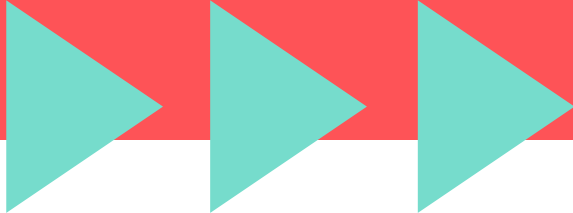


SESIÓN
02

¿QUÉ EXPERIMENTAN NUESTROS CUERPOS EN EL DEPORTE?





En esta sesión, las deportistas aprenderán a centrarse en lo que sus cuerpos pueden lograr y experimentar a través del deporte, en lugar de en cómo se las ve, y a aceptarlo.

Al hacerlo, es más probable que las deportistas acepten y aprecien sus cuerpos y sus diferentes habilidades, y estén en sintonía con lo que necesitan sus cuerpos al practicar deporte.

PALABRAS CLAVE DE HOY

FUNCIONALIDAD CORPORAL

Centrarse en lo que nuestros cuerpos pueden y no pueden hacer y apreciarlo y, quizá, fijarse en lo que hacen de forma diferente a otros.



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	16

RESUMEN DE LA SESIÓN

Información clave que necesitas saber antes de impartir la sesión 2

Quiénes: Jugadoras del equipo

- ▶ Recuerda que las tres sesiones del programa deben ser impartidas por el mismo entrenador.
- ▶ ¡Las deportistas sacarán más partido al programa si asisten a las tres sesiones!

Qué: Lo que pueden hacer nuestros cuerpos en el deporte

- ▶ En la sesión de hoy, las deportistas aprenderán a centrarse en su cuerpo y a apreciar lo que este puede experimentar durante el deporte, en lugar de centrarse en qué aspecto tiene, y verán cómo esta manera de pensar puede mejorar su experiencia deportiva.

Cuándo: Duración y programa de la sesión

- ▶ En la sesión de hoy habrá debates de grupo y una actividad escrita individual.
- ▶ Necesitarás un espacio tranquilo y privado para discutir y escribir.
- ▶ Las deportistas tendrán la oportunidad de escribir sus pensamientos y reflexiones sobre estos debates, así como de realizar la tarea escrita individual en sus cuadernos personales.

Por qué: Los resultados del aprendizaje

Al participar en la sesión de hoy, las deportistas:

- ▶ Reconocerán la diferencia entre centrarse en lo que puede lograr su cuerpo y centrarse en cómo se ve su cuerpo cuando hacen deporte.
- ▶ Comprenderán de qué forma esta manera de pensar mejora su experiencia deportiva.
- ▶ Desarrollarán estrategias para mejorar su conciencia y gratitud por lo que su cuerpo puede lograr y experimentar.

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 del entrenador
- Presentación de diapositivas del programa
- Cuadernos personales de las deportistas

De tu club deportivo o escuela

- Dispositivo electrónico para poner la presentación de diapositivas
- pizarrón blanco/superficie para anotar/rotuladores o bolígrafos

LA ESTRATEGIA DE JUEGO

iVAMOSi



LA ESTRATEGIA

5
MIN.

Bienvenida y recapitulación

- ▶ «Bienvenidas a la sesión 2: Qué experimentan nuestros cuerpos en el deporte»
- ▶ «¿Alguien puede colgar el cartel de las reglas básicas?».
- ▶ «A lo largo de esta semana, ¿has 1) presenciado comentarios sobre el cuerpo, 2) has cuestionado comentarios sobre el cuerpo 3) y ¿cómo ha ido?».

NOTAS DEL ENTRENADOR

- Invitar al grupo a repetir las reglas básicas que se establecieron en la primera sesión puede servir como recordatorio, así como para reforzar la importancia de estas reglas de grupo.
- Si tus deportistas cuentan que han tenido una experiencia negativa al cuestionar los comentarios sobre el cuerpo, dales la enhorabuena por tener el valor de confrontar ese comportamiento y, para su tranquilidad, diles que, a veces, basta con identificar los comentarios sobre el cuerpo y pasar de ellos (por ej., cambiar de tema, irse) si no se sienten seguras como para cuestionarlos directamente.

Introduce la sesión 2

- ▶ «En grupo, exploraremos una forma útil de pensar que se centra en lo que puede experimentar nuestro cuerpo en lugar de en qué aspecto tiene. Lo haremos combinando debates en grupo y una tarea escrita individual».
- ▶ «También tendrás la oportunidad de reflexionar tranquilamente (escribiendo, dibujando o grabando una nota de voz) sobre lo que aprecias de tu cuerpo y lo que este puede experimentar al hacer deporte».





¡VAMOS!

EL CONOCIMIENTO

EL CONOCIMIENTO

Introducción a qué experimentan los cuerpos en el deporte

Debate en grupo y actividad

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



¿Qué es capaz de hacer y experimentar tu cuerpo?

- ▶ «Hagamos una lluvia de ideas con las diferentes cosas que pueden lograr y experimentar nuestros cuerpos. Por ejemplo, nuestro sentido del gusto nos permite saborear nuestro caramelo favorito.»
- ▶ Invita a una deportista a anotar la respuestas del grupo en una pizarra/superficie.

¿Qué es la funcionalidad corporal?

- ▶ «¿Quién se anima a leer en voz alta la definición de "funcionalidad corporal"?»

RESPUESTAS DESEADAS

Definición:

- ▶ La funcionalidad corporal consiste en centrarse en lo que nuestros cuerpos pueden lograr y experimentar, en lugar de en su aspecto, y apreciarlo. A veces, para ello puede ser necesario centrarse en lo que nuestros cuerpos hacen de manera diferente a los de las demás.

RESPUESTAS DESEADAS

Las respuestas pueden incluir:

- ▶ Funciones corporales relacionadas con **los sentidos y las sensaciones** (por ej., vista, gusto, tacto, oído, olfato); **actividad física** (por ej., flexibilidad, fuerza, reflejos, nuestros deportes favoritos); **salud** (por ej., respirar, crecimiento de pelo y uñas, curarse de una enfermedad, regular la temperatura); **creatividad** (por ej., dibujar, cantar, leer); **cuidado personal** (por ej., comer, beber, dormir); **relaciones y comunicación con los demás** (por ej., hablar, expresiones faciales, abrazar, llorar).

EL CONOCIMIENTO

Introducción a qué experimentan los cuerpos en el deporte



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

- ▶ *«Dediquemos un momento a reflexionar sobre qué funciones corporales son importantes para nosotras cuando hacemos deporte. Por ejemplo, agradezco que mi cuerpo sea capaz de curarse de una lesión, lo cual significa que puedo volver a practicar el deporte que me gusta».*
- ▶ Invita a otra deportista a anotar las respuestas.



¿Por qué puede ser más útil centrarse en lo que disfrutamos practicando un deporte en lugar de centrarnos en el aspecto que tenemos?

- ▶ *«¿Por qué centrarnos en lo que puede lograr nuestro cuerpo o, quizá, lo que puede hacer de forma diferente, es más útil que centrarnos en qué aspecto tiene? Por ejemplo, si me fijo en las capacidades especiales de mi cuerpo, en vez de en cómo se me ve, tendré una mejor concentración y rendiré más».*
- ▶ Invita a otra deportista a anotar las respuestas.

RESPUESTAS DESEADAS

Las respuestas pueden incluir:

- ▶ Hacer estiramientos al final del entrenamiento me hace sentir bien y aumenta mi flexibilidad; Me encanta expresar cómo me siento moviendo mi cuerpo; Los músculos de mis piernas me sirven para adelantar a una rival y meter el gol de la victoria para mi equipo; Puede que no sea fuerte, pero entiendo muy bien el juego y esa es mi arma secreta.

RESPUESTAS DESEADAS

Las respuestas pueden incluir:

- ▶ Evita que piense en mi aspecto y en la necesidad de tener un aspecto determinado (por ej., combate los ideales estéticos).
- ▶ Me ayuda a nutrir mi cuerpo para conseguir la energía que necesito para moverme.
- ▶ Me pongo ropa que me resulta cómoda, en lugar de imitar lo que visten las demás.
- ▶ Realza las cosas chulas que mi cuerpo puede lograr, en lugar de cómo se me ve.
- ▶ Es menos probable que evite participar en actividades de la vida porque me preocupa mi aspecto.

EL CONOCIMIENTO

Introducción a qué experimentan los cuerpos en el deporte

NOTAS DEL ENTRENADOR

- Si tus deportistas entienden y se sienten cómodas con el término «funcionalidad corporal», puedes seguir usándolo a lo largo del programa. Sin embargo, con las deportistas más jóvenes, sugerimos que evites usar este término y, simplemente, describas el concepto. Por ejemplo: Pensemos en qué pueden lograr y experimentar nuestros cuerpos. A veces, nuestros cuerpos harán las cosas de forma distinta a los de las demás.
- Cuando el equipo vaya dando ideas de las diferentes cosas que podemos lograr y experimentar con el cuerpo, asegúrate de incluir funciones corporales relativas a la actividad física, así como a otros ámbitos de la vida de las niñas (por ej., sensaciones, salud, creatividad, comunicación con los demás, etc.).





iVAMMO si

LAS HABILIDADES

LAS HABILIDADES

Cómo centrarnos en lo que nuestro cuerpo experimenta en el deporte



Tarea escrita Individual

Resumen y tarea escrita individual | 15 min.

- ▶ Si tienes acceso a un dispositivo digital, pon las diapositivas 12 y 13 de la presentación. En ellas se muestran ejemplos de respuestas para la tarea escrita individual.
- ▶ «En la tarea que vamos a hacer ahora, usaras los cuadernos para reflexionar sobre lo que nuestro cuerpo puede lograr y experimentar, y por qué es importante para nosotras».
- ▶ «En los próximos diez minutos, vas a describir lo que tu cuerpo puede lograr y experimentar cuando haces deporte y por qué es importante para ustedes. A veces, para ello puede ser necesario centrarse en lo que nuestros cuerpos hacen de manera diferente a los de las demás».
- ▶ «Cuando hayas terminado de escribir, lee lo que escribiste».
- ▶ «Después de 10 minutos, volveremos a ponernos en grupo y podrás compartir lo que escribiste».
- ▶ «Por ejemplo, [lee en voz alta una respuesta de ejemplo]».
- ▶ «Ahora, busca un sitio tranquilo y tienes 10 minutos para escribir».

Resumen del debate en grupo | 5 min.

- ▶ «¿Quién quiere compartir lo que ha escrito/dibujado?».

RESPUESTAS DESEADAS

Las respuestas pueden incluir:

- ▶ La silla de ruedas me da libertad en la cancha de baloncesto. A veces me doy golpes en las manos y se me debilitan al impulsar las ruedas, pero me encanta la independencia de ser capaz de cruzar la cancha volando, esquivando a las otras jugadoras. Si me caigo o si alguien me empuja, sé que mi equipo me apoyará. Todas aunamos fuerzas para formar un equipo muy potente. Puede que no sea capaz de levantar mucho los brazos, pero sé que, si le paso el balón a Pilar, ellas marcarán y celebraremos lo que conseguimos juntas.
- ▶ En cuanto oigo música, me entran ganas de bailar. Me paso el día oyendo música y, en cuanto tengo espacio, empiezo a moverme. Me encanta cuando la música está tan alta que puedo sentir la vibración en el cuerpo. Lo que más feliz me hace es estar en un estudio de danza, con la luz tenue, mi música favorita y yo bailando libremente. Me gusta probar diferentes estilos y tratar de adoptar nuevas posturas con mi cuerpo. La danza también es un espacio en el que puedo conectar con mis amigas. Hablamos de cómo nos ha ido el día o, si queremos olvidarnos de nuestras preocupaciones, ponemos nuestras canciones favoritas y nos enseñamos pasos las unas a las otras.

TIEMPO DE JUEGO

Cómo centrarnos en lo que nuestro cuerpo experimenta en el deporte

NOTAS DEL ENTRENADOR

- Los estudios demuestran que, cuando las personas reflexionan y escriben sobre lo que sus cuerpos pueden lograr y experimentar, y por qué eso es importante para ellas, empiezan a apreciar más su cuerpo y reducen su autocosificación.
- Estamos acostumbrados a pensar en nuestros cuerpos en términos de aspecto. Por tanto, puede resultar complicado pensar en el cuerpo de una manera nueva y diferente. Cuanto más nos esforcemos en pensar y apreciar lo que pueden lograr y experimentar nuestros cuerpos, más fácil y natural nos irá resultando.
- Las deportistas se comunican y aprenden de maneras diferentes. Habrá quien prefiera escribir, dibujar o hablar. Dale la oportunidad de usar la forma de reflexión que prefieran y animálas a participar en la reflexión individual.



¡VAMOS!

EL RESULTADO FINAL

EL RESULTADO FINAL

15
MIN.

¿Qué hemos aprendido hoy?

- ▶ «¿Alguien puede resumirme lo que hemos aprendido hoy?».

Practica la tarea de escritura

- ▶ «Esta semana, me gustaría que practicaras la tarea de escribir/ anotar unas dos o tres veces más. Puede ser sobre otro aspecto de nuestro deporte o sobre otro deporte diferente».



Termina con la Meditación de tres pasos

- ▶ Si tienes acceso a un dispositivo digital, pon las diapositivas 14 y 15 de presentación; en ellas tienes una infografía sobre cómo se usa la Meditación de tres pasos.
- ▶ «Recuerda que la Meditación de tres pasos puede hacerse en cualquier momento y lugar».
- ▶ «Está ideada como una forma sencilla de que las deportistas se concentren en lo que su cuerpo necesita».
- ▶ «¿Alguna ha hecho la Meditación de tres pasos desde la última sesión? ¿Y qué tal?».
- ▶ «Vamos a dedicar un momento a practicar tranquilamente la Meditación de tres pasos».

01. FRENA

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

02. COMPRUEBA

- ▶ «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 picar».
- ▶ «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!

- ▶ «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 DEL ENTRENADOR

- Es más probable que las deportistas participen en la meditación si se las anima. Crea un espacio en la que las meditaciones se perciban como algo normal, se anime a hacerlas y se tenga el ejemplo de personas en posiciones influyentes (por ej., entrenadores, capitanas de equipo).
- Crear mensajes visuales en entornos deportivos (por ej., vestuarios) es una estrategia valiosa para incorporar la meditación a la rutina de las deportistas.
- Los entrenadores pueden usar la infografía disponible en la presentación (diapositiva 15) para guiar a las deportistas en los tres pasos.



**SESIÓN
¡TERMINADA!**