



Lecciones de liderazgo

Desarrollo personal

Descripción general de "Primeros pasos"



¡Bienvenido!



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>



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



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.

**Punto de control de la lección**
Consúltate a ti mismo para ver qué podrías necesitar a continuación.

→ ¡Cualquiera de estas opciones está bien! ¡Es saludable tomar la mejor decisión para TÍ!

→ ¡Encierra en un círculo lo que vas a hacer a continuación!


~~Tómate un descanso~~


~~Pide ayuda~~


~~Vuelve a ver esto otro día~~


~~Prueba otro nivel~~


Sigue

¡Has tomado la decisión correcta! ¡Eres INCREÍBLE!

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

¿Qué tan confiado estás de que puedes...

Nada
Confiado

Algo
Confiado

Completamente
Confiado

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:

¿Qué tan confiado estás de que puedes...

Nada Confiado	Algo Confiado	Completamente Confiado
------------------	------------------	---------------------------

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:

¿Qué tan confiado estás de que puedes...

Nada Confiado	Algo Confiado	Completamente Confiado
------------------	------------------	---------------------------

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:

¿Qué tan confiado estás de que puedes...

Nada Confiado	Algo Confiado	Completamente Confiado
------------------	------------------	---------------------------

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:

¿Qué tan confiado estás de que puedes...

Nada Confiado	Algo Confiado	Completamente Confiado
------------------	------------------	---------------------------

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.

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

Nada Confiado	Algo Confiado	Completamente Confiado
------------------	------------------	---------------------------

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:

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

Nada Confiado	Algo Confiado	Completamente Confiado
------------------	------------------	---------------------------

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:

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

Nada Confiado	Algo Confiado	Completamente Confiado
------------------	------------------	---------------------------

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:

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

Nada Confiado	Algo Confiado	Completamente Confiado
------------------	------------------	---------------------------

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:

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

Nada Confiado	Algo Confiado	Completamente Confiado
------------------	------------------	---------------------------

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:

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:			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

1

6-1

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.

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.