

SESIÓN  
**03**

# ESCUCHANDO A NUESTROS CUERPOS EN EL DEPORTE





Para concluir el programa, las atletas aprenderán lo importante que es respetar a su cuerpo, escuchándolo y atendiendo a sus necesidades.

**Las atletas participarán en una tarea práctica, en la que aprenderán a identificar sensaciones del cuerpo y la importancia hacer caso y responder a esos mensajes.**

# PALABRAS CLAVE DE HOY

## SENSACIONES

Sentimientos o experiencias sensoriales relacionados con el cuerpo, como calor, cansancio, sudor, dolor.

## MOVIMIENTO INTUITIVO

La práctica de conectar con el cuerpo y sus señales internas y utilizarlas para determinar el tipo de movimiento que se desea realizar, durante cuánto tiempo y con qué intensidad.

# 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 3

## 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: Escuchando a Nuestros Cuerpos en el Deporte

- ▶ En la sesión de hoy, las atletas aprenderán lo importante que es respetar a su cuerpo, escuchándolo y atendiendo a sus necesidades.

## Cuándo: Duración y programa de la sesión

- ▶ La sesión de hoy durará aproximadamente 60 minutos.
- ▶ Esta es la última sesión del programa Atletas con Confianza Corporal.

## Dónde: Espacio físico y ambiente

- ▶ En la sesión de hoy habrá conversaciones en grupo y un ejercicio de movimiento individual; necesitarás un espacio tranquilo e íntimo para los debates y un espacio para que las atletas hagan unos 10 minutos de juego libre individual.
- ▶ Las atletas tendrán la oportunidad de escribir sus ideas y reflexiones sobre estas conversaciones y ejercicios en sus cuadernos personales.

## Por qué: Los resultados del aprendizaje

Al participar en la sesión de hoy, las atletas:

- ▶ Identificarán el tipo de sensaciones que experimenta nuestro cuerpo y por qué.
- ▶ Comprenderán lo importante que es escuchar al cuerpo y responder a sus necesidades.
- ▶ Desarrollarán estrategias que nos ayudarán a conectar con nuestro cuerpo y a responder a sus necesidades.

# 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



i VAMOS!  
**LA**  
**ESTRATEGIA**

# LA ESTRATEGIA

5 MIN.

## Bienvenida y recapitulación

- ▶ «Bienvenidas a la Sesión 3: Escuchando a Nuestros Cuerpos en el Deporte».
- ▶ «¿Alguien puede colgar el cartel de las reglas de convivencia?».
- ▶ «¿Quién resume lo que aprendimos en la sesión pasada sobre Lo que Experimentan Nuestros Cuerpos en el Deporte?».

## 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.

## Introduce la Sesión 3

- ▶ «Hoy, analizaremos por qué es importante escuchar a nuestro cuerpo y lo que necesita cuando practicamos deporte. Tendrás la oportunidad de aprender y practicar habilidades que te ayudarán a estar más en sintonía con tu cuerpo. Lo haremos combinando conversaciones en grupo y un ejercicio de escritura individual».





i VAMOS!

EL  
CONOCIMIENTO

# EL CONOCIMIENTO

## Introducción a Escuchando a 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 nos dicen estas sensaciones sobre nuestro cuerpo?

- «¿Qué podrían estar diciéndonos estas sensaciones sobre el cuerpo y lo que necesita? Por ejemplo, si tengo sed o hambre, es que mi cuerpo necesita agua o comida».
- Invita a otra atleta a anotar las respuestas.



### ¿Qué sensaciones experimentan nuestros cuerpos en el deporte?

- «Hagamos una lluvia de ideas con las diferentes sensaciones que experimentan nuestros cuerpos al hacer deporte. Por ejemplo, tensión/ tirón/dolor muscular»
- Invita a una atleta a anotar las respuestas del grupo en una pizarra/superficie.

### RESPUESTAS DESEADAS

#### Las respuestas pueden incluir:

- Sudar, jadear/quedarse sin aliento, corazón acelerado, sangre bombeando, extensión y contracción de músculos, tensión/tirón/dolor muscular, flexibilidad/fuerza muscular, boca seca, panza sonando, molestia, dolor.

### RESPUESTAS DESEADAS

#### Las respuestas pueden incluir:

- Mi cuerpo está usando energía. Tengo dolor de caballo y necesito recuperar el aliento. Mi cuerpo es fuerte. Este uniforme no es cómodo, tengo que cambiarlo. Estoy nerviosa/ansiosa. Me siento alegre/ilusionada/orgullosa. Mi cuerpo está relajado. Estoy lesionada y tengo que parar.

# EL CONOCIMIENTO

## Introducción a Escuchando a Nuestros Cuerpos en el Deporte

### ¿Quién o qué puede impedirnos escuchar estas sensaciones importantes y por qué?

- ▶ «¿Quién podría desanimarnos a escuchar a nuestro cuerpo y por qué podría pasar eso? Por ejemplo, puede que no escuche a mi cuerpo porque no quiero decepcionar al equipo».
- ▶ Invita a otra atleta a anotar las respuestas.



### ¿Qué pasa si escuchamos/no escuchamos a nuestro cuerpo?

- ▶ «¿Qué pasa si NO escuchamos a nuestro cuerpo? Por ejemplo, si no escuchamos a nuestro cuerpo, podríamos lesionarnos o enfermarnos».
- ▶ Invita a otra atleta a anotar las respuestas.
- ▶ «¿Qué pasa si escuchamos a nuestro cuerpo? Por ejemplo, si escuchamos a nuestro cuerpo, podríamos evitar una lesión o acelerar la recuperación».
- ▶ Si tienes acceso a un dispositivo digital, muestra las diapositivas de 16-19 de la presentación; en ellas se dan ejemplos de atletas que se han dado prioridad, han escuchado a su cuerpo y han atendido a sus necesidades (por ej., Simone Biles; Becca Meyers; equipo Noruego de voleibol de playa).

### RESPUESTAS DESEADAS

#### Las respuestas pueden incluir:

- ▶ **Quién:** yo misma, mis compañeras de equipo, la persona a cargo del entrenamiento, mi madre, padre o familiares, mi club deportivo, mi escuela o la sociedad (por ej., los medios de comunicación).
- ▶ **Por qué podría desatender las necesidades de mi cuerpo:** Porque no quiero... Dejar de jugar. Faltar a un partido o perder. Parecer «débil». Otras personas podrían animarme a ignorar las necesidades de mi cuerpo porque... Quieren ganar (por ej., miembros de equipo, la persona a cargo del entrenamiento). Dan por sentado que me puedo esforzar más (por ej., madre, padre, familiares, la persona a cargo del entrenamiento). Presionan por hacerlo mejor (por ej., madre, padre, familiares, la persona a cargo del entrenamiento). Quieren que me esfuerce por un ideal de apariencia o deportivo (por ej., redes sociales).

RESPUESTAS DESEADAS

# EL CONOCIMIENTO

## Introducción a Escuchando a Nuestros Cuerpos en el Deporte

### RESPUESTAS DESEADAS

#### Las respuestas pueden incluir:

- ▶ **No escuchamos:** No podemos alcanzar nuestro máximo rendimiento. Nuestra salud mental empeora (por ej., saturación, ansiedad, depresión). Empiezan a no gustarnos los deportes que practicamos. Dejamos de jugar. Nos va mal en otros aspectos de la vida (por ej., pasamos menos tiempo con amistades, nos va mal en la escuela).
- ▶ **Sí escuchamos:** normalizamos la importancia de escuchar a nuestro cuerpo. Somos capaces de participar y disfrutar plenamente del deporte que nos gusta. Evitamos las anteriores consecuencias sobre nuestra salud mental y física.

### NOTAS IMPORTANTES

- Al anotar las respuestas, intenta unir el significado con la sensación (por ej., boca seca = deshidratación).
- En algunos casos, un significado puede explicar varias sensaciones (por ej., boca seca/tirón muscular = deshidratación) y viceversa (por ej., corazón acelerado = usar energía/nervios).
- Insiste a las atletas en que, cuanto más practiquemos escuchar al cuerpo, más fácil será identificar lo que experimenta y saber cómo podemos satisfacer sus necesidades.
- Las personas a cargo del entrenamiento pueden usar los ejemplos que se ofrecen en la presentación (diapositivas 16 y 17), así como brindar sus propios ejemplos si resultan más pertinentes y apropiados culturalmente.



iVAMOS

LAS  
HABILIDADES

# LAS HABILIDADES

## Cómo conectar la mente con el cuerpo en el deporte

### Ejercicio de movimiento individual



#### Instrucciones para el ejercicio de movimiento individual | 15 min.

- ▶ «En la sesión de la semana pasada, aprendieron a enfocarse en lo que el 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».
- ▶ «Tómate un momento para reflexionar sobre lo que escribiste en el cuaderno de trabajo; 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».
- ▶ «Tendrás 10 minutos de juego libre para ti. Puedes elegir cualquier movimiento o habilidad que te guste. Por ejemplo, puedes elegir tirar a portería o practicar maniobras con el balón».
- ▶ «Mientras tú estás jugando, te vas a concentrar en lo que tu cuerpo está haciendo, las sensaciones que está experimentando y lo que podría necesitar».

- ▶ Específicamente:
- ▶ «Concéntrate en lo que tu cuerpo está haciendo».
- ▶ «Concéntrate en lo que tu cuerpo está sintiendo».
- ▶ «Concéntrate en lo que tu cuerpo podría necesitar».
- ▶ «Dentro de 10 minutos, volveremos y compartiremos nuestra experiencia con el grupo».
- ▶ «Ahora, busca un espacio sin distracciones».

#### Conversación en grupo | 5 min.

- ▶ «¿Quién quiere compartir su experiencia?»
- ▶ Por ejemplo, ¿qué te gustó al concentrarte en lo que hacía, sentía y necesitaba tu cuerpo, en lugar de pensar en su aspecto, o qué te ha sorprendido de este ejercicio?».

RESPUESTAS DESEADAS

NOTAS IMPORTANTES

Escuchando a Nuestros Cuerpos en el Deporte

# LAS HABILIDADES

Cómo conectar la mente con el cuerpo en el deporte

## RESPUESTAS DESEADAS

Abajo hay un ejemplo de lo que ocurre cuando te concentras en las sensaciones del cuerpo:

- ▶ Quiero tirar a canasta.
- ▶ ¿He calentado lo suficiente para jugar? No: voy a hacer unos saltos y unas elevaciones de rodillas para calentar.
- ▶ Siento que el corazón me late fuerte y mi cuerpo está más caliente. ¡Ahora estoy lista para tirar a canasta!
- ▶ Necesito respirar hondo y concentrarme en mi técnica.
- ▶ ¿Tengo las piernas flexionadas y equilibradas? Sí, siento las piernas fuertes y flexibles.
- ▶ ¿Tengo los hombros centrados con la canasta? Sí, pero tengo los hombros un poco tensos.
- ▶ Tengo que expandirlos y respirar hondo.
- ▶ Noto que estoy sonriendo y estoy llena de energía.
- ▶ Estoy sudando y tengo la boca seca. Voy a beber agua.

Ten en cuenta que la persona a cargo del entrenamiento puede adaptar el ejemplo anterior a su deporte.

## NOTAS IMPORTANTES

Puede que las atletas necesiten que les recuerden las instrucciones o redirigir la atención a ellas mismas (por ej., puede que hayan empezado las comparaciones). Por eso, puedes ir recorriendo el espacio diciéndoles lo siguiente:

- ▶ «Recuerden que este ejercicio es sobre ustedes y su cuerpo».
- ▶ «No pasa nada si te distrae alguna compañera. Reconócelo y vuelve a dirigir la atención a tu cuerpo y a lo que estás haciendo».
- ▶ «Recuerda: Concéntrate en lo que tu cuerpo está haciendo. Concéntrate en lo que tu cuerpo está sintiendo. Concéntrate en lo que tu cuerpo necesita».
- ▶ «¡No subestimes el poder de hablarte a ti misma! Está comprobado que hacerlo mejora la confianza y el rendimiento. Funciona mejor cuando te enfocas en lo que puedes hacer y en lo que harás, en lugar de enfocarte en lo que no puedes hacer o no harás».



ivannosio

# EL RESULTADO FINAL

# EL RESULTADO FINAL

15 MIN.

## ¿Qué hemos aprendido hoy?

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

## Practica la funcionalidad corporal durante el movimiento

- ▶ «Durante la próxima semana, practica la escucha a tu cuerpo y el diálogo interno (hablar contigo misma) cuando estés haciendo deporte».



## Termina con la Meditación de Tres Pasos

- ▶ Si tienes acceso a un dispositivo digital, muestra las diapositivas 20 y 21 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!

- ▶ «Ahora, vamos a practicar tranquilamente por nuestra cuenta».
- ▶ «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!