

Lecciones de liderazgo

Desarrollo personal

*Descripción general de "Primeros pasos"*

**¡Bienvenido!**



|  |  |
| --- | --- |
| **Este Resumen de "Primeros Pasos" explicará lo que cubrirá cada tema y lección.**  Hay un total de 15 lecciones diferentes dentro del conjunto de recursos de Desarrollo Personal.  Las 15 lecciones se dividen en 5 temas diferentes (enumerados a continuación) con 3 niveles en cada tema. Los niveles están diseñados para iniciar de manera fácil y volverse más difíciles a medida que avanzas. | |
| **1.** | Comunicación |
| **2.** | Gestionando la Decepción |
| **3.** | Establecimiento de Objetivos |
| **4.** | Relaciones Saludables |
| **5.** | Abogacía |



Bienvenidos al documento Resumen "Primeros Pasos" para las Lecciones de Desarrollo Personal en el Currículo de Liderazgo y Habilidades de Olimpiadas Especiales. Antes de comenzar, te mereces un aplauso por tomarte el tiempo para adquirir habilidades y conocimientos para que puedas vivir tu vida diaria como amigo, atleta, empleado y líder como nunca antes. Después de leer este Resumen de "Primeros Pasos", puedes descargar las diferentes lecciones en el sitio web: [**https://resources.specialolympics.org/pd**](https://resources.specialolympics.org/pd)

|  |  |
| --- | --- |
| Estos son algunos consejos que te ayudarán a aprender más de este conjunto de recursos de desarrollo personal: | |
| **1** | Las descripciones de los temas comienzan en la **página 4** para ayudarte a comprender todos los temas y niveles. |
|  |  |
| **2** | Una evaluación previa a las habilidades en las **páginas 9 a 16** te ayudará a decidir por dónde empezar. |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | Este recurso opcional te ayudará a ver tus fortalezas y debilidades, lo que te ayudará a identificar con cuál de los 5 temas de Desarrollo Personal debes comenzar.  Incluso tienes la opción de pedirle a otra persona que te conozca bien (como un entrenador, un miembro de la familia o un mentor) que complete la evaluación previa a las habilidades, proporcionando comentarios para ayudarte a determinar mejor con qué lección comenzar. |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| **3** |  |  |  | Dentro de cada lección, verás este gráfico a continuación, que te anima a pausar tu aprendizaje y decidir qué hacer a continuación. |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| **4** |  |  |  | Cada nivel tarda aproximadamente 30-45 minutos en completarse, pero está bien si tardas más o menos tiempo. Además, no tienes que completar un nivel completo de una sola vez. Puedes completar estos niveles a tu propio ritmo, incluso en el transcurso de unos pocos días, semanas o meses. |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| **5** |  |  |  | Este recurso está destinado a ser autoguiado, lo que significa que deberías poder hacerlo tú mismo. Pero si necesitas ayuda, ¡no tengas miedo de pedirle a alguien que te ayude a completarlas! |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| **6** |  |  |  | El contenido de cada nivel es sobre el mismo tema (por ejemplo: Relaciones saludables o Comunicación) pero la forma en que cada uno de los 3 niveles distintos te pide que participes es diferente. Algunos niveles te piden que escribas tus respuestas, mientras que otros te piden que dibujes tus respuestas; depende de ti cómo completarlos |

**Muy bien, ¿estás listo para comenzar?**

**¡Estamos muy emocionados de que comiences este viaje con nosotros!**

**Creemos en ti - ¡Vamos!**

**Descripciones de los temas y lo que debes esperar**

En total, hay **5 manuales diferentes** que cubren **5 temas diferentes**. Cada tema tendrá **3 lecciones diferentes.**



Los 5 temas y las 3 lecciones dentro de esos 5 temas se enumeran a continuación.

**Tema 1: Comunicación**

### Nivel 1

Iniciar una conversación

Es importante saber hablar con otras personas.

Esto es lo que aprenderás en esta lección:

 Pasos para iniciar una conversación con alguien Diferentes temas que podrías usar al iniciar una conversación

### Nivel 2 Conversaciones apropiadas e inapropiadas

Es importante saber lo que está bien o es "apropiado" y lo que no está bien o es "inapropiado" al tener conversaciones con otras personas.

Esto es lo que aprenderás en esta lección:

 Cuándo iniciar una conversación y cuándo esperar

 Cuándo decir algo y cuándo solo debes pensarlo ¿Cuáles temas apropiados para el trabajo o la escuela?

### Nivel 3

Habilidades de escucha activa

Una buena comunicación implica tanto hablar como escuchar. Si no practicas las habilidades de "escucha activa", puede provocar malentendidos y falta de comunicación.

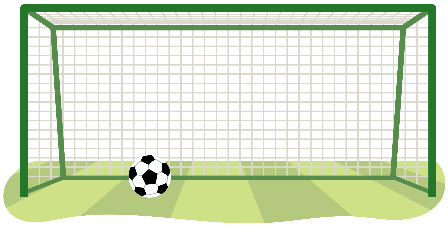
Esto es lo que aprenderás en esta lección: Qué es la "escucha activa"

Por qué escuchar es una parte muy importante de la comunicación

3 formas de practicar la "escucha activa"



|  |  |
| --- | --- |
| **Tema 2: Gestionando la Decepción** | |
| Nivel 1 Emociones  y Acciones Seguras | Aprender a manejar tus emociones es importante.  Esto es lo que aprenderás en esta lección:  🡲 Maneras seguras e inseguras de gestionar las emociones difíciles  🡲 Consejos para ayudarte cuando tienes emociones difíciles |
| Nivel 2  ¿Qué hacer cuando  te sientes decepcionado? | Una emoción que puede ser desafiante es la decepción. La decepción puede ocurrir cuando quieres que algo suceda y no sucede. También puede suceder cuando esperas que alguien haga algo y no lo hace.  Esto es lo que aprenderás en esta lección:  🡲 Ejemplos de decepción  🡲 ¿Qué son las "expectativas" y cómo las manejamos? 🡲 ¿Qué hacer cuando te sientes decepcionado? |
| Nivel 3: Aceptar quién eres | Es importante practicar la autoaceptación, especialmente cuando se enfrenta a una decepción. Esta lección te ayudará a gestionar y lidiar con las decepciones de una manera positiva.  Esto es lo que aprenderás en esta lección:  🡲 Cómo usar la autoaceptación para lidiar con la decepción  🡲La importancia del diálogo interno positivo  🡲 Estrategias específicas para la gestión de las emociones / autoaceptación |

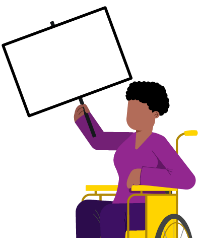


|  |  |
| --- | --- |
| **Tema 3: Establecimiento de Objetivos** | |
| Nivel 1  Lo básico de de fijar objetivos | Aprender a establecer objetivos te ayuda a mejorar.  Esto es lo que aprenderás en esta lección: ¿Qué es un objetivo?  Cómo fijar un objetivo para ti mismo |
| Nivel 2: Establecer objetivos SMART | Establecer un objetivo es una excelente manera de mantenerse enfocado en lograr algo en el futuro. Esta lección te ayudará a establecer un objetivo y a crear pasos que te ayuden a alcanzarlo.  Esto es lo que aprenderás en esta lección: ¿Qué es un objetivo SMART?  La diferencia entre un objetivo y un objetivo SMART. Cómo establecer un objetivo SMART para ti mismo |
| Nivel 3 Superando obstáculos | Esta lección te ayudará a desarrollar tu comprensión de los objetivos SMART y cómo superar los desafíos.  Esto es lo que aprenderás en esta lección:  Cómo aprender y crecer con tus objetivos  ¿Por qué es importante prepararse para el fracaso?  Por qué es importante seguir adelante y perseverar con  tus objetivos |





|  |  |
| --- | --- |
| **Tema 4: Relaciones Saludables** | |
| Nivel 1  Comprensión de las relaciones | Aprender sobre las relaciones es importante.  Esto es lo que aprenderás en esta lección:  Qué significa tener una relación con alguien  La diferencia entre una relación saludable y una relación poco saludable  Qué hacer si tienes una relación poco saludable |
| Nivel 2  Relaciones y límites saludables | Es importante tener relaciones saludables en tu vida. Una parte importante de una relación saludable es tener límites.  Esto es lo que aprenderás en esta lección:   * ¿Cuáles son los diferentes tipos de relaciones? * ¿Cuáles son los diferentes tipos de límites? Cómo establecer tus propios límites personales |
| Nivel 3  Resolución de conflictos | Es importante saber cómo resolver problemas y desacuerdos en tus relaciones.  Esto es lo que aprenderás en esta lección:   * Qué es el conflicto y cómo identificarlo en las relaciones * Formas efectivas de prevenirlo   Estrategias para resolver conflictos cuando ocurren |



|  |  |
| --- | --- |
| **Tema 5: Abogacía** |  |
| Nivel 1  Descubriéndote a ti mismo | Es importante saber más sobre ti mismo porque eso te ayuda a defenderte mejor a ti mismo y a las cosas que te importan.  Esto es lo que aprenderás en esta lección:  Lo que significa "abogar"  Formas de aprender más sobre ti mismo  Por qué conocerte a ti mismo te ayuda a abogar mejor |
| Nivel 2  Fortalezas y Debilidades | Ser capaz de nombrar tus fortalezas y debilidades puede ayudarte a saber cómo abogar por ti mismo y por los demás.  Esto es lo que aprenderás en esta lección:  Cómo identificar tus fortalezas y debilidades Maneras de usar tus fortalezas para ayudar a los demás  Formas de pedir a los demás que te ayuden a mejorar tus debilidades |
| Nivel 3  Autoabogacía | Es importante saber cómo abogar por uno mismo. A través de la "autoabogacía" puedes tomar decisiones que moldeen tu vida.  Esto es lo que aprenderás en esta lección:  Qué es la "autoabogacía" y por qué es importante  Ejemplos de autoabogacía en situaciones de la vida real  Pasos para practicar la autoabogacía |

## Lecciones de desarrollo personal

**Evaluación Previa de Habilidades**

# Evaluación de habilidades para el alumno atleta

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Indicaciones** |  |  |
| Esta evaluación **opcional** te ayudará a saber por dónde empezar tu viaje de aprendizaje. Si prefieres repasar cada tema y nivel en tu propio orden, también está bien.  Las siguientes declaraciones describen situaciones que podrías encontrar en tu vida diaria como amigo, atleta, empleado y líder. Para cada afirmación, seleccione un número entre 1 y 3 para indicar su nivel de confianza actual, donde: | | |
| 1 = No tengo ninguna confianza | 2 = Tengo algo de confianza | 3 = Estoy completamente confiado |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Nada**  Confiado | **Algo**  Confiado | **Completamente**  Confiado |

### ¿Qué tan confiado estás de que puedes...

#### Tema 1: Comunicación

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Puedo iniciar una conversación con personas que no conozco. | 1 | 2 | 3 |
| Puedo hacer preguntas cuando quiero aprender más sobre lo que alguien está diciendo. | 1 | 2 | 3 |
| Puedo prestar buena atención a lo que me dicen los demás. | 1 | 2 | 3 |

Puntuación total de Comunicación:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Nada**  Confiado | **Algo**  Confiado | **Completamente**  Confiado |

### ¿Qué tan confiado estás de que puedes...

#### Tema 2: Gestionar la decepción

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Puedo expresar mis emociones de una manera que sea segura para mí y para los demás. | 1 | 2 | 3 |
| Puedo manejar la decepción. | 1 | 2 | 3 |
| Puedo aceptarme a mí mismo por quién soy. | 1 | 2 | 3 |

Puntuación total de Gestión de la Decepción:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Nada**  Confiado | **Algo**  Confiado | **Completamente**  Confiado |

### ¿Qué tan confiado estás de que puedes...

#### Tema 3: Establecer Objetivos

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Puedo fijarme objetivos y seguir un plan. | 1 | 2 | 3 |
| Puedo ajustar mis objetivos cuando me enfrento a fracasos u obstáculos. | 1 | 2 | 3 |
| Puedo establecer objetivos para desafiar y empujarme fuera de mi zona de confort. | 1 | 2 | 3 |

Puntuación total de Establecer Objetivos:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Nada**  Confiado | **Algo**  Confiado | **Completamente**  Confiado |

### ¿Qué tan confiado estás de que puedes...

#### Tema 4: Relaciones saludables

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Puedo hacer y mantener relaciones saludables. | 1 | 2 | 3 |
| Puedo resolver conflictos con otras personas sin herir sus sentimientos. | 1 | 2 | 3 |
| Puedo establecer límites con amigos y respetar cuando los amigos me ponen límites. | 1 | 2 | 3 |

Puntuación total de Relaciones Saludables:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Nada**  Confiado | **Algo**  Confiado | **Completamente**  Confiado |

### ¿Qué tan confiado estás de que puedes...

#### Tema 5: Abogacía

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Puedo identificar y explicar quién soy y en qué creo. | 1 | 2 | 3 |
| Puedo aceptar fácilmente que hay cosas que están fuera de mi control. | 1 | 2 | 3 |
| Puedo abogar por lo que quiero con claridad y calma. | 1 | 2 | 3 |

Puntuación total de Abogacía:

# Evaluación de habilidades para que el mentor complete sobre el atleta

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Indicaciones** |  |  |
| Esta evaluación es **opcional** y debe ser completada por un mentor o miembro de la familia del atleta líder. La persona que complete esto debe ser alguien que conozca muy bien al atleta y pueda proporcionar críticas constructivas y comentarios positivos. Su evaluación de ellos está destinada a ayudar al atleta líder a ver sus fortalezas y debilidades de acuerdo a otra persona para que puedan identificar dónde comenzar su viaje de aprendizaje.  Las siguientes declaraciones describen situaciones que el atleta podría encontrar en su vida diaria como amigo, atleta, empleado y líder. Para cada afirmación, encierre en un círculo un número entre 1 y 3 para indicar dónde cree que está el nivel de confianza del atleta, donde: | | |
| 1 = nada confiado | 2 = algo de confianza | 3 = completamente confiado. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Nada**  Confiado | **Algo**  Confiado | **Completamente**  Confiado |

¿Qué tan confiado está de que el atleta puede...

#### Tema 1: Comunicación

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Iniciar una conversación con personas que no conoce. | 1 | 2 | 3 |
| Hacer preguntas cuando quiere saber más sobre lo que alguien está diciendo. | 1 | 2 | 3 |
| Escuchar bien lo que dicen los demás. | 1 | 2 | 3 |

Puntuación total de Comunicación:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Nada**  Confiado | **Algo**  Confiado | **Completamente**  Confiado |

¿Qué tan confiado está de que el atleta puede...

#### Tema 2: Gestionar la decepción

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Expresar sus emociones de una manera que sea segura para él/ella y para los demás. | 1 | 2 | 3 |
| Gestionar la decepción. | 1 | 2 | 3 |
| Aceptarse a sí mismo por quién es. | 1 | 2 | 3 |

Puntuación total de Gestión de la Decepción:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Nada**  Confiado | **Algo**  Confiado | **Completamente**  Confiado |

¿Qué tan confiado está de que el atleta puede...

#### Tema 3: Establecer Objetivos

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Establecer objetivos y seguir un plan. | 1 | 2 | 3 |
| Ajustar los objetivos cuando se enfrenta a fracasos u obstáculos. | 1 | 2 | 3 |
| Establecer objetivos para desafiarse y salir de su zona de confort. | 1 | 2 | 3 |

Puntuación total de Establecimiento de Objetivos:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Nada**  Confiado | **Algo**  Confiado | **Completamente**  Confiado |

¿Qué tan confiado está de que el atleta puede...

#### Tema 4: Relaciones saludables

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Establecer y mantener relaciones saludables. | 1 | 2 | 3 |
| Resolver conflictos con otras personas sin herir sus sentimientos. | 1 | 2 | 3 |
| Establecer límites con amigos y respetar cuando los amigos establezcan límites con ellos. | 1 | 2 | 3 |

Puntuación total de Relaciones Saludables:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Nada**  Confiado | **Algo**  Confiado | **Completamente**  Confiado |

¿Qué tan confiado está de que el atleta puede...

#### Tema 5: Abogacía

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Identificar y explicar quiénes son y en qué creen. | 1 | 2 | 3 |
| Aceptar fácilmente que hay cosas que están fuera de su control. | 1 | 2 | 3 |
| Abogar por lo que quieren con claridad y calma. | 1 | 2 | 3 |

Puntuación total de Abogacía

**Puntuación**

Suma los números de cada uno de los cinco temas de liderazgo.

**Mira el ejemplo a continuación**:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Establecer y mantener relaciones saludables. | 1 | 2 | 3 |
| Resolver conflictos con otras personas sin herir sus sentimientos. | 1 | 2 | 3 |
| Establecer límites con amigos y respetar cuando los amigos establezcan límites con ellos. | 1 | 2 | 3 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Tema 4: Relaciones saludables |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| Puntuación total de Relaciones Saludables: | | | **5** |

**¿Qué es lo siguiente?**

¡Felicidades! Como todo el mundo, tienes muchas habilidades, pero también tienes cosas nuevas que aprender. Estas lecciones pueden ayudarte a adquirir nuevas habilidades y mejorar lo que ya sabes.

Para ayudarte a averiguar por dónde empezar tu viaje de aprendizaje, sigue estos pasos:

**Paso**

Si tú o tu mentor/ayudante dieron una puntuación total para cualquier tema de 6 o menos, ese tema debe ser uno de los primeros en los que debes comenzar porque eso demuestra que tienes más que aprender sobre ese tema.

**1**

Por ejemplo, el atleta mencionado anteriormente obtuvo un 6 en los otros 4 temas, pero obtuvo un cinco (5) en Relaciones saludables. Esto significa que se recomienda que comiencen primero con las lecciones de Relaciones Saludables.

Puedes encontrar los 5 temas en el sitio web de recursos de Olimpiadas Especiales (<https://resources.specialolympics.org/pd>) o puedes preguntar tu Programa dónde encontrarlos.

|  |  |
| --- | --- |
|  | Si obtuviste más de un 6 en todos los temas, elige el que más te entusiasme y comienza por ahí. |
|  | ¿Qué sucede si tú y tu mentor han calificado un tema de manera muy diferente?  Si tú y tu mentor tienen puntuaciones diferentes para un tema, discútelo con tu mentor. Tener diferentes puntuaciones es una excelente oportunidad para recibir comentarios de otra persona y aprender más sobre cómo los demás ven tus conocimientos y habilidades en esa categoría.  No pasa nada si piensan que estás más abajo en una categoría de lo que te has calificado a ti mismo. Tienen una perspectiva diferente de tus fortalezas y debilidades.  Hay actividades dentro de la comunicación, las relaciones saludables y el manejo de la decepción que te ayudarán a mejorar al dar y recibir retroalimentación. |
|  |  |
|  |  |
| **2** | Continúa completando las lecciones hasta que hayas completado todas las lecciones de liderazgo dentro de los temas de liderazgo que tu o tu mentor calificaron con 6 o menos.  ¡Detente después de cada lección y date un gran aplauso! |
|  |  |
|  |  |
| **3** | Tómate tu tiempo y repasa un tema o lección de liderazgo todos los días para que tengas tiempo de practicar y contarle a tu entrenador, compañeros de equipo y amigos lo que estás aprendiendo. |
|  |  |
|  |  |
| **4** | Una vez que hayas completado todas las lecciones de liderazgo en las que obtuviste una puntuación de 6 o menos, completa todos los demás temas y lecciones de liderazgo que te interesen. Incluso si obtuviste una puntuación superior a 6 en ellos, siempre hay más que aprender, ¡así que revísalos todos! Una vez más, puedes encontrar los 5 temas y sus 15 lecciones visitando el sitio web de recursos de Olimpiadas Especiales (<https://resources.specialolympics.org/pd>) o comunicándote con tu miembro del personal local de Olimpiadas Especiales y pidiendo ayuda. |