

ATHLETE LEADERSHIP



MOSTRANDO EL CAMINO



Entendiendo las Emociones





ATHLETE LEADERSHIP

Expectativas – Para los atletas



- Sé respetuoso con la persona que habla
- Participa
- Haz preguntas
- Minimiza las distracciones



ATHLETE LEADERSHIP

Expectativas – Para mentores



- Estar atento
- Prepárate para ayudar a los atletas si te lo piden
- No hables en nombre de los atletas; ayuda solo si el atleta está pidiendo ayuda
- No hables en nombre de los atletas ni des por hecho que necesitan ayuda: pregúntales
- Sé enérgico y positivo
- Minimiza las distracciones



ATHLETE LEADERSHIP

Expectativas – Para facilitadores



- Prepárate para enseñar e intenta satisfacer las necesidades de todos los deportistas
- Desafía a los participantes a aprender algo nuevo sobre sí mismos y sobre los demás
- Ofrecer oportunidades para que cada atleta tenga éxito y crezca
- Apoya y participa en discusiones y cuestionamientos que conduzcan al aprendizaje
- Trata a deportistas y mentores con respeto y cuidado
- Crea un ambiente de respeto mutuo y alegría de aprender



ATHLETE LEADERSHIP

Resumen del módulo



Lección 1: Autoconciencia. Hablaremos sobre cómo identificar tus emociones.

Lección 2: Autogestión. Hablaremos de técnicas de autogestión.

Lección 3: Empatizar con los demás. Hablaremos sobre la importancia de la empatía y de responder a los demás con empatía.

Lección 1: Autoconciencia

En esta lección haremos lo siguiente:

- Definir la autoconciencia
- Explorar tus emociones
- Hablar sobre cómo la autoconciencia fortalece tu liderazgo
- Identificar cómo puedes mejorar tu autoconciencia





ATHLETE LEADERSHIP

Autoconciencia



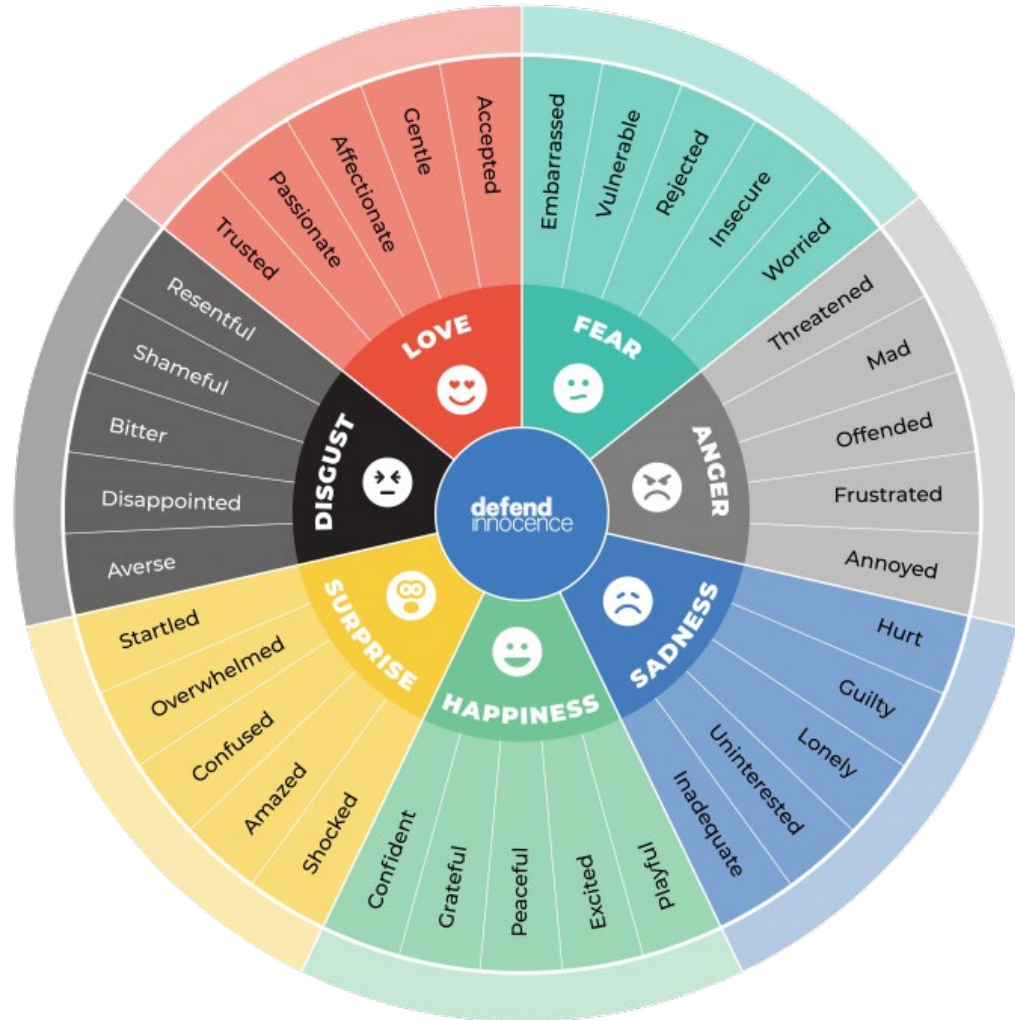
La capacidad de identificar y entender tus emociones.





ATHLETE LEADERSHIP

Rueda de Emociones



[Fuente: TeensHealth de Nemours](#)



Las emociones pueden ser confusas



- Dependiendo de la situación en la que estés, la emoción que sientes puede significar cosas diferentes.
- Cierra los ojos e imagina que las siguientes situaciones piensa en las emociones que sientes:
 - ***Ganando una medalla de oro***
 - ***Recibir un abrazo de un familiar***
 - ¿Cómo te sientes en estos momentos?
 - ¿En qué son iguales o diferentes las emociones?





ATHLETE LEADERSHIP

¿Son buenas o malas las emociones?



- No existen las emociones buenas ni malas
- Cada persona muestra sus emociones de forma diferente
- Son la mejor forma para que las personas se comuniquen, especialmente si el idioma es una barrera
- Necesitas entender cómo tus emociones afectan a los demás
- Las emociones pueden ser leves o intensas, o intermedias
- Las emociones cambian constantemente – ¡y eso está bien!



ATHLETE LEADERSHIP

Conciencia emocional



- Debes controlar tus emociones, ¡para que ellas no te controlen **a ti!**
- ¿Qué tan bien controlas tus propias emociones?
- ¿Por qué es importante controlar tus emociones?
- ¿Cómo puedes controlar mejor tus emociones?
 - Presta atención a tus emociones a lo largo del día y pregúntate qué causó esa emoción.
 - Valora qué tan fuerte es ese sentimiento y por qué esta versión de ese sentimiento que sentiste el otro día es diferente.
 - Comparte tus sentimientos con otras personas.
 - Lucha contra el impulso de juzgar tus emociones como emociones buenas y malas



Use this Emotion Diary to track your emotions throughout the day. Complete at least one entry every 2 to 3 hours for one day.

[illegible]



ATHLETE LEADERSHIP

Preguntas de discusión



- ¿Cuáles son las señales que te indican cuándo eres feliz? ¿Y qué hay de las señales que te avisan cuando estás triste?
- ¿Por qué es importante tener autoconciencia como líder?
- ¿Cómo pueden tus emociones impedir que te conviertas en un buen líder?
- ¿Cómo puedes mejorar en conocer tus emociones y cambiar tu forma de actuar?

Lección 2: Autogestión

En esta lección haremos lo siguiente:

- Definir autogestión
- Revisar técnicas de autogestión
- Hablar sobre cómo la autogestión fortalece tu liderazgo
- Identificar cómo puedes mejorar tu autogestión





ATHLETE LEADERSHIP

Autogestión



La autogestión es la capacidad de controlar tus emociones, pensamientos y comportamientos.





Técnicas de autogestión



Self-Management Techniques[^]

Read through each of the self-management techniques[^] and their definitions. Mark the box that fits your experience with the techniques[^].

Technique	Definition	Tried it and works	Tried it and does not work	If it did not work, why?	Want to try	Do not think it will work	If you do not think it will work, why?
Count to 10	Slowly count to 10 before reacting [^] .	☐	☐		☐	☐	
Take deep breaths	Close your eyes and take a few slow, deep breaths before reacting [^] .	☐	☐		☐	☐	
Speak to someone who is not involved in the situation	This can give you an outside perspective and help you see all sides of the situation.	☐	☐		☐	☐	
Exercise	Exercising can give your brain a break to recharge and will release endorphins [^] that help you feel more positive.	☐	☐		☐	☐	
Control what you can control	You cannot control everything. Think about what you can control in the situation and focus on that. You can control how you act, but you cannot control other people.	☐	☐		☐	☐	
Take time to think	Step away from the situation for some time and give yourself a chance to think about the big picture and to calm down. Plan breaks during your day.	☐	☐		☐	☐	
Talk to yourself	Positive "self-talk" can help you feel better and be more positive. Look at your reflection in the mirror and tell yourself things such as "You've got this!" and "You won't always feel this way; things will get better."	☐	☐		☐	☐	
Smile!	The simple act of smiling will send signals to your brain telling it that you are feeling happy and as a result, you will start to feel better!	☐	☐		☐	☐	
Change your body language	You cannot always control your emotions, but you <i>can</i> control your body language. We communicate a lot with our body (for example: folded arms, hunched over, etc.). By changing your body language to be positive, it can send signals to your brain telling it to make your emotions more positive as well.	☐	☐		☐	☐	



ATHLETE LEADERSHIP

Mentes Poderosas



Otros recursos disponibles en:
<https://resources.specialolympics.org/health/strong-minds>

Special Olympics
Strong Minds





ATHLETE LEADERSHIP

Preguntas de discusión



- ¿Cómo sabes si una técnica de autogestión ha funcionado para calmarte o no?
- ¿Hay alguna técnica que no esté en esta lista y que recomendarías a otros?
- ¿Cómo puedes mejorar en la gestión de tus emociones?
- ¿Mostrar emociones es bueno o malo?
- Mentores: ¿Cómo gestionan sus emociones? ¿Algún consejo para los atletas líderes?

Lección 3: Empatizar con los demás

En esta lección haremos lo siguiente:

- Definir **lástima, simpatía, empatía y compasión**
- Hablar de cómo es cada una de estas y en qué son diferentes
- Hablar sobre cómo responder a los demás con empatía
- Hablar sobre cómo la empatía puede fortalecer tu liderazgo
- Identificar cómo puedes mejorar tu empatía





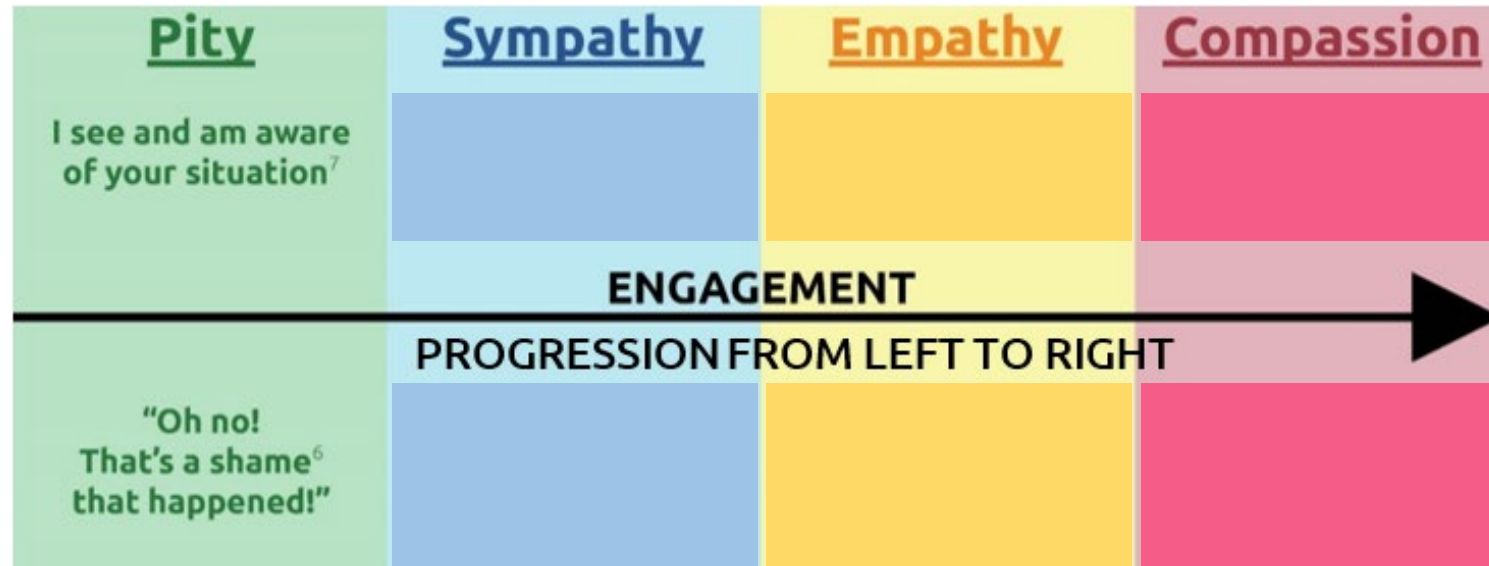
ATHLETE LEADERSHIP

Lástima



La lástima es el sentimiento de tristeza causado por el sufrimiento y la desgracia de los demás.

A una persona que se compadece suele ser menospreciada por estar en una mala situación.





ATHLETE LEADERSHIP

Simpatía



La simpatía es la relación entre las personas, así que cuando algo afecta a alguien, la otra persona también lo siente.

Es mejor que la lástima porque piensas y te importa su situación, pero el sentimiento no es lo suficientemente fuerte como para que intentes ayudarles.





Empatía



La empatía es la capacidad de entender y compartir los sentimientos de otra persona.
La empatía es diferente de la lástima y la simpatía porque implica intentar entender y compartir los sentimientos de otra persona.





ATHLETE LEADERSHIP

Compasión.



La compasión es el sentimiento cuando **la empatía** es tan fuerte que tienes que hacer algo para ayudar.

Entiendes su situación, quizá incluso sientas el dolor tú mismo, y harás cualquier cosa para que se sientan mejor.





ATHLETE LEADERSHIP

¡Vamos a repasar!





ATHLETE LEADERSHIP

¿Cuál es la empatía?



"Me caí la semana pasada en el entrenamiento y no creo que pueda competir hoy."

- a) "¡No seas un bebé! Estarás bien."
- b) "¡Vaya! Lo siento mucho. ¡Eso parece que debe doler!"
- c) "¡Ay! Deberías ver el moratón que me hice la semana pasada."



ATHLETE LEADERSHIP

¿Cuál es la empatía?



"Estoy nerviosa por mi partido de tenis de hoy."

- a) "Va a ser un partido difícil para ti, pero creo que puedes hacerlo."
- b) "Lo entiendo y no te culpo. Busquemos un sustituto para que tome tu lugar."
- c) "Entiendo que estés nervioso, pero sé que has estado practicando mucho, así que sé que harás lo mejor que puedas."



ATHLETE LEADERSHIP

¿Cuál es la empatía?



"El dentista me dijo que tengo que hacerme una cirugía dental muy dolorosa."

- a) "¡Vaya, qué horror! Avísame si necesitas que te traiga sopa o un batido después."
- b) "Mi primo tuvo uno y dijo que no dolía nada."
- c) "Eso va a doler mucho. ¡Suerte!"



ATHLETE LEADERSHIP

Preguntas de reflexión



1. Cuéntanos una vez en la que alguien te haya mostrado compasión. ¿Cómo te hizo sentir (usa la rueda de emociones)?
2. Cuéntanos sobre una vez en la que mostraste compasión a otra persona.
3. ¿Cómo puede ayudarte tener empatía como líder?
4. ¿Cómo puedes mejorar en mostrar empatía?



ATHLETE LEADERSHIP

¡Adivina la emoción!



1. El grupo se dividirá en grupos de 2 a 4 personas.
2. Usarás la lista de emociones de la rueda de emociones de la Lección 1.
3. Cada persona del grupo tomará su turno para elegir una emoción de la lista y representarla sin usar palabras.
4. Los miembros del grupo deben adivinar la emoción.



ATHLETE LEADERSHIP

¡Adivina la emoción!



1. El grupo se dividirá en 2 equipos.
2. Un participante del Equipo A seleccionará una tarjeta con una emoción escrita. Actuará esa emoción ante su grupo sin usar palabras.
3. Los demás miembros del Equipo A deben adivinar la emoción. Tendrás 15 segundos para adivinar la emoción.
4. Si el Equipo A adivina correctamente la emoción, recibe 1 punto.
5. El equipo B repite el proceso seleccionando una nueva emoción y actuándola.
6. Repite hasta que cada miembro del equipo tenga un turno para expresar una emoción.
7. ¡El equipo con la puntuación más alta gana!



ATHLETE LEADERSHIP

Adivina el informe de emociones

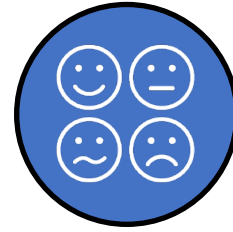


1. ¿Qué fue difícil de adivinar las emociones?
2. ¿Hubieron emociones más fáciles de adivinar?
3. ¿A qué le prestaste atención para adivinar la emoción correcta?
4. ¿Cómo puede ayudarte identificar emociones en las personas (y en ti mismo) a trabajar con ellos y a convertirte en un mejor líder?



ATHLETE LEADERSHIP

Conclusión del módulo



- La autoconciencia es la capacidad de identificar y comprender tus emociones. Te ayuda a gestionar tus emociones.
- La autogestión es la capacidad de controlar tus emociones, pensamientos y comportamientos. Te ayuda a reaccionar con calma en lugar de emocionalmente.
- La empatía es la capacidad de entender y compartir los sentimientos de los demás. Te ayuda a entender por qué reaccionan como reaccionan y te permite responder adecuadamente.
- Comprender tus emociones, ser capaz de controlarlas y comprender las emociones de los demás te convertirá en un líder más fuerte.



GRACIAS

Por favor, acepta la evaluación:

https://specialolympics.qualtrics.com/jfe/formulario/SV_5cZHOzU0qemAkDP

