

La liga invisible de Burgos

LA LIGA INVISIBLE DE BURGOS

Guía docente

Con esta guía docente esperamos que todo aquel que quiera implementar esta actividad con un grupo de participantes, pueda desarrollarla de forma autónoma.



IDEA GENERAL

La liga invisible de Burgos

La sesión “**La Liga Invisible de Burgos**” es una propuesta de deporte cooperativo que utiliza una historia motivadora para trabajar valores como la igualdad, la inclusión, la cooperación y el trabajo en equipo. A través de diferentes retos físicos, las personas participantes descubren que el éxito no depende de quién es más fuerte o más rápido, sino de la capacidad del grupo para comunicarse, ayudarse y contar con todas las personas.

La actividad parte de la reflexión sobre **mujeres deportistas de Burgos** que tuvieron que *superar obstáculos para ser reconocidas*, conectando esta realidad con situaciones que también pueden darse en cualquier equipo: personas que participan menos, que no son escuchadas o que encuentran más dificultades para integrarse. A partir de esta idea, los participantes son invitados a formar parte de una ficticia “**Liga Invisible**”, donde deberán superar una serie de misiones cooperativas que exigen confianza, organización, creatividad y apoyo mutuo.

Durante la sesión, *los equipos afrontan distintos desafíos* en los que tendrán que tomar decisiones conjuntas, adaptarse a diferentes circunstancias y garantizar que todas las personas participen. Cada reto se acompaña de pequeños momentos de reflexión para analizar cómo se han organizado, qué dificultades han encontrado y qué estrategias les han permitido avanzar como grupo.

Finalmente, la sesión concluye con un **espacio de reflexión** en el que el alumnado identifica aquellos comportamientos que muchas veces pasan desapercibidos, pero que son fundamentales para el funcionamiento de un equipo: escuchar, ayudar, animar, esperar o facilitar la participación de los demás. De este modo, la experiencia busca que los participantes comprendan que construir equipos inclusivos y respetuosos es tan importante como alcanzar cualquier objetivo deportivo.



Como cierre final, se propone una dinámica sencilla pero significativa en la que cada participante expresa en una sola palabra cómo se ha sentido durante la sesión (“Hoy, en la Liga Invisible, me he sentido...”). Este gesto facilita la expresión emocional, permite recoger el clima del grupo y refuerza la cohesión, cerrando la experiencia de manera participativa y alineada con los valores de la Liga.



Material descargable

MENSAJE FINAL DE CIERRE

“Hoy habéis formado parte de algo que no siempre se ve, pero que es muy importante: la Liga Invisible. Habéis superado retos, pero sobre todo habéis aprendido a escuchar, a ayudar, a confiar y a contar con todas las personas del equipo.

Igual que muchas mujeres en el deporte tuvieron que esforzarse el doble para ser vistas, en los equipos también pasan cosas que no siempre se ven: quién anima, quién ayuda, quién espera, quién hace que otra persona no se quede fuera... y eso es lo que realmente marca la diferencia.

La Liga Invisible no termina aquí. Sigue cada vez que jugáis, cada vez que trabajáis en equipo y cada vez que decidís contar con los demás.

Porque recordad: lo importante no es solo llegar... sino cómo llegamos y con quién.

Y en esta Liga, como habéis demostrado hoy... todas las personas cuentan.”

CIERRE DE LA LIGA

DURACIÓN
5 MIN

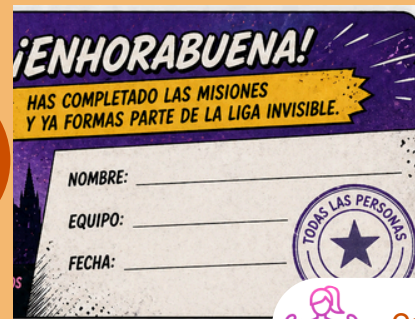
“LO QUE NO SE VE...TAMBIÉN CUENTA”

El cierre de la sesión se plantea como un momento fundamental dentro de la narrativa de La Liga Invisible de Burgos, en el que los participantes pasan de la acción a la toma de conciencia. Después de haber superado las distintas misiones, la Liga propone una última fase en la que no hay movimiento ni desafío físico, sino un ejercicio clave: hacer visible todo aquello que ha ocurrido durante el trabajo en equipo y que normalmente pasa desapercibido.

Este espacio de reflexión permite dar sentido a la experiencia vivida y comprender que, en la Liga, no solo importa superar los retos, sino también cómo se han afrontado de manera colectiva. Se trata de un momento ágil y dinámico, en el que el docente asume el rol de guía de la Liga, evitando intervenciones largas y favoreciendo la participación del alumnado a través de preguntas breves, claras y directas.

El objetivo principal es que los participantes analicen su funcionamiento como equipo más allá de los resultados, centrando la atención en aspectos como la comunicación, la participación, la ayuda mutua o la toma de decisiones. A través de preguntas como qué equipo ha funcionado mejor y por qué, si en algún momento alguien se ha quedado sin participar, qué ocurre cuando no se escucha a los demás o quién ha ayudado a otras personas, se busca que el grupo identifique tanto las estrategias eficaces como aquellas situaciones en las que no se ha logrado incluir a todos por igual.

Este momento conecta directamente con el sentido de la Liga Invisible: reconocer que, igual que muchas mujeres han tenido que enfrentarse a dificultades poco visibles en el deporte, en los equipos también pueden darse dinámicas que dejan a personas al margen sin que siempre se perciba. Por ello, la reflexión permite no solo analizar lo ocurrido, sino también abrir la puerta a hacerlo diferente en futuras situaciones, construyendo espacios más justos, inclusivos y cooperativos.



Carnet descargable



¿CÓMO DINAMIZAR? ROL DE LA PERSONA DINAMIZADORA

La persona responsable desempeña un papel dinamizador, acompañando al grupo sin dirigir constantemente el proceso. Su función es favorecer un entorno en el que los participantes puedan experimentar, tomar decisiones y construir sus propios aprendizajes.

Para ello, debe evitar dar soluciones o corregir de forma inmediata, permitiendo que los errores formen parte del proceso y se conviertan en oportunidades de aprendizaje. Al mismo tiempo, es importante reforzar los comportamientos positivos y observar las dinámicas de grupo para identificar necesidades, promover la participación y favorecer la colaboración y la autonomía de todos los integrantes.

ACTIVACIÓN

El inicio de la sesión se enmarca dentro de la **narrativa de La Liga Invisible de Burgos** como el momento en el que los participantes comienzan su proceso de entrada en la Liga. Antes de enfrentarse a las misiones principales, la Liga propone una fase de activación, concebida como un primer entrenamiento donde se ponen a prueba habilidades básicas que serán necesarias más adelante: la cooperación, la comunicación y la confianza.

Durante aproximadamente 15 minutos, se desarrollan **dos dinámicas** que permiten al grupo empezar a funcionar como equipo.



1 *dinámica*

La **primera** consiste en que los participantes, partiendo desde el suelo, deben levantarse sin utilizar las manos. Se puede comenzar en parejas e ir aumentando progresivamente el tamaño de los grupos, lo que incrementa la dificultad y obliga a una mayor coordinación. Desde la lógica de la Liga, este ejercicio simboliza que, para avanzar, no siempre basta con el esfuerzo individual, sino que es necesario apoyarse en los demás. A lo largo de la actividad, los participantes comienzan a comunicarse, a proponer ideas y a ayudarse mutuamente, generando una primera toma de contacto con el trabajo cooperativo. Al finalizar, se puede introducir una breve reflexión guiada por la Liga sobre quién tomó la iniciativa y si todas las propuestas fueron escuchadas.

DURACIÓN
15 MIN

2 *dinámica*

A continuación, la Liga plantea una **segunda** dinámica, conocida como **"El nudo humano"**, que se presenta como una prueba inicial de coordinación grupal. Los participantes se colocan en círculo y, sin agarrar a las personas de los lados, se entrelazan de forma aleatoria formando un entramado de brazos. El objetivo es deshacer el nudo sin soltarse en ningún momento. Esta actividad, muy visual y participativa, obliga al grupo a comunicarse, tener paciencia y buscar soluciones conjuntas ante los bloqueos que van surgiendo. Dentro de la narrativa, representa esos momentos en los que los equipos se encuentran con dificultades inesperadas y necesitan reorganizarse para avanzar. Al terminar, la Liga invita a reflexionar brevemente sobre cómo se han resuelto esos bloqueos, quién ha asumido la iniciativa y de qué manera la cooperación ha permitido encontrar una salida. De este modo, esta fase inicial no solo activa físicamente al grupo, sino que introduce de manera práctica los valores que guiarán toda la experiencia en la Liga Invisible, preparando a los participantes para afrontar las misiones posteriores desde una lógica de equipo.

MISIÓN 5: "LA ZONA QUE DESAPARECE"

El equipo debe mantenerse dentro de un espacio delimitado que se va reduciendo progresivamente, sin tocar el exterior.

La presión aumenta y obliga a reorganizarse, tomar decisiones rápidas y cuidar de que todas las personas permanezcan dentro.

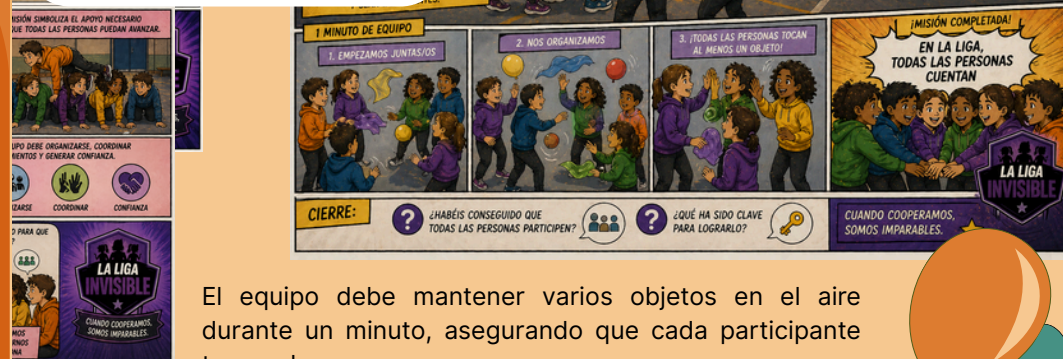
Reflexión: ¿Cómo habéis tomado decisiones? ¿Habéis conseguido que nadie quedara fuera?



MISIÓN FINAL: "EN LA LIGA, TODAS LAS PERSONAS CUENTAN"



Material descargable



El equipo debe mantener varios objetos en el aire durante un minuto, asegurando que cada participante toque al menos uno.

Esta misión representa el objetivo de la Liga, que todas las personas participen y sean importantes. Se pueden añadir variantes para aumentar la dificultad.

Cierre: ¿Habéis conseguido que todas las personas participen? ¿Qué ha sido clave para lograrlo?

MISIÓN 3: “EL TREN DE LAS PERSONAS INVISIBLES”

La Liga Invisible propone una nueva misión para demostrar que los equipos avanzan mejor cuando todas las personas colaboran. Cada equipo formará un tren colocándose en fila india. Entre cada pareja se colocará un balón, que deberá mantenerse en equilibrio entre la espalda de quien va delante y el pecho de quien va detrás, sin poder sujetarlo con las manos.

El objetivo será completar un recorrido sin que los balones caigan al suelo. Durante el trayecto, la Liga podrá introducir distintos desafíos que obligarán al equipo a adaptarse y coordinarse, como avanzar a diferentes ritmos, desplazarse de lado, realizar un giro completo sin romper el tren, avanzar marcha atrás o recorrer parte del camino en silencio. Si algún balón cae al suelo, el equipo deberá detenerse, reorganizarse y reiniciar el recorrido desde el punto indicado.

Esta misión simboliza que el éxito de un equipo no depende de una sola persona, sino de la coordinación, la confianza y el apoyo mutuo de todas las personas que lo forman.

Al finalizar: ¿Qué os ha ayudado a avanzar juntos?, ¿qué ocurría cuando una persona perdía la coordinación?, ¿cómo os habéis ayudado para mantener unido el tren?

MISIÓN 4: “SOSTENER A QUIEN CRUZA”

Una persona del equipo debe desplazarse de un punto a otro sin tocar el suelo, apoyándose únicamente en sus compañeros, que actúan como puente.

Esta misión simboliza el apoyo necesario para que todas las personas puedan avanzar. El grupo debe organizarse, coordinar movimientos y generar confianza. Es importante que todos pasen por el rol de cruzar. Reflexión final: ¿Qué os ha hecho confiar en el grupo? ¿Cómo os habéis organizado para que nadie quedara desatendido?



DURACIÓN
5 MIN

Pasos de activación

DINÁMICA DE ENTRADA

En Burgos ha habido mujeres deportistas que hicieron cosas muy importantes, aunque muchas veces no se vieran o no se contaran tanto. Tuvieron que esforzarse más de lo normal para poder estar, competir y ser reconocidas.

Por ejemplo, **Marta Fernández**, nadadora paralímpica, llegó a lo más alto con esfuerzo y superación. **Purificación Santamarta** fue de las primeras en abrir camino cuando casi no había espacios para mujeres.

Cristina Gutiérrez rompió barreras en el mundo del motor, y **Eva Santidrián** representa el trabajo constante y el esfuerzo diario. Todas tienen algo en común: no lo tuvieron fácil... pero siguieron adelante. Y gracias a ellas, hoy existen más oportunidades y más referentes.

Ahora os dejamos unas preguntas: ¿Creéis que hoy todo el mundo tiene las mismas oportunidades en el deporte? ¿qué hace falta para que un equipo funcione de verdad? Guardad vuestras ideas... porque lo que vais a vivir ahora tiene mucho que ver con esto.



NARRATIVA

"En Burgos existe algo que casi nadie ve... Una liga secreta. No sale en la tele. No llena estadios. Pero cambia vidas. Se llama: La Liga Invisible. Nació gracias a chicas y mujeres que, a través del deporte, tuvieron que enfrentarse a retos que no siempre eran visibles: miradas que juzgan, espacios donde no se sentían bienvenidas, equipos donde no siempre eran escuchadas... Pero no estaban solas. Con el tiempo, algo empezó a cambiar porque otras personas —compañeros, aliados, equipos— empezaron a mirar, a escuchar y a formar parte de ese cambio. Y entonces descubrieron algo importante: Cuando cooperan, se apoyan y se respetan, son imparables."

Hoy, vosotras y vosotros sois las nuevas personas invitadas a esta Liga. Una liga donde cada persona cuenta. Donde aprenderéis no solo a jugar... sino a construir equipo de verdad. Pero para formar parte de la Liga...tendréis que superar una serie de desafíos. No de fuerza, no de velocidad, sino de equipo, de confianza y de responsabilidad."



Material descargable

DURACIÓN
65 MIN

BLOQUE CENTRAL

El bloque central de la sesión se presenta como una cadena de misiones de la Liga Invisible, con una duración aproximada de 65 minutos. Para ello, se divide al grupo en equipos de entre 4 y 6 personas, que pasan a ser equipos de la Liga, y cada misión se desarrolla durante unos 10 o 12 minutos.

La clave de esta propuesta es que la Liga no da instrucciones cerradas: son los propios equipos quienes deben descubrir cómo superar cada misión a través de la experimentación, la comunicación y la toma de decisiones conjunta.

MISIÓN 1: "TERRITORIO EN SILENCIO"

El equipo debe desplazarse de un punto a otro atravesando un "territorio" sin tocar el suelo fuera del material disponible (aros, cuerdas, cartones o telas). Si alguien falla, toda la misión se reinicia.



Esta primera misión representa esos espacios donde no siempre era fácil estar, y obliga al grupo a organizarse, planificar estrategias y apoyarse mutuamente. Durante el desarrollo, suelen aparecer diferentes formas de avanzar, reparto de roles o turnos, generando un proceso de ensayo-error muy enriquecedor.

Al finalizar, la Liga propone una breve reflexión: ¿Qué estrategias os han ayudado más? ¿Cómo ha influido la comunicación en vuestro avance?

MISIÓN 2: "MOVER LO QUE PARECE IMPOSIBLE"

Los equipos deben trasladar objetos de un lugar a otro sin utilizar las manos. Si algo cae, la misión comienza de nuevo. Además, todas las personas deben participar. Esta misión pone en valor la creatividad colectiva y la importancia de que nadie quede fuera. Suelen surgir soluciones como el uso del cuerpo, cadenas humanas o adaptaciones al espacio.

Tras la misión, se puede reflexionar: ¿Cómo os habéis organizado? ¿Qué papel ha tenido cada persona? ¿Qué ha hecho posible que todos participéis?