ATHLETE LEADERSHIP

Special Olympics

Lecciones de liderazgo

Desarrollo personal

Tema 2 de 5:
Gestionando la decepción

Nivel 1
Emociones y acciones seguras

Nivel 2
¿Qué hacer cuando te sientes decepcionado?

Nivel 3
Aceptar quién eres

¡Bienvenido!

Si esta es la primera vez que asistes a alguna de las lecciones de Desarrollo Personal, antes de comenzar, asegúrate de descargar y leer el resumen de "Primeros pasos" en el sitio web: https://resources.specialolympics.org/pd.

Si ya has leído la Introducción a "Primeros pasos" o has completado una de las otras lecciones de Desarrollo personal, continúa con las lecciones de este libro de trabajo que te gustaría completar.

Recuerda que este tema y los otros 4 temas de este conjunto de recursos se pueden descargar en el sitio web: https://resources.specialolympics.org/pd.

Ten en cuenta que puedes completar cualquiera de los 5 temas del conjunto de recursos de Desarrollo Personal en cualquier orden.

Descripciones de los temas y lo que puedes 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 2: Gestionar la decepción (ESTE MANUAL)

Nivel 1
Emociones y acciones seguras

Página 4

Aprender a gestionar 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 sientes emociones difíciles

Nivel 2
Qué hacer cuando te sientes decepcionado

Página 18

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

Página 32

Es importante practicar la autoaceptación, especialmente cuando se enfrenta 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 / auto-aceptación

ATHLETE LEADERSHIP

Special Olympics

Lecciones de liderazgo

Gestionar la decepción

Nivel 1:
Emociones y acciones seguras

Nivel 1

Gestionar la decepción

Emociones y acciones seguras

Piensa en estas preguntas:

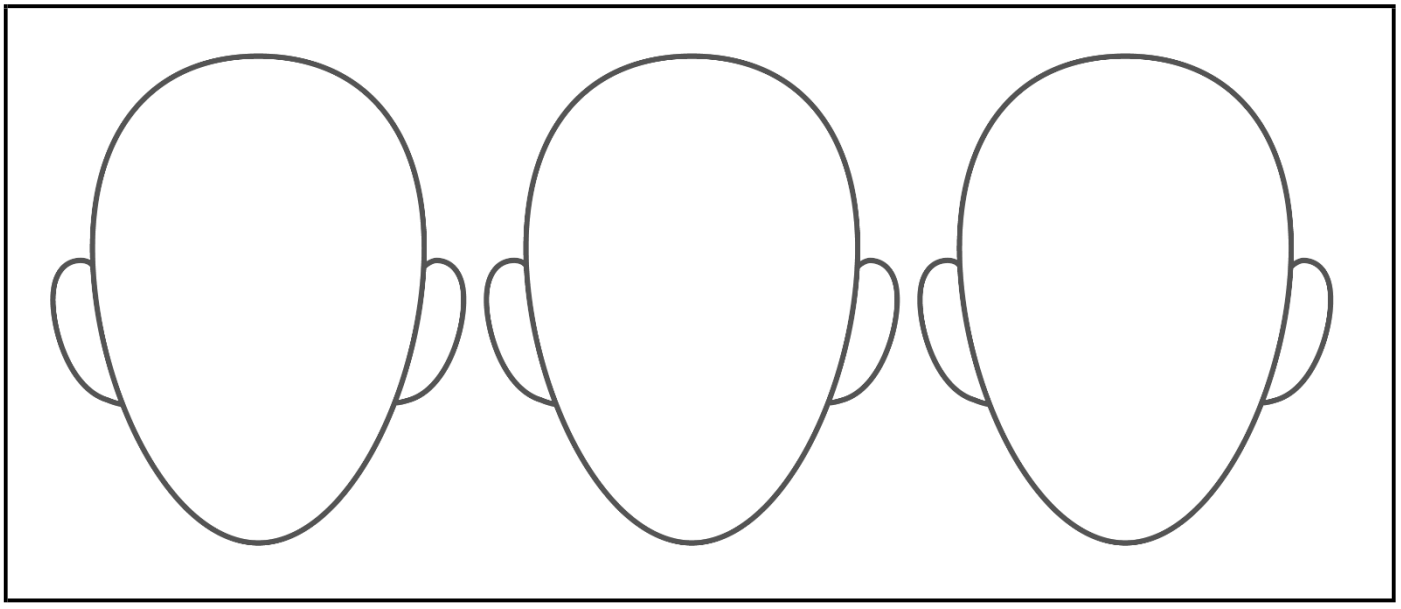
1. ¿Cuáles son emociones que pueden ser difíciles de gestionar?
2. ¿Cuáles son formas seguras de expresar tus emociones?

Si aún no lo sabes, ¡no te preocupes! Esta lección te enseñará todo sobre las emociones y cómo gestionarlas de forma segura!

Las emociones son las diferentes formas en que nos sentimos por dentro. ¡Nos ayudan a entender cómo nos sentimos acerca de las cosas que suceden a nuestro alrededor!

¡Dibújate a ti mismo mostrando 3 emociones diferentes!

Pick 3: Emocionado, frustrado, decepcionado, preocupado, feliz, triste, asustado



APRENDE

¡Todo el mundo tiene emociones!

Es importante aprender a gestionar y expresar nuestras emociones porque nos ayuda a resolver problemas y a hacer que nuestras relaciones sean saludables.

A veces, ciertas emociones pueden sentirse demasiado fuertes o abrumadoras.

Los sentimientos fuertes están bien, ¡incluso si es difícil hablar de ellos!

Piensa en un momento en el que te hayas sentido frustrado o decepcionado.

Escribe o dibuja lo que sucedió.

Posibles respuestas: perdí un juego, cometí un error, no conseguí lo que quería, me metí en una pelea con alguien...

¿Cómo mostraste tus emociones? Escribe o dibuja tu respuesta.

Posibles respuestas: grité, lloré, tiré algo, me golpeé a mí mismo o a otra persona, salí corriendo, respiré hondo, dije cómo me sentía, salí afuera...

¡Discute!

Pregúntale a un mentor sobre un momento en el que se sintió frustrado o decepcionado y cómo manejó sus emociones.
Escribe o dibuja sobre lo que sucedió a continuación.

Hay muchas maneras de gestionar tus emociones.
¡Aprendamos algunas juntos!

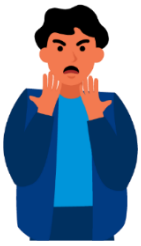
Parte 1: Expresa tus emociones

¡Es bueno expresar (dejar salir) tus emociones en lugar de guardarlas dentro!

Para expresarles de forma segura se necesita una **estrategia**. Una estrategia es otra palabra para un "plan".

La próxima vez que sientas una emoción fuerte en tu interior, empieza por hacerte estas 3 preguntas:

1 ¿Qué emoción siento?



Enojado

Triste

Nervioso

Decepcionado

2 ¿Cuál es la razón por la que siento esta emoción?

3 ¿Qué estrategia funcionará para mí?

Respiraciones profundas

Alejarte

Decir cómo te sientes

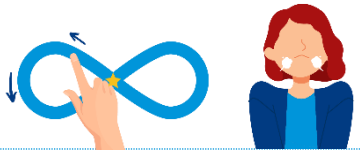
Pensar en estas preguntas puede ayudarte a tomar una decisión segura.

Estrategias

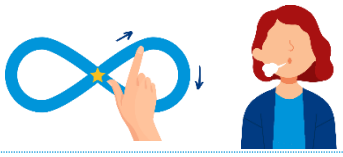
¡Pensar en nuestra respiración puede ayudar! Prueba la estrategia usando el gráfico a continuación.

1. Pon el dedo sobre la estrella.

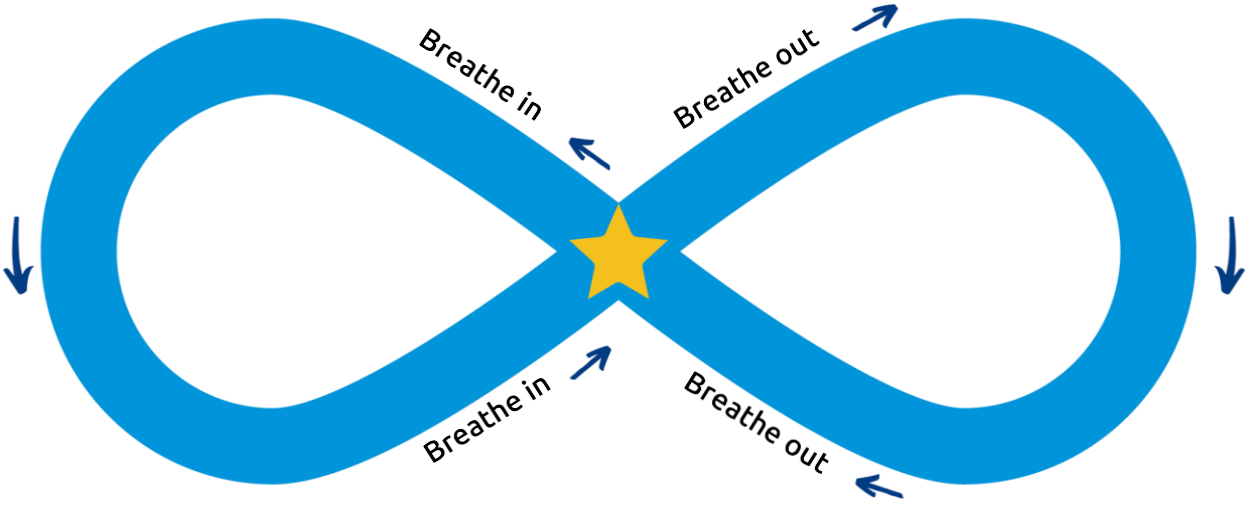
2. Mueva el dedo para trazar la línea mientras inhalas.



3. Cuando regreses a la estrella, exhala y traza.



Izquierda Derecha



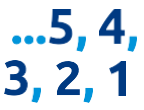
Escoge uno

¿Te gustó esta estrategia de respiración?

¿Te ayudó a sentirte tranquilo?

SÍ	NO
SÍ	NO

Mira las fotos a continuación. ¡Encierra en un círculo cualquier otra estrategia que te ayude a gestionar tus emociones! Si no estás seguro, está bien. Encierra en un círculo las cosas que te gustaría probar.

Respiración profunda	Escribir una carta	Imaginar un lugar tranquilo	Postura del niño	Beber agua	Auriculares con cancelación de ruido
Jugar con mascotas	Apretar algo como una pelota antiestrés	Escuchar música	 Contar hacia atrás	Explorar la naturaleza	Presionar y soltar las palmas juntas
Baño caliente	Correr	5-4-3-2-1 Técnica de anclaje	Abrazar a alguien que te importa	Pintar	

¡Dibuja o escribe tus propias ideas a continuación!

Seguro o inseguro

Si no pensamos primero en nuestras emociones, hacemos o decimos cosas que no queremos hacer. Cuando hacemos eso, a veces nuestras acciones pueden ser inseguras.

Al lado de cada imagen, escriba uno de los símbolos que muestren si la acción es segura o insegura.

Seguro **Inseguro** **No estoy seguro**

Ejercitarse

Irse

Gritarle a alguien

Llorar

Leer

Jugar con una mascota

Pelear

Tirar cosas

¡Discute!

Habla con otras 2 personas y pregúntales qué hacen para gestionar sus emociones de manera segura. En el espacio de abajo, escribe lo que dijeron que te gustaría probar.

Respuestas

Seguro **Inseguro** **No estoy seguro**

Ejercitarse

Irse

Gritarle a alguien

Llorar

Leer

Jugar con una mascota

Pelear

Tirar cosas

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

Tómate un descanso

Pide ayuda

Vuelve a esto otro día

Prueba otro nivel

Sigue

¡Has tomado la decisión correcta! ¡Eres INCREÍBLE!

Parte 2: Practica con una historia

Cuento

Jill está en un equipo de porristas y realmente quiere ser la persona en la cima de la pirámide, pero el entrenador de Jill eligió a otra persona para estar en la cima.

Jill comienza a sentir una fuerte emoción en su interior. Su rostro se siente caliente y tiene lágrimas en los ojos.

Piensa en tus emociones.

Jill se hace las 3 preguntas:

1 ¿Qué emoción siento?

Me siento muy decepcionada.

2 ¿Por qué razón siento esta emoción?

Me siento decepcionado porque realmente quiero estar en la cima.

3 ¿Qué estrategia funcionará para mí?

No quiero gritarle a mi entrenador porque eso no sería amable. Antes de gritar, me alejaré y tomaré un descanso de 5 minutos.

Jill se calmó y regresó con su entrenador. Ella preguntó:

Entrenador, estoy muy decepcionada. ¿Va a llegar el momento en que me toque a mí?

¡Jill hizo un gran trabajo eligiendo una estrategia y expresando sus emociones!

Veamos qué habría pasado si Jill no hubiera practicado una estrategia.

Jill le grita a su entrenador:

¡No es justo! ¡Eres tan malo! ¡Renuncio!

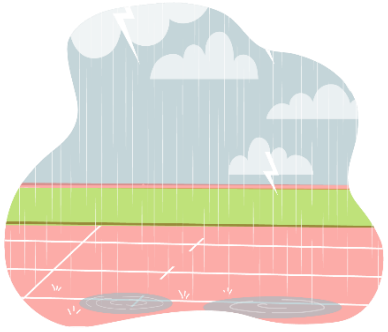
Jill no usó una estrategia, lo que significa que sus emociones se hicieron más fuertes y se apoderaron de ella.

No expresó sus emociones de la manera correcta porque gritar no es amable.

¡Escribe o dibuja otro final de la historia en el que Jill elija una estrategia diferente!

¡Dibuja o actúa!

¡Lee cada historia y dibuja o representa lo que podrías hacer para gestionar o expresar tus emociones!



El evento de pista fue cancelado debido a la lluvia. Estás decepcionado.

Te esforzaste mucho en la prueba de pista, pero quedaste en último lugar. Estás enojado.

REFLEXIONA

¡Escribe o dibuja lo que aprendiste en esta lección!

Escribe o dibuja la estrategia que aplicarás la próxima vez que tus emociones se sientan demasiado fuertes.

Resumen de la lección

- ☐ Las emociones pueden ser abrumadoras ¡y eso está bien!
- ☐ Es importante expresar las emociones de forma segura y no guardarlas dentro.
- ☐ Hay muchas estrategias que puedes usar para gestionar y expresar tus emociones.

ATHLETE LEADERSHIP

Special Olympics

Lecciones de liderazgo

Gestionar la decepción

Nivel 2:
Qué hacer cuando te sientes decepcionado

Check-in

¡Bienvenidos al Nivel 2! Antes de comenzar esta lección, mira si puede responder algunas de las siguientes preguntas. Si estas preguntas son desafiantes, ve al Nivel 1 y completa esas lecciones antes de comenzar este nivel. Si ya completaste el Nivel 1 y aún no sabes las respuestas a continuación, puede ser una buena idea volver atrás y revisarlas antes de continuar con el Nivel 2.

¿Qué emociones podrías sentir cuando pierdes un juego?

1

2

¿Cuáles son 3 estrategias para gestionar tus emociones?

1

2

3

Revisa tus respuestas

¿Qué emociones podrías sentir cuando pierdes un juego?

Las respuestas podrían incluir:

Frustrado
Triste
Molesto
Decepcionado
Enojado
Furioso

¿Cuáles son 3 estrategias para gestionar tus emociones?

Las respuestas podrían incluir:

- Respirar hondo
- Pensar en algo feliz
- Afirmación positiva
- Dar un paseo
- Escuchar música

Si pudiste responder estas dos preguntas, continúa con el Nivel 2. Si no sabías cómo responderlas, ¡ve al Nivel 1 para aprender todo sobre cómo controlar tus emociones!

Nivel 2

Gestionar la decepción

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 hace lo que pensabas que haría.

En esta lección vamos a hablar de:

- Ejemplos de decepción
- Expectativas: Qué son y cómo las manejamos
- Qué hacer cuando te sientes decepcionado

La decepción es cuando te sientes triste o enojado porque algo no sucedió como querías.

Está bien sentirse decepcionado a veces. Vamos a aprender a responder de una buena manera cuando te sientas decepcionado.

Parte 1: Entendiendo la Decepción

Veamos algunas imágenes y pensemos en lo que podría ser decepcionante.

Piensa en lo que está sucediendo en esta imagen. **Escribe por qué crees que este niño podría estar decepcionado.**

En esta imagen, el niño parece decepcionado por haber perdido el partido de fútbol. Tal vez esté decepcionado porque su entrenador no lo puso en el juego. O podría estar decepcionado porque no marcó un gol.

¡Probemos con otro!

Piensa en lo que está sucediendo en esta imagen. Escriba por qué crees que esta niña podría estar decepcionada.

Esta niña parece decepcionada porque está lloviendo. Tal vez tenía planes divertidos para hacer algo afuera y ya no puede hacerlos debido a la lluvia.

¡Probemos con otro!

Piensa en lo que está sucediendo en esta imagen. Escribe por qué crees que esta persona podría estar decepcionada.

Hay una variedad de razones por las que esta persona podría sentirse decepcionada. Tal vez no lo invitaron a una fiesta o se enteraron de que él no entró en el equipo. Tal vez fue intimidado por el grupo de personas detrás de él.

Cuando te sientes decepcionado, es posible que te sientas:

- Triste
- Disgustado
- Enojado
- Enojado
- Frustrado

¡Está bien sentir estas emociones! Es **decepcionante** cuando las expectativas que tenemos no se cumplen. Conocer las expectativas para ti mismo y para los demás puede ayudarte a no decepcionarte.

Parte 2: ¿Qué son las expectativas?

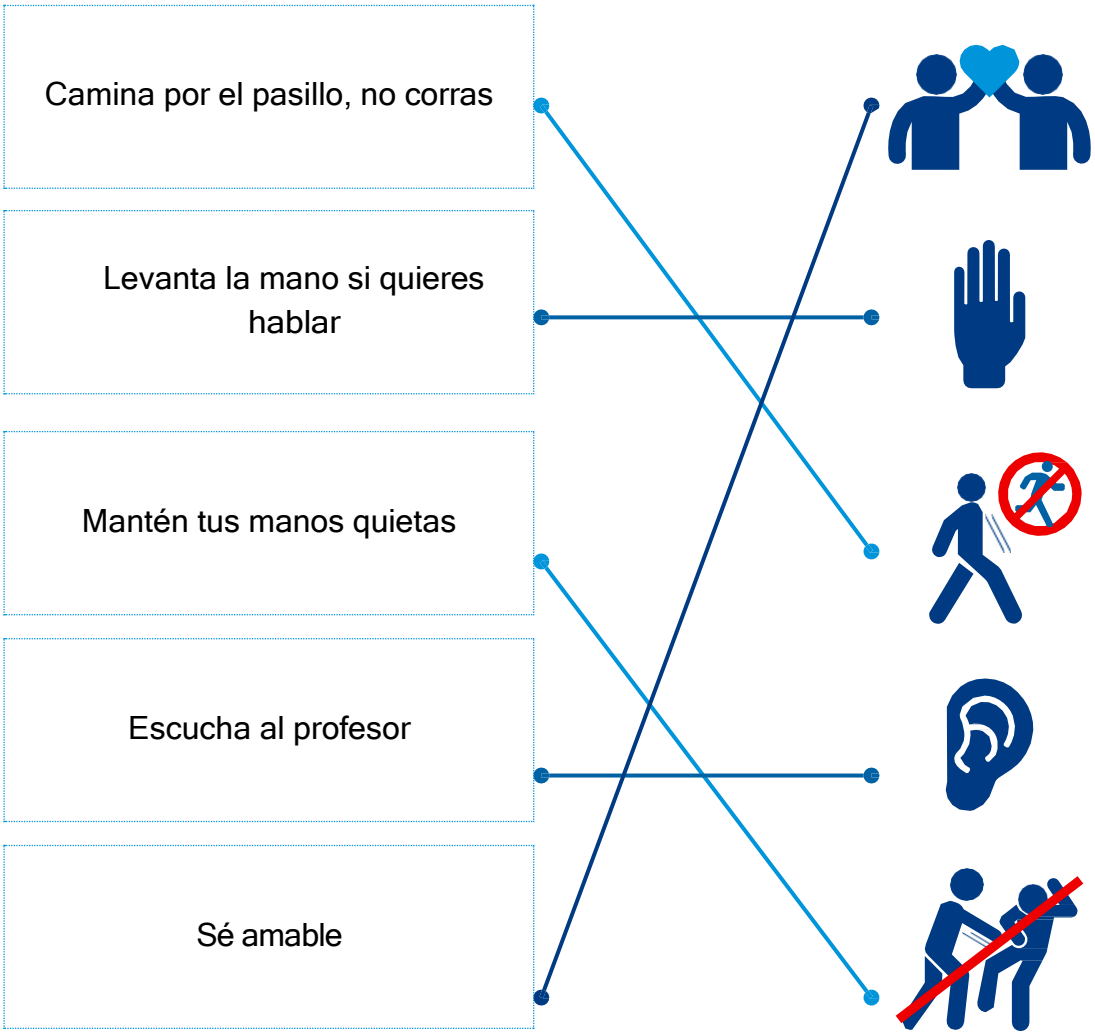
Una expectativa es la creencia de que algo sucederá en el futuro.

Hay muchos lugares que tienen expectativas de las personas que están allí. Piensa en tu tiempo en la escuela. Había expectativas sobre ti en la escuela, ¿cierto?

Relaciona la expectativa de la escuela con la imagen dibujando una línea para conectar la frase con la imagen.

Camina por el pasillo, no corras	
Levanta la mano si quieres hablar	
Mantén tus manos quietas	
Escucha al profesor	
Sé amable	

Revisa tus respuestas



Estas expectativas en la escuela son para ayudar a mantenerte a ti y a los demás seguros y preparados para aprender. Si no sigues estas expectativas, puede haber consecuencias, algo que ocurre debido a una acción o elección, la cual podría ser decepcionante.

A continuación, hablaremos de otras áreas en las que podrías tener expectativas.

Cuando eres parte de un equipo deportivo, como un equipo de baloncesto, hay expectativas sobre cómo ser un buen compañero de equipo.

Estas son algunas de las expectativas que tu entrenador y otros compañeros de equipo podrían tener de ti:

- Que respetes las reglas
- Que hagas tu mejor esfuerzo
- Que ayudes a los demás
- Que escuches a los entrenadores
- Que te diviertas

¿Puedes pensar en otras expectativas que tus compañeros de equipo podrían tener de ti?

Una gran expectativa para los deportes es el ganar. A veces no ganarás, ¡y eso puede ser decepcionante!

Ahora hablaremos de lo que puedes hacer cuando pierdas un juego.

Aquí hay algunas frases que pueden ayudarte si pierdes. Puedes pensar o decirte estas palabras a ti mismo, a tus compañeros de equipo o al otro equipo:

- Está bien, ¡podría ganar la próxima vez.
- Es solo un juego.
- ¡Felicidades, hiciste un buen trabajo!
- Disfruté jugar el juego.
- Puedo seguir practicando para mejorar.
- Me gusta jugar, incluso cuando pierdo.

Cuando pierdes, es importante seguir siendo considerado y amable. Estas son algunas cosas que puedes hacer cuando pierdes. Puedes:

- Decirle al ganador: "Felicidades"
- Chocar los cinco con el ganador o dale la mano
- Tomarte un descanso si estás enojado o molesto y regresar cuando estés listo para hablar sobre tus emociones con los demás

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

Tómate un descanso

Pide ayuda

Vuelve a esto otro día

Prueba otro nivel

Sigue

¡Has tomado la decisión correcta! ¡Eres INCREÍBLE!

Parte 3: Respuestas de práctica

Utiliza la siguiente actividad para ayudarte a practicar cómo responder cuando pierdas.
Usa los cuadros a continuación para ayudarte a elaborar una lluvia de ideas sobre las respuestas que debes escribir en cada cuadro en blanco.

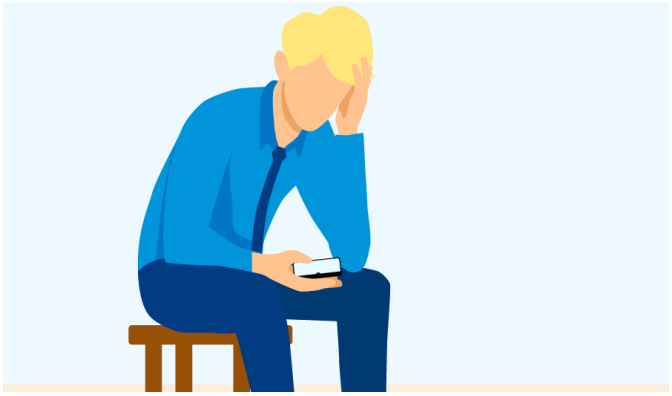
Gracias por jugar conmigo	Deberíamos jugar otro juego	¡Buen trabajo! ¡Eres bueno en este juego!
Tal vez el próximo partido gane	Estoy frustrado por haber perdido, así que voy a tomarme un descanso.	Felicitaciones (choca los cinco)

¡Ahora te toca a ti!

Usa las ideas anteriores o inventa las tuyas propias para escribir las palabras en el cuadro vacío para practicar lo que podrías decirte a ti mismo o a tus compañeros de equipo si perdieras.

¡Ahora probaremos con otro!

Piensa en cómo podrías responder a estas decepciones.



No conseguiste el trabajo para el que te entrevistaron.

¡Prueba uno más!

Vas al cine, pero te no llegaste a la hora de inicio de la película que querías ver.

Piensa en una ocasión en la que perdiste un juego. Si no puedes pensar en un momento, haz un dibujo de cómo se vería si perdieras jugando tu juego favorito.

Escribe algunas palabras que podrías decir si perdieras.

Tiempo de conexión

Busca a un amigo o familiar y hazle estas preguntas a continuación. Escribe sus respuestas en los espacios a continuación.

1. ¿Cuándo fue un momento en el que te decepcionaste?

2. ¿Qué dijiste o hiciste en ese momento?

3. Comparte un momento en el que te decepcionaste por algo que dije o hice. ¿Cómo lo manejaste?

Resumen de la lección

La decepción es cuando te sientes triste o enojado porque algo no sucedió como querías . Está bien sentirse decepcionado a veces.

En esta lección aprendimos:

- ☐ Ejemplos de decepción
- ☐ Cómo conocer y gestionar las expectativas
- ☐ Qué hacer cuando te sientes decepcionado

ATHLETE LEADERSHIP

Special Olympics

Lecciones de liderazgo

Gestionar la decepción

Nivel 3:
Aceptándome a mí mismo

Check-in

¡Bienvenidos al Nivel 3! Antes de comenzar esta lección, mira si puedes responder algunas de las siguientes preguntas. Si estas preguntas son desafiantes, ve al Nivel 1 o al Nivel 2 y completa esas lecciones antes de comenzar este nivel. Si ya completaste el Nivel 1 y el Nivel 2 y aún no sabes las respuestas a continuación, puede ser una buena idea volver atrás y revisarlas antes de continuar con el Nivel 3.

¿Cuál es un ejemplo de una ocasión en la que te decepcionaste?

¿Qué son las expectativas y cómo las manejamos?

¿Qué haces cuando te sientes decepcionado?

Revisa tus respuestas

¿Cuál es un ejemplo de una ocasión en la que te decepcionaste?

Las respuestas podrían incluir:
Perder un partido, fallar un gol, cambios de planes, que el clima no sea bueno para hacer lo que querías hacer, que los amigos te cancelen.

¿Qué son las expectativas y cómo las manejamos?

Las respuestas podrían incluir:
Una expectativa es la creencia de que algo sucederá en el futuro. Conocer las expectativas de una situación antes de entrar en ella te ayudará a prepararte para no decepcionarte. Hay diferentes expectativas para diferentes eventos. Preguntar cuáles son las expectativas o pensar en ellas con anticipación puede ser una excelente manera de evitar decepciones.

¿Qué haces cuando te sientes decepcionado?

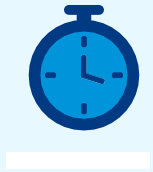
Las respuestas podrían incluir:
Las respuestas apropiadas a los sentimientos de decepción son decirle a otra persona que estás decepcionado y que necesitas un tiempo a solas, ser capaz de felicitar a otra persona si ganó y tú perdiste, respirar profundamente y estar agradecido por la oportunidad.

Si pudiste responder a estas tres preguntas, continúa con el Nivel 3. Si no supiste cómo responderlas, ¡ve al Nivel 2 para aprender todo sobre cómo gestionar la decepción!

Nivel 3

Gestionar la decepción

Aceptándome a mí mismo



Tiempo de actividad del libro de trabajo **15 minutos**

En tu propio tiempo de práctica **10 minutos**

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

Parte 1: ¿Cómo has lidiado con la decepción?

Esta lección trata sobre el uso de la "autoaceptación" como una forma de lidiar con la decepción. Más adelante te explicaremos a qué nos referimos con autoaceptación, pero primero queremos saber sobre tu experiencia con la decepción.

Ejemplos de decepción pueden incluir: no conseguir el trabajo que querías, que tu amigo tenga otros planes, que no puedas jugar en los últimos 2 minutos de un juego, que se elija a otra persona en vez de a ti para formar parte de un comité.

Piensa en una ocasión en la que te hayas decepcionado.

¿Qué pasó?

¿Cómo te sentiste?

¿Qué hiciste para sentirte mejor después de la decepción?

Hay muchas estrategias efectivas para lidiar con la decepción, como: hablar de ello con alguien, escribir sobre ello en un diario o blog, escuchar música, salir a caminar y muchas otras.

En esta lección, exploraremos la autoaceptación como una forma de lidiar con la decepción. ¿A qué nos referimos con "autoaceptación"?

La autoaceptación es:

- Aceptar todos tus hábitos, rasgos, personalidad y habilidades físicas y mentales.
- Aceptar las partes de ti que crees que son negativas o que no te gustan.
- Celebrarte a ti mismo, no importa cuán pequeño sea el logro.

Parte 2: Aceptándome con un diálogo interno positivo

Diálogo interno positivo

El diálogo interno positivo ayudará con la autoaceptación. **¡El diálogo interno positivo** es cuando nos decimos cosas positivas a nosotros mismos!

El uso del diálogo interno positivo puede:

- Mejorar cómo nos sentimos con nosotros mismos
- Ayudarnos a enfrentar un desafío difícil
- Ayudarnos a lidiar con la decepción
- Ayudarnos a mantener la calma cuando nos enfrentemos a problemas u obstáculos

Pregunta

¿Cuál de los siguientes ejemplos de diálogo interno positivo te gustaría intentar decirte a ti mismo?

Coloca una marca de verificación al lado de cada declaración de diálogo interno positivo que se enumera a continuación y que te gustaría probar.

Luego, en los dos últimos lugares, escribe dos afirmaciones positivas de diálogo interno que hayas probado y con las que hayas tenido éxito o que te gustaría probar.

- ☐ Yo puedo hacerlo.
- ☐ Soy fuerte.
- ☐ Soy lo suficientemente bueno.
- ☐ No pasa nada si cometo un error.
- ☐ Me merezco esto y merezco ser feliz.
- ☐ _____
- ☐ _____

Dilo, pégalo, escúchalo, léelo

Cada persona aprende de manera diferente. Por lo tanto, tiene sentido que a las personas también les guste usar el diálogo interno positivo de manera diferente.

A continuación te presentamos algunas formas en las que puedes comunicarte mensajes positivos a ti mismo

Dilo...

Elige tus afirmaciones favoritas de diálogo interno positivo y repítelas a ti mismo cuando sientas que sea necesario. ¡Decirlas en un espejo o en tu teléfono en modo selfie podría ayudar!

Por ejemplo:

- ☐ Yo puedo hacer esto.
- ☐ Soy fuerte.
- ☐ Soy lo suficientemente bueno.

Puedes elegir diferentes afirmaciones dependiendo de la situación. ¡Puedes rotar tus afirmaciones dependiendo de qué tan útiles sean para ti!

Pégalo ...

Crea y escribe tus afirmaciones de diálogo interno positivo favoritas en un póster, nota adhesiva o papel, y pégalas o colócalas en lugares donde las veas. Puedes ponerlas en una puerta por la que pases cuando te vas al trabajo, en una bolsa que lleves contigo o en el espejo donde te vistas cada día.

No necesitas ser un gran escritor para practicar esta habilidad. Tú eres el único que necesita verlos, ¡así que escribe lo que te motive!

El diálogo interno positivo es decirnos cosas positivas a nosotros mismos, especialmente cuando las cosas no van bien y los demás nos dicen que no podemos hacerlo o que no creen en nosotros.

Ejemplos de diálogo interno positivo:

- ☐ Yo puedo hacerlo.
- ☐ Soy lo suficientemente bueno.
- ☐ No pasa nada si cometo un error. ¡Aprenderé de eso y lo haré mejor la próxima vez!
- ☐ Me merezco esto y merezco ser feliz.

Escúchalo...

Cree grabaciones o una nota de voz en tu teléfono móvil, tableta u otro dispositivo con frases de diálogo interno positivo que te gusten personalmente, para que puedas escucharlas cada vez que sientas que son necesarias.

¡Léelo!

Crea un diario de frases de diálogo interno positivo para que tengas múltiples opciones para cualquier desafío o decepción que se te presente. Cuando encuentres una afirmación, una cita o un dicho positivo que te guste, escríbelo en tu diario.

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

Tómate un descanso | Pide ayuda | Vuelve a esto otro día | Pruebe otro nivel | Sigue

¡Has tomado la decisión correcta! ¡Eres INCREÍBLE!

Parte 3: Aceptándome con relajación y meditación

¿Por qué relajarse?

Para aceptarnos a nosotros mismos, debemos comenzar por reducir la velocidad, calmarnos y respirar profundamente cuando nos enfrentamos a una decepción. ¿Por qué?

Bueno, a menudo, cuando estamos decepcionados, estamos tan enojados, tristes o frustrados que practicamos hábitos poco saludables que no son buenos para nosotros. Como decirnos cosas malas a nosotros mismos ("*no puedo hacer nada bien*", "*fracaso en todo*"), gritarle a los demás, comer de manera poco saludable, faltar a la práctica, lastimarnos a nosotros mismos o a los demás, o no buscar amigos y adultos de confianza que nos apoyen.

Esto **no** es lo que necesitamos después de la decepción y estos comportamientos poco saludables **no nos ayudan** y no arreglarán la situación.

Entonces, después de una decepción, debemos aprender a DETENERNOS, reducir la velocidad y calmarnos.

Detente	Reduce la velocidad	Cálmate

Preguntas

1. En el pasado, ¿has tratado de calmarte después de experimentar ira, tristeza o frustración por estar decepcionado? Encierra en un círculo una opción:

Sí No

2. Si la respuesta es sí, ¿cómo trataste de calmarte o sentirte mejor? Escribe **dos maneras:**

3. ¿Funcionaron estas maneras? ¿Pudiste reducir la velocidad y calmarte? Encierra en un círculo uno:

Sí No

4. ¿Estas eran formas saludables de calmarse? **Encierra en un círculo una opción**:

Sí	No

5. ¿Qué hizo que este enfoque se sintiera saludable?

6. ¿Qué más podrías haber hecho para lidiar con los sentimientos de decepción de una manera positiva y saludable? **Escribe dos ideas**:

Aquí hay algunas ideas de otros atletas líderes

- ☐ Dar un paseo
- ☐ Hablar con un amigo
- ☐ Dibujar o hacer arte
- ☐ Trabajar en el jardín
- ☐ Meditación
- ☐ Practicar la respiración profunda
- ☐ Escuchar música
- ☐ Bailar
- ☐ Escuchar podcasts gratuitos o listas de reproducción de meditación en Spotify

Meditación: ¿Qué es?

La meditación se ha practicado durante miles de años. Es una actividad que consiste en centrarse en despejar y calmar la mente. Existen muchas técnicas físicas y mentales para practicar la meditación para calmar la mente y relajarse.

Estos son algunos ejemplos:

Meditación caminando

Pon música tranquila y con los ojos abiertos camina por un espacio seguro sin tocar nada ni hacer ruido. El objetivo de la meditación caminando es caminar lentamente y concentrarse en el movimiento de tu cuerpo, respiración y nada más.

Meditación de respiración.

1. Siéntate o acuéstate cómodamente con los ojos cerrados o simplemente mira hacia abajo. Respira profundamente unas cuantas veces y deja que tu cuerpo y tus músculos se relajen. Siéntete soltando cualquier tensión que tengas en tu cuerpo. Deja que tus músculos se relajen y tu respiración se vuelva más lenta.
2. Concéntrate en tu respiración durante varios minutos. Inhala lentamente y luego exhala. Inhala y luego exhala.
3. Después de unos minutos, comienza a respirar más profundamente. Lentamente trae movimiento a tu cuerpo, moviendo los dedos de los pies, los dedos de la mano, gira suavemente la cabeza de lado a lado. Si estás acostado, gira lentamente hacia un lado y levántate lentamente hasta sentarte.
4. Abre los ojos lentamente. Respira hondo y suspira. Una inhalación más y un suspiro.

De: https://media.specialolympics.org/resources/sports-essentials/fitness-model-resources/SOfit_Manual_UPDATED2017.pdf

Meditación guiada

En la meditación guiada, escuchas y sigues la voz de otra persona, normalmente a través de una grabación. Escuchar la voz de otra persona guiarte a través de la meditación puede mantenerte más enfocado en la relajación y evitar que tu mente divague.

Estos son algunos recursos de imágenes guiadas que puedes probar:

Haz clic o escanea	O escribe en un navegador:
Pertenencia	https://media.specialolympics.org/resources/health/disciplines/strongminds/mindfulness-recordings/Strong-Minds-Belonging.mp3

Liderazgo	https://media.specialolympics.org/resources/health/disciplines/strongminds/mindfulness-recordings/Strong-Minds-Leadership.mp3
Bienestar	https://media.specialolympics.org/resources/health/disciplines/strongminds/mindfulness-recordings/Strong-Minds-Wellness.mp3

Parte 4: Autoaceptación – ¡Lo intentas!

Actividad – Diálogo interno positivo

Escoge una forma en la que te gustaría tratar de aumentar la autoaceptación.

Debido a que a diferentes personas les gusta recibir un diálogo interno positivo de manera diferente, en el Paso 2, ofrecemos diferentes formas en que puedes comunicarte mensajes positivos a ti mismo. Elige una y pruébala durante una semana. Luego, cuando termines de hacerla durante una semana, regresa a esta página y a la siguiente para tomar notas sobre lo que funcionó con esa estrategia y lo que no funcionó con esa estrategia.

Después asegúrate de probar una de los otras. ¡Hazlo hasta que hayas probado las cuatro!

Dilo...

Elige tus frases favoritas de diálogo interno positivo y repítelas a ti mismo cuando sientas que es necesario.

✔ Probé esta estrategia y fue útil porque:	✖ Esta estrategia realmente no funcionó para mí, porque:

Pégalo...

Crea y escribe tus frases favoritas de diálogo interno positivo en un póster, notas adhesivas o papel, y colócalas o colócalas en lugares donde las veas.

✔ Probé esta estrategia y fue útil porque:

✘ Esta estrategia realmente no funcionó para mí, porque:

Escúchalo...

Crea grabaciones o una nota de voz en tu teléfono móvil, tableta u otro dispositivo con frases de diálogo interno positivo que te gusten personalmente, para que puedas escucharlas cuando sientas que son necesarias.

✔ Probé esta estrategia y fue útil porque:

✘ Esta estrategia realmente no funcionó para mí, porque:

¡Léelo!

Crea un diario de declaraciones de diálogo interno positivo. Cuando encuentres una afirmación, una cita o un dicho positivo que te guste, escríbelo en tu diario.

✔ Probé esta estrategia y fue útil porque:

✖ Esta estrategia realmente no funcionó para mí, porque:

Sigue practicando. Como cualquier otra cosa, la autoaceptación requiere práctica.

Resumen de la lección

En esta lección aprendimos:

- ☐ Cómo lidiar con la decepción utilizando el concepto de autoaceptación.
- ☐ La importancia del diálogo interno positivo y cómo puede mejorar tu autoestima y tu capacidad para lidiar con las cosas que no salen como quieres.
- ☐ Técnicas para practicar la meditación y la relajación para gestionar las emociones y fomentar la autoaceptación.

¡Felicitaciones por completar una lección sobre Desarrollo Personal!

Si completaste los 3 niveles sobre este tema, realiza una encuesta de 5 minutos utilizando este enlace o este código QR. ¡Tus comentarios nos ayudarán a mejorar las lecciones para el futuro y nos ayudarán a decidir qué tema o materia debemos crear a continuación!

Haz clic o escanea

O escribe en tu navegador

https://bit.ly/3H5v1NU

No olvides que tenemos **otras 4 asignaturas** de **Desarrollo Personal** que puedes cursar. Si no sabes dónde encontrarlas, envía un correo electrónico a su miembro del personal del Programa de Olimpiadas Especiales y ellos podrán ayudarte.

Una vez más, felicitaciones por completar esta lección. Esperamos que hayas aprendido mucho y lo utilices para convertirte en un mejor líder dentro de tu comunidad y dentro del movimiento de Olimpiadas Especiales.