|  |  |
| --- | --- |
| 1:00-1:05  **Bienestar Emocional/Mentes Poderosas**  **Actividad práctica de aprendizaje** | Importancia del bienestar emocional |
| 1:05-1:10 | Su papel como Mensajero de Salud |
| 1:10-1:25 | Reconocer los signos de estrés en los compañeros de equipo |
| 1:20-1:50 | Estrategias de Mentes Poderosas |
| 1:50-2:00 | Planificación sólida |

**1:00-1:05: Qué es el bienestar emocional y por qué es importante**

La salud emocional es una parte importante de la salud general. La salud no es sólo física.

Se trata de tener un enfoque optimista (positivo) de la vida y ser capaz de disfrutarla. Es ser capaz de afrontar los retos de la vida.

El bienestar emocional consiste en la capacidad de aceptar, comprender y expresar nuestros sentimientos. Lo que te permite reaccionar ante las situaciones y expresar tus sentimientos. Te permite tener el control de tus pensamientos, sentimientos y comportamientos.

"Un estado de bienestar en el que el individuo se da cuenta de sus propias capacidades, puede hacer frente a las tensiones normales de la vida, puede trabajar de forma productiva y fructífera, y es capaz de hacer una contribución a su comunidad". (Organización Mundial de la Salud)

**1:05-1:10: Su papel como Mensajero de Salud**

* Como Mensajero de Salud puedes compartir las herramientas de Mentes Poderosas con tus compañeros de equipo, amigos, entrenadores y familiares.
  + Individualmente- compartiendo estrategias de Mentes Poderosas
  + Los equipos, como parte de la práctica, antes o después del partido, encuentran formas de incorporar las estrategias de Mentes Poderosas.
  + Medios de comunicación social: colabore con el equipo de su Programa para añadir mensajes relacionados con las estrategias de Mentes Poderosas (vídeos, publicaciones).
* Ser un amigo/apoyo para tus compañeros de equipo
* Anime a su Programa local a añadir Mentes Poderosas
* *ACTIVIDAD: Pida a los atletas ideas adicionales sobre cómo ser un compañero de equipo solidario.*

**1:10-1:20: Reconocer los signos de estrés en los compañeros de equipo**

Una persona "estresada" suele sentir emociones fuertes (como tristeza, preocupación o enfado) que le resultan realmente incómodas. El estrés también puede hacer que el cuerpo se ponga muy tenso, lo que hace cada vez más difícil sentirse tranquilo y relajado. Muchos de nosotros tenemos que calmar nuestro cuerpo antes de poder calmar nuestros sentimientos. Todo el mundo experimenta estrés y, a menudo, el estrés puede ser algo bueno.

*ACTIVIDAD: Pregunta a los atletas por qué a veces el estrés puede ser bueno.*

Aunque no podamos controlar lo que nos estresa, podemos hacer cosas para ayudarnos a sentirnos mejor cuando estamos estresados.

*ACTIVIDAD: Pide a los atletas que escriban o dibujen en un post-it una cosa que les cause estrés. Pide a 3 atletas que coloquen su nota adhesiva sobre la silueta de una persona. Diga a los atletas que esta persona puede no sentirse "estresada" por estos factores de estrés. A continuación, pide al resto del grupo que coloque su nota adhesiva sobre la persona. Explica que ese puede ser el momento en que la persona se sienta abrumada por el estrés. A continuación, discute los signos del estrés.*

Señales emocionales de que un compañero puede estar estresado:

* Enfadarse o enfadarse con facilidad
* Sentirse abrumado
* Dificultad para relajarse
* Sentirse mal con uno mismo (baja autoestima)
* Evitar a los demás
* Incapacidad para concentrarse
* Preocupación constante
* Falta de criterio/toma de decisiones
* Preocuparse mucho

Señales físicas de que un compañero puede estar estresado:

* Baja energía
* Dolores de cabeza
* Malestar estomacal
* Músculos tensos
* Dolor torácico y taquicardia
* Problemas para dormir
* Nerviosismo y temblores
* Problemas estomacales
* Dolores y molestias

*ACTIVIDAD: Ten todas las señales de estrés impresas por la sala y pide a los atletas que pongan pegatinas en las señales que hayan visto antes con sus compañeros de equipo.*

**1:20-1:40: Estrategias de Mentes Poderosas**

A continuación, vamos a repasar algunas estrategias que puedes incorporar en los entrenamientos con tus compañeros para ayudarles a relajarse.

* El estrés y tú: Esta pelota antiestrés es una forma de utilizar tu cuerpo para deshacerte de los sentimientos estresantes. Aprieta la pelota lentamente durante 3 segundos, mantenla apretada y suéltala lentamente durante 3 segundos. Repítelo 10 veces.
* Mensajes contundentes: A veces es útil tener una lista escrita de frases alentadoras que puedes leer o mirar, una especie de charla de ánimo individual contigo mismo. Tomémonos un momento para escribir (o decir en voz alta) algunas cosas que podríamos decirnos a nosotros mismos para mantenernos positivos y centrados.
* Respiración fuerte: La respiración profunda es una herramienta muy común para ayudar a las personas a sentirse más relajadas. Inspira lentamente por la nariz (3-5 segundos), aguanta la respiración (1-2 segundos) y espira lentamente (3-5 segundos). Repítelo de 5 a 10 veces.
* Estiramientos fuertes: Los estiramientos no sólo son buenos para nuestra salud física, sino también para nuestro bienestar emocional. Practicaremos algunos estiramientos que nos ayudarán a sentirnos más relajados (Utiliza el folleto Estiramientos fuertes).
* Apoyo firme: La gente puede sernos realmente útil cuando nos sentimos estresados o disgustados. Tomémonos un momento para pensar en quién podemos confiar para que nos apoye. También es importante recordar que ser amable con los demás y mostrar apoyo ayuda a reducir el estrés. ¿Puedes pensar en un par de personas en tu vida a las que apoyas y en un par de personas en tu vida que te apoyan?

*ACTIVIDAD: Selecciona algunas notas adhesivas de la actividad anterior y pide a los atletas que identifiquen una estrategia para recomendar a un amigo. A continuación, utilizando los signos de estrés de las paredes, selecciona los signos que tengan más pegatinas al lado. Pide a los atletas que identifiquen qué estrategia recomendar a un amigo que experimente ese signo de estrés.*

*ACTIVIDAD: Haz que cada atleta elija un compañero o asigna compañeros. Pídales que elijan una de las estrategias de Mentes Poderosas y que representen un papel con su compañero. Después de unos 3-5 minutos, haz que los grupos de compañeros cambien los papeles. Si el tiempo lo permite, haz que los atletas cambien de pareja y elijan una nueva estrategia.*

**1:20-1:40: Estrategias de Mentes Poderosas**

*ACTIVIDAD: Como Mensajero de Salud, ¿cómo podrías incorporar estas estrategias de Mentes Poderosas a las prácticas con tu equipo?*

La última estación de Mentes Poderosas, es cuando el atleta establece una meta de cómo incorporar Mentes Poderosas en la competencia o en la vida diaria. Un ejemplo de esto es si un atleta se siente muy estresado en la consulta del médico. Podría utilizar una pelota antiestrés durante 5 minutos mientras espera en la sala de espera.

ACTIVIDAD: Haz que los atletas escriban un objetivo SMART sobre cómo incorporarán una estrategia de Mentes Poderosas a la práctica con su equipo. *Ejemplos: Al principio de cada entrenamiento de fútbol, haré que nuestro equipo practique la respiración profunda durante 3 minutos. Después de la práctica, guiaré al equipo en algunas técnicas de Estiramiento Fuerte y proporcionaré el folleto de estiramiento a todos mis compañeros de equipo. Pediré a nuestro miembro del equipo de comunicación de Olimpiadas Especiales que publique algunos mensajes positivos cada mes en las cuentas de los medios de comunicación social. Haré que cada persona de mi equipo cree una etiqueta de equipaje con un mensaje positivo y se la dará a un compañero para su bolsa de deporte.*

**Suministros**

Bolígrafos

Notas Post-it

Fichas

Impresión de la silueta de una persona

Signos de estrés impresos

Pegatinas

Folletos

**Recursos**

Consejos contra el estrés (1 por [atleta](https://media.specialolympics.org/resources/health/disciplines/strongminds/Strong-Minds-Tips-for-Stress.pdf?_ga=2.18366201.1574967777.1536854141-2039200653.1523464125)): https:[//media.specialolympics.org/resources/health/disciplines/strongminds/Strong-Minds-Tips-for-Stress.pdf?\_ga=2.18366201.1574967777.1536854141-2039200653.1523464125](https://media.specialolympics.org/resources/health/disciplines/strongminds/Strong-Minds-Tips-for-Stress.pdf?_ga=2.18366201.1574967777.1536854141-2039200653.1523464125)

Estiramientos fuertes (1 por atleta o un par de copias plastificadas):

<https://www.dropbox.com/s/4wnx332hyh0v6ap/StrongMinds_Exercise_Handout.pdf?dl=0>