


SESIÓN  
**02**

# LO QUE EXPERIMENTAN NUESTROS CUERPOS EN EL DEPORTE





En esta sesión, las atletas aprenderán a enfocarse en lo que su cuerpo pueden lograr y experimentar a través del deporte y a aceptarlo, en lugar de enfocarse en su apariencia.

**Al hacerlo, es más probable que las atletas acepten y aprecien su cuerpo y sus diferentes habilidades, y estén en sintonía con lo que necesita su cuerpo al practicar deporte.**

# PALABRAS CLAVE DE HOY

## 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.



# 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: 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: Lo que Experimentan Nuestros Cuerpos en el Deporte

- ▶ En la sesión de hoy, las atletas aprenderán a enfocarse en su cuerpo y a apreciar lo que este puede experimentar durante el deporte, en lugar de enfocarse 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 conversaciones en grupo y un ejercicio de escritura individual.
- ▶ Necesitarás un espacio tranquilo y privado para discutir y escribir.
- ▶ Las atletas tendrán la oportunidad de escribir sus pensamientos y reflexiones sobre las conversaciones, 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 atletas:

- ▶ Reconocerán la diferencia entre enfocarse en lo que pueden experimentar con su cuerpo en vez de enfocarse en cómo se ve su cuerpo cuando hacen deporte.
- ▶ Comprenderán de qué forma esta manera de pensar mejora su experiencia deportiva.
- ▶ Desarrollarán estrategias para enfocarse mejor en lo que su cuerpo puede lograr y experimentar y aumentar su sentimiento de gratitud hacia su cuerpo.

# 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 personales de las atletas

### De tu club deportivo o escuela

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

# LA ESTRATEGIA

iVAMOSi



# LA ESTRATEGIA

5 MIN.

## Bienvenida y recapitulación

- ▶ «Bienvenidas a la Sesión 2: Lo que Experimentan Nuestros Cuerpos en el Deporte»
- ▶ «¿Alguien puede colgar el cartel de las reglas de convivencia?».
- ▶ «A lo largo de esta semana, ¿has  
1) presenciado comentarios sobre las apariencias?  
2) has cuestionado o desafiado comentarios sobre las apariencias?  
3) y ¿cómo ha ido?».

## NOTAS IMPORTANTES

- Invitar al grupo a repetir las reglas de convivencia que se establecieron en la primera sesión puede servir como recordatorio, así como para reforzar la importancia de estas reglas de grupo.
- Si tus atletas cuentan que han tenido una experiencia negativa al cuestionar los comentarios sobre las apariencias, reconoce la valentía al confrontar ese comportamiento y, para su tranquilidad, diles que, a veces, basta con identificar los comentarios sobre las apariencias e ignorarlos (por ej., cambiar de tema, irse) si no se sienten seguras o cómodas para cuestionarlos directamente.

## Introduce la Sesión 2

- ▶ «En grupo, exploraremos una forma útil de pensar que se enfoca en lo que experimenta nuestro cuerpo en lugar de en qué aspecto tiene. Lo haremos combinando conversaciones 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 Lo que Experimentan Nuestros Cuerpos en el Deporte

### Conversación en grupo y actividad

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

### ¿Qué es la funcionalidad corporal?

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



### ¿Qué es capaz de hacer y experimentar tu cuerpo?

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

### RESPUESTAS DESEADAS

#### Definición:

- La funcionalidad corporal consiste en 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.

### 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 Lo que Experimentan Nuestros 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 atleta 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 una atleta a anotar la respuestas del grupo en una pizarra/superficie.

#### 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 tomar ventaja 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 (esto es, combatir los ideales de apariencia).
- ▶ 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 asombrosas que mi cuerpo puede lograr, en lugar de cómo me veo.
- ▶ Es menos probable que evite participar en actividades de la vida porque me preocupa mi aspecto.

# EL CONOCIMIENTO

## Introducción a Lo que Experimentan Nuestros Cuerpos en el Deporte

### NOTAS IMPORTANTES

- Si tus atletas entienden y se sienten cómodas con el término «funcionalidad corporal», puedes seguir usándolo a lo largo del programa. Sin embargo, con las atletas 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 al resto de la gente.
- 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, etc.).





*¡VAMOS!*

**LAS  
HABILIDADES**

# LAS HABILIDADES

Cómo centrarnos en lo que nuestro cuerpo experimenta en el deporte



## Tarea escrita Individual

Instrucciones del ejercicio de escritura individual | 15 min.

- ▶ Si tienes acceso a un dispositivo digital, muestra 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 usarás tu cuaderno para reflexionar sobre lo que tu cuerpo puede lograr y experimentar, y por qué es importante para ti».
- ▶ «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 ti. 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 una vez más lo que escribiste».
- ▶ «Después de 10 minutos, volveremos al grupo y podrás compartir lo que escribiste».
- ▶ «Por ejemplo, [lee en voz alta una respuesta de ejemplo en la diapositiva]».
- ▶ «Ahora, busca un sitio tranquilo, tienes 10 minutos para escribir»

Instrucciones para compartir 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 ayudará. Todas unimos 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 mi compañera, ella marcará y celebraremos lo que conseguimos juntas.
- ▶ En cuanto escucho música, me dan 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 amistades. Hablamos de cómo nos ha ido o, si queremos olvidarnos de nuestras preocupaciones, ponemos nuestras canciones favoritas y nos enseñamos pasos mutuamente.

# LAS HABILIDADES

Cómo enfocarnos en lo que nuestro cuerpo experimenta en el deporte

## NOTAS IMPORTANTES

- 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, empiezan a apreciar más su cuerpo y reducen su auto-objetivación. Esta ocurre cuando las personas se ven a sí mismas como objetos que otros miran en lugar de como seres humanos con pensamientos, sentimientos y capacidad de acción. La auto-objetivación es un resultado de la objetivación y se produce cuando las personas interiorizan la objetivación que otras personas hacen de sus cuerpos.
- Estamos acostumbrados a pensar en nuestros cuerpos en términos de su 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 nuestros cuerpos pueden lograr y experimentar, más fácil y natural nos irá resultando.
- Las atletas se comunican y aprenden de maneras diferentes. Habrá quien prefiera escribir, dibujar o hablar. Dales la oportunidad de usar la forma de reflexión que prefieran y animálas a participar en la reflexión individual.

A woman with dark skin and long black braids is shown from the chest up, wearing a white long-sleeved shirt and red boxing gloves. She is smiling and hugging another person whose back is to the camera. The background is a blue wall with white diagonal stripes.

¡VAMOS!

# EL RESULTADO FINAL

# EL RESULTADO FINAL

15 MIN.

## ¿Qué hemos aprendido hoy?

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

## Practica la tarea de escritura

- ▶ «Esta semana, me gustaría que practicaras la tarea de escritura 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, muestra las diapositivas 14 y 15 de la 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 atletas se concentren en lo que su cuerpo necesita».
- ▶ «¿Alguien 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».

## 1. DÉTENTE

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

## 2. 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!

- ▶ «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 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., 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 15) para guiar a las atletas en los tres pasos.



# SESIÓN ¡TERMINADA!