER Y DEPORTE

- Mujeres líderes
- Menstruación y deporte

**29**

## RESPONSABILIDAD SOCIAL

- Sultanes de Monterrey. Cículo naranja



# HACER EQUIPO

**E**n el ámbito empresarial, institucional y en proyectos de cualquier índole, los valores inherentes al trabajo en equipo son esenciales para el éxito sostenido. La comunicación abierta y transparente, la confianza mutua, el respeto hacia las diferencias individuales, la responsabilidad compartida y el compromiso colectivo son algunos de los valores clave que contribuyen a construir un entorno laboral positivo y que impactan directamente en la eficacia de las operaciones. Estos valores no solo benefician a la organización, sino que también generan un impacto positivo en la sociedad al promover la cooperación y el progreso colectivo. La sinergia resultante del trabajo en equipo no solo impulsa el rendimiento individual, sino que también permite alcanzar logros más significativos y sostenibles para el beneficio de todos.

# DEPORTE

**El rugby** es un deporte que se destaca por fomentar y desarrollar una serie de valores fundamentales que trascienden el ámbito deportivo, impactando positivamente en la formación personal de los participantes. Este deporte de equipo, originado en el siglo XIX, se caracteriza por su énfasis en el respeto, la camaradería y el juego limpio, convirtiéndolo en un escenario propicio para la promoción de valores esenciales.

# CON VALOR



# 5 VALORES DEL RUGBY:



- 1. RESPETO:** Es raro ver a jugadores o aficionados cuestionar las decisiones arbitrales; así como un jugador puede errar, se acepta que un árbitro también pueda equivocarse sin que esto genere críticas.
- 2. CAMARADERÍA:** Es una característica vital tanto dentro como fuera del campo. La formación de melés o touches demuestra que el éxito se logra en conjunto. Fuera del campo, es común ver actos solidarios de jugadores, especialmente hacia sus compañeros. En ocasiones, si un equipo no puede completar su alineación, el equipo contrario presta jugadores o reduce su propio número para equilibrar el juego.
- 3. INTEGRIDAD:** Ganar a cualquier costo, carece de sentido. Durante un partido, es habitual que los jugadores admitan ante el árbitro acciones que podrían perjudicarles a ellos o a su equipo. No toleran trampas, ya que esto dañaría la imagen del equipo. No se observa a jugadores exagerando lesiones; si un jugador está herido, el juego continúa y se permite la entrada de asistencia médica sin detener el juego.
- 4. DISCIPLINA:** Es esencial para el juego y para la seguridad de los jugadores. Solo los capitanes pueden dirigirse al árbitro, y entre ellos y cómo muestra de máximo respeto se hablan de "señores" o de "sirs". Físicamente, muestran resistencia y fortaleza, levantándose rápidamente después de un golpe y solicitando cambio solo si es necesario.
- 5. PASIÓN:** Trasciende el campo de juego. Es común ver a jugadores rivales, incluso aquellos que han tenido enfrentamientos, compartiendo una cerveza durante el 'tercer tiempo'. Se fomenta el apoyo al propio equipo sin menospreciar al rival, respetándolo y agradeciéndole la oportunidad de disfrutar de la pasión compartida: ¡el rugby!

# TERCER TIEMPO

El 'tercer tiempo' en el rugby es una tradición que se lleva a cabo después de un partido. Es un momento social y de camaradería donde los jugadores de ambos equipos, junto con los árbitros y a menudo los seguidores, se reúnen para compartir comidas, bebidas y conversaciones. Este encuentro tiene como objetivo fomentar el respeto mutuo, la amistad y el espíritu deportivo, independientemente del resultado del juego.

El tercer tiempo es considerado como una parte integral de la cultura del rugby, destacando valores como el **respeto, la integridad y la solidaridad**. Es una oportunidad para que los jugadores de ambos equipos se relajen, intercambien experiencias y reconozcan el esfuerzo del otro, fortaleciendo así el vínculo entre los participantes y manteniendo el espíritu de juego limpio y la buena voluntad.

Se entiende que el primer tiempo es el entrenamiento, el segundo es el partido, y el tercero esta reunión que es para agradecer que se ha podido entrenar toda la semana y tener una jornada de aquello que tanto se disfruta, el rugby.





**ESTILO DE VIDA**

# 7 CAMISETAS MEMORABLES

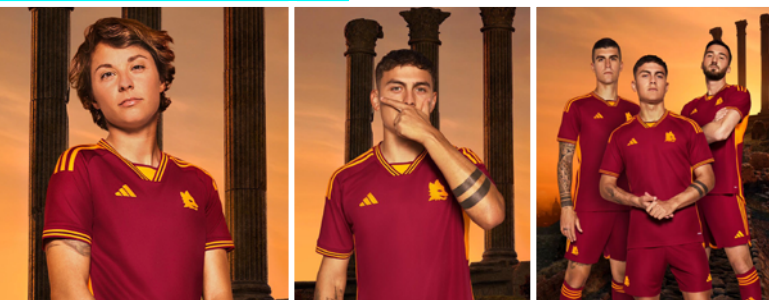
TEMPORADA 2023/24



**AS ROMA.** La alianza entre Roma y Adidas iniciaron la última etapa de su asociación con este esfuerzo totalmente sublime. Un kit minimalista.

Los colores tradicionales, rojo realzado como base con detalles amarillos, junto con el logo de Adidas y del lado izquierdo del pecho el Lupetto, icónico emblema del lobo que apareció por primera vez en la camiseta en 1978 y desde entonces se ha convertido en parte integral de la identidad del club.

El escote tiene forma de V acanalada con un ribete amarillo sobre fondo rojo, mientras que las Tres Rayas descienden desde los hombros y se repiten en los shorts. La camiseta está confeccionada con un dobladillo de cola de golondrina y rematada con un detalle en la parte posterior del cuello que se inspira en los fanáticos del Club, celebrando una de las expresiones más icónicas de los seguidores de la AS Roma: "Daje Roma Daje" (Vamos Roma, ¡vamos!).





# VENEZIA FC.

Las tres equipaciones de Venezia están incluidas gracias a la oposición que muestran a las tendencias, en el primer kit, el de local, una ubicación tradicional de elementos como el escudo y la marca del club, apilándolos en un lado para la camiseta.

La camiseta de visitante tiene un toque de elegancia y simbolismo veneciano gracias a la relación con un ícono cultural local, el famoso arquitecto Carlo Scarpa, como tributo al trabajo que representa y su delicada combinación de artesanía y diseño. Juega con la posición de lo que uno esperaría que fuera un cofre solitario. La raya.



El tercer kit con un look único que rinde homenaje al humilde gondolero veneciano con las franjas horizontales azules y blancas, los detalles rojos en el cuello, recuerdan el color base de la bandera de San Marco y el cuello polo vuelve añade nostalgia y elegancia, recordando un estilo vintage y clásico al mismo tiempo.





# ATENAS KALLITHEA.

Atenas Kallithea, que llegó inicialmente como contemporánea a Venecia, ahora se encuentra en una posición fuerte para usurpar al alguna vez reinante monarca del espacio del diseño de uniformes, y continúa atravesando hábilmente ese espacio de la moda futbolística. Un ejemplo más es el último kit de Kappa y Bureau Borsche.

La camiseta de local presenta una base azul marino con delicadas rayas horizontales y un toque rojo en el cuello estilo polo, mientras que la camiseta de visitante tiene una elegante base blanca superpuesta por telas a rayas verticales, con detalles dorados que realzan toda la presentación. Finalmente está la tercera camiseta, que llega en un rico tono dorado con detalles azules en el cuello y los puños y líneas de costura rojas que en conjunto recuerdan instantáneamente a la camiseta visitante del Arsenal 2001/02, y eso no es malo.





## **PALMEIRAS.**

Reconocido por su tradicionalismo, sofisticación y elegancia, destaca como uno de los equipos más exitosos globalmente. En conmemoración a sus 110 años en 2024, tanto la camiseta local como la visitante comparten un diseño especial con tres emblemas históricos del club grabados en la tela. La camiseta local es verde con cuello y mangas blancas, mientras que la visitante invierte estos colores.

Detalles en oro en la marca y el patrocinador aportan un toque majestuoso, y “SEP 110 Anos” se encuentra debajo del escudo como una despedida perfecta.





## ARSENAL FC.

Rindiendo homenaje a la camiseta de visitante de 1982/83, Adidas lanza la tercera camiseta del Arsenal 23/24, que tiene el mismo esquema de color junto con el escudo de cañón simplificado que se ha utilizado en las camisetas de visitante durante las últimas dos temporadas.

El lanzamiento de la tercera camiseta llega con un sólido estilo retro, inspirándose en la clásica camiseta de visitante producida por Umbro en 1982/83.



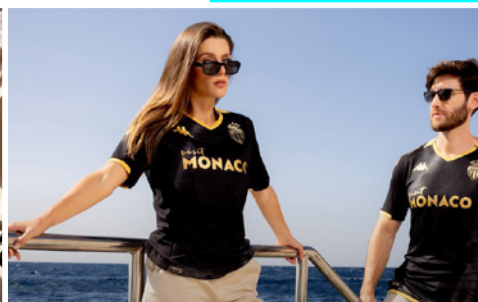
La camiseta presenta un color base “Rich Green”, y el tejido de alto rendimiento le da una textura más profunda. Las mangas “Collegiate Navy” presentan detalles blancos en los puños, mientras que los detalles blancos en la marca, el patrocinador y el escudo del club destacan muy bien. Un sutil y estilizado “AFC” aparece bordado en blanco en el cuello de un solo botón, mientras que las Tres Rayas en los hombros aparecen en un tono azul marino diferente.



# MÓNACO.

La camiseta de visitante de Mónaco 23/24 en negro llega como una propuesta fuerte de elegancia y minimalismo. El color negro simboliza rigor y determinación, valores que han permitido al AS Monaco construir uno de los récords más impresionantes en la máxima categoría francesa. Los detalles en dorado que se encuentran en el escudo del club le dan el toque perfecto, el cuello y las mangas de la camiseta, así como en el Omini Kappa. La camiseta también presenta una sutil representación monocromática de un mapa de Mónaco en el frente.

Por último, en el exterior del cuello está inscrito el lema "Daghe Munegu", algo que también aparece en la camiseta de local y de tercera.





# SOSTENIBILIDAD

# DEPORTE


## Sos- teni- ble





# ¿SABES CUÁNTO CONTAMINA UN MARATÓN? ¿Y UN GRAN EVENTO DEPORTIVO COMO EL MUNDIAL DE FÚTBOL?


LOS GRANDES EVENTOS DEPORTIVOS DEJAN UNA GRAN HUELLA EN EL MEDIO AMBIENTE Y ES DIFÍCIL DE BORRAR CON LA CASI SIEMPRE APRESURADA CONSTRUCCIÓN DE INFRAESTRUCTURAS, ESTADIOS, PABELLONES, COMPLEJOS Y MÁS. ADEMÁS DEL IMPACTO AMBIENTAL DE LOS ESPECTADORES. SEGÚN ESTIMARON TRES INVESTIGADORES (ANDREA COLLINS, CALVIN JONES Y MAX MUNDAY DE LA UNIVERSIDAD DE CARDIFF, GALES), DURANTE ESTOS ACONTECIMIENTOS DICHO IMPACTO RESULTA SIETE VECES MAYOR DE LO NORMAL AL MULTIPLICARSE LOS DESPLAZAMIENTOS, LA ACUMULACIÓN DE BASURAS Y EL CONSUMO DE ENERGÍA, ALIMENTOS Y AGUA.


## COMPROMISOS SOSTENIBLES:

 **Juegos Olímpicos:** el Comité Olímpico Internacional se ha comprometido a erradicar los plásticos de un solo uso de su sede central, del Museo Olímpico y de todos sus eventos.

 **Volvo Ocean Race:** uno de los veleros que participa en esta regata alrededor del mundo —el Turn the Tide on Plastic— recopila también datos sobre los microplásticos del océano.

 **Major League Soccer (MLS):** los clubes de la liga de fútbol de Estados Unidos jugaron el Día de la Tierra con camisetas confeccionadas con plástico oceánico.

 **Indian Premier League (IPL):** el estadio de cricket Chinnaswamy en la ciudad india de Bangalore ha implantado políticas de residuo cero para sus espectadores.

 **Estadio Twickenham:** el recinto inglés de rugby ha implementado un sistema de depósito y retorno para las bebidas que se venden en los partidos.

[www.iberdrola.com/compromiso-social/deporte-sostenible](http://www.iberdrola.com/compromiso-social/deporte-sostenible)





# MUJER Y DEPORTE

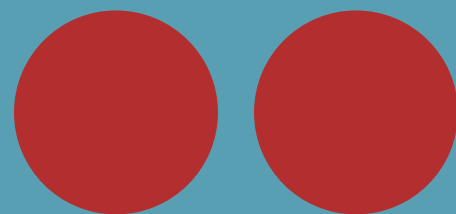
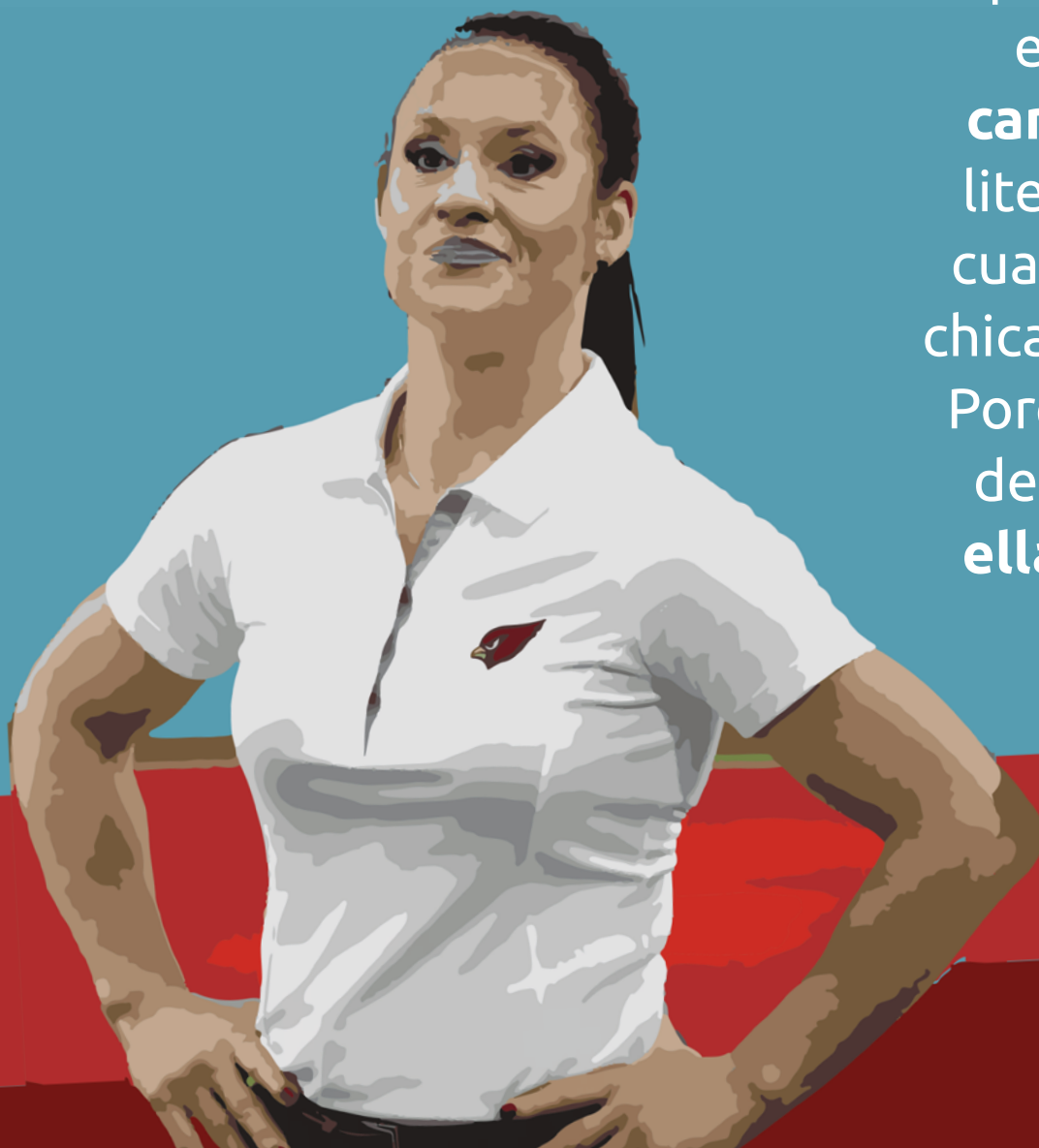
# Mujeres Líderes

**E**n la actualidad, la presencia de mujeres en puestos de toma de decisiones en el ámbito deportivo ha experimentado avances significativos, aunque persisten desafíos para lograr una representación equitativa. A medida que las barreras de género se han ido derribando, algunas mujeres destacadas han ocupado roles clave en la industria deportiva, contribuyendo a la diversificación de perspectivas y enfoques. Sin embargo, la disparidad de género aún se refleja en la falta de mujeres en posiciones de liderazgo en el deporte, lo que resalta la necesidad de continuar impulsando iniciativas que promuevan la igualdad de oportunidades y empoderen a las mujeres para participar activamente en la toma de decisiones en este campo.

# Jen Welter

---

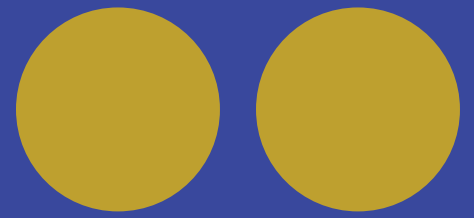
Primera entrenadora  
de la NFL



He pensado en todas las razones por las que podría ser la **persona equivocada** para hacer esto. 'Eres demasiado pequeña, eres demasiado esto, eres demasiado aquello.' La verdad es que **si puedo cambiar el juego**, literalmente, para cualquiera de esas chicas, vale la pena. Porque no se trata de mí. Se trata de **ellas y del futuro del deporte**"

# Billie Jean King

---



Sé audaz y si vas a  
**cometer un error,**  
hazlo excelente.

Leyenda del tenis

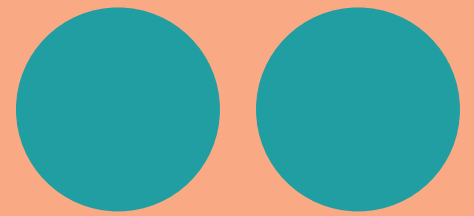
Los campeones  
**siguen jugando**  
hasta que lo hacen  
bien”



# Heidi Ueber- rroth

---

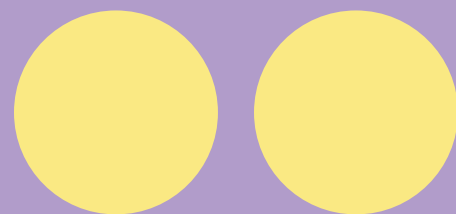
Ex presidenta  
de la NBA Internacional



Lo que estoy descubriendo con la NBA es que **puedes tomar un juego increíble y todos sus fundamentos y crear una oportunidad de negocio** alrededor de eso. Creo que esto está sucediendo cada vez más y con eso, el número de personas involucradas será mucho más y, claramente, el número de mujeres será mayor. Así que **las oportunidades para las mujeres son mayores que nunca**”

# Lesla France Kennedy

Vicepresidenta Ejecutiva  
de NASCAR



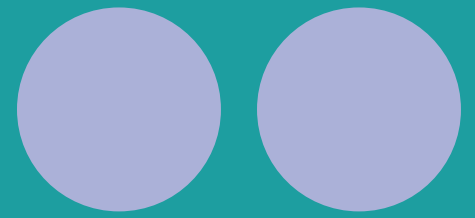
En un principio, especialmente en los 80, cuando regresé de la universidad, era acerca de tener la invitación (A NASCAR)... Me di cuenta que la mejor manera de ser invitada era **añadir valor e investigar cuáles eran los retos y problemas que tenían...** Si tan solo eras persistente, eventualmente te **aceptarán**"



# Erin Andrews

---

**Comentarista deportiva  
y personalidad televisiva**



Las mujeres quieren saber qué está pasando, si están los chicos en el grupo, los chicos en el sofá. Una cosa cool que he visto conforme he envejecido es que **las mujeres ahora piensan que es cool disfrutar los deportes y sentarse a discutir acerca de ello y saber qué está pasando**”



# Menstruación Y DEPORTE

EL CICLO MENSTRUAL ES UN PROCESO NATURAL QUE AFECTA A LAS MUJERES EN DIVERSAS FACETAS DE SUS VIDAS, INCLUYENDO SU PARTICIPACIÓN EN EL DEPORTE. AUNQUE CADA MUJER EXPERIMENTA SU CICLO DE MANERA ÚNICA, MUCHAS ATLETAS ENFRENTAN DESAFÍOS RELACIONADOS CON LA MENSTRUACIÓN DURANTE SUS ENTRENAMIENTOS Y COMPETENCIAS. ESTOS DESAFÍOS PUEDEN INCLUIR CAMBIOS EN LA ENERGÍA, EL ESTADO DE ÁNIMO Y LA COMODIDAD FÍSICA. AQUÍ, SE PRESENTAN CINCO RECOMENDACIONES QUE PUEDEN AYUDAR A LAS MUJERES A SOBRELLEVAR EL CICLO MENSTRUAL DURANTE SU ACTIVIDAD FÍSICA:

- 1. CONOCER EL PROPIO CUERPO.** La comprensión de su ciclo menstrual, incluyendo la duración y los síntomas asociados, es esencial para planificar los entrenamientos y competencias. Mantener un registro puede ayudar a prevenir cuándo pueden surgir molestias o cambios en el rendimiento.

# 2.

## **ADAPTAR LA INTENSIDAD Y EL TIPO DE ENTRENAMIENTO.**

Durante los días en que experimente cólicos o fatiga extrema, es recomendable reducir la intensidad del entrenamiento o elegir actividades menos demandantes. Esto permite mantener la actividad física sin forzar el cuerpo en momentos de mayor vulnerabilidad.

# 3.

## **NUTRICIÓN EQUILIBRADA.**

Una dieta equilibrada y rica en nutrientes es crucial. Consumir alimentos ricos en hierro puede ayudar a combatir la fatiga y la pérdida de sangre durante la menstruación. Además, mantenerse bien hidratado es esencial para el rendimiento deportivo.

# 4.

## **USO DE PRODUCTOS DE HIGIENE ADECUADOS.**

Elegir productos de higiene menstrual adecuados y cómodos es fundamental. Las deportistas pueden optar por tampones, copas menstruales o productos específicamente diseñados para deportistas, que brinden una mayor comodidad y protección durante la actividad física.

# 5.

## **PRIORIZAR EL AUTOCUIDADO.**

Reconocer la importancia de escuchar a su cuerpo es esencial. Si siente la necesidad de descansar, debe hacerlo. La falta de sueño o el exceso de estrés pueden agravar los síntomas menstruales, por lo que es fundamental priorizar el autocuidado y el descanso cuando sea necesario.

# ¿CÓMO ENTRENAR?

## Ciclo Menstrual



ESQUEMA: **Fernando Espinosa** / [@fer\\_espinosa16](#)

Ex Futbolista profesional, Especialista en Nutrición 897, Preparador Físico 42170. CDMX, México.



# RESPONSABILIDAD SOCIAL



**SULTANES  
DE MONTERREY**

# **CIRCULO NARANJA**

LOS SULTANES DE MONTERREY SE CONVIRTIERON EN EL PRIMER EQUIPO DEPORTIVO EN MÉXICO EN SER PUNTO NARANJA GRACIAS AL CONVENIO DE COLABORACIÓN FIRMADO ENTRE EL INSTITUTO ESTATAL DE LAS MUJERES Y LOS SULTANES.

El Palacio Sultán, el complejo donde juega el equipo regio, se inauguró como punto de resguardo para todas las mujeres que se sientan en peligro. El compromiso implica la capacitación del personal para brindar la mejor atención y protección a las mujeres y niñas de la entidad.

El **Punto Naranja** es una iniciativa global que busca crear zonas seguras y libres de violencia de género en espacios públicos y comunitarios. Esta idea se popularizó como parte de la campaña Punto Naranja de ONU Mujeres, que tiene como objetivo concienciar sobre la violencia contra las mujeres y niñas, así como promover la prevención y la respuesta adecuada a esta problemática.

5

**BENEFICIOS  
DEL PUNTO NARANJA  
EN LA SOCIEDAD:**

1

**CONCIENCIA Y VISIBILIDAD:** La iniciativa pone de relieve la violencia de género y crea conciencia sobre la importancia de erradicarla, al visibilizarla en espacios públicos.

4

**PREVENCIÓN:** La presencia de puntos naranjas en áreas públicas puede disuadir a los perpetradores de actos violentos, lo que potencialmente reduce los incidentes de violencia contra las mujeres.

3

**EMPODERAMIENTO:** Las mujeres se sienten más seguras y empoderadas al saber que hay lugares de refugio y apoyo en su comunidad, lo que les permite moverse con mayor libertad.

4

**RED DE APOYO:** Los puntos naranjas suelen estar conectados a organizaciones y recursos locales que pueden proporcionar apoyo y asistencia a las víctimas de violencia de género.

5

**CAMBIO CULTURAL:** Al promover una cultura de tolerancia cero hacia la violencia de género, el punto naranja contribuye a transformar las actitudes y normas sociales, fomentando una sociedad más igualitaria y segura para las mujeres.

*Behind the sport*



[myteam-mag.com](http://myteam-mag.com)



 [@myteam.mag](https://www.instagram.com/myteam.mag)