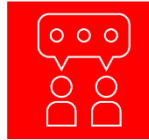


Actividades independientes

Involucramiento con los demás



Nota: Si ves una palabra que desconoces y tiene un ^ al lado, puedes consultar el glosario en la última página de este documento. También puedes recurrir a un diccionario (www.m-w.com).

Atletas: pueden utilizar esta capacitación por cuenta propia o con apoyo personal. Impriman el documento y respondan las preguntas o escriban las respuestas en el documento de Word. Completen el material de la capacitación a su propio ritmo.

En este curso:

1. Aprenderás lo que conforma a un equipo eficaz^
2. Practicarás el trabajo en equipo eficaz
3. Identificarás cómo puedes ser un líder de equipo eficaz^
4. Aprenderás por qué es importante comprender todas las opiniones sobre un tema
5. Aprenderás qué son los "pros" y los "contras"
6. Aprenderás cómo involucrar^ a otros, incluso cuando no estás de acuerdo con ellos
7. Aprenderás cómo aplicar todas las lecciones a nivel personal

<u>Tema</u>	<u>Descripción</u>
Lección 1: Características de un equipo eficaz^ • Mi experiencia en un equipo • ¿Qué hace que los buenos equipos sean "buenos"?	Piensa en tu experiencia en un equipo: ¿Qué salió bien? ¿Qué se podría mejorar? ¿Cómo ayudaste a tu equipo a tener éxito? ¿Cuáles son las características de un equipo eficaz?
Lección 2: Involucramiento de todas las opiniones • Resolución de problemas en equipo • Cómo asegurarse de que todos puedan expresarse	Al discutir un tema en equipo, descubrirás que hay muchas opiniones diferentes. Practica escuchar todas las opciones y formar una solución en la que todas las partes puedan estar de acuerdo.
Lección 3: Desarrollo de mis habilidades • Reflexión en torno a mis habilidades • Cómo ser un líder de equipo más eficaz	Evalúa tu capacidad para trabajar con personas y ser un líder de equipo eficaz, luego identifica formas de mejorar tus habilidades.

Involucramiento con los demás: Lección 1

Características de un equipo eficaz

¿Qué significa características?

Las características son rasgos^ o cualidades^ de las personas, lugares o cosas. Describen la forma en que algo se ve, actúa, piensa, etc. En pocas palabras, las características ayudan a describir las cosas.

Los buenos líderes hacen ciertas cosas que los hacen buenos para liderar equipos. Algunas características de los buenos equipos incluyen: Conflicto saludable, diversidad, liderazgo compartido, atmósfera positiva, comunicación abierta y clara, funciones claramente definidas, una meta en común y colaboración.

Algunas de esas palabras o términos podrían ser nuevos para ti. Dedicar un tiempo para pensar qué podrían significar. Lee las definiciones de la columna de la derecha en la página siguiente y traza una línea hasta la definición de la izquierda que creas que le corresponde. **Completamos una a manera de ejemplo. Recuerda que las respuestas están en la página 4 si deseas revisar tu trabajo al terminar.**

Características buenas



**CONFLICTO
SALUDABLE**



DIVERSIDAD



**LIDERAZGO
COMPARTIDO**



**ATMÓSFERA
POSITIVA**



**COMUNICACIÓN
ABIERTA Y CLARA**



**FUNCIONES
CLARAMENTE
DEFINIDAS**



**META EN
COMÚN**



COLABORACIÓN

Definiciones/Descripciones

Todos saben lo que quieren hacer y trabajan juntos para lograrlo[^]. Ayuda al equipo a saber cuándo han tenido éxito[^].

Los miembros del equipo están abiertos a compartir sus pensamientos y opiniones en cualquier momento. Si la información es difícil de entender, se hacen adaptaciones[^] para que todos puedan participar.

Los miembros se sienten cómodos asumiendo riesgos y, si se cometen errores, aprenden de ellos y siguen adelante. Los miembros confían unos en otros y están dispuestos a ser abiertos, pedir ayuda y brindar apoyo.

Cada miembro del equipo tiene una función que desempeñar. Los mejores equipos encuentran la manera de colocar a las personas en puestos en los que tendrán éxito. Los miembros del equipo comparten responsabilidades para que el equipo tenga éxito[^].

Los miembros del equipo trabajan juntos para lograr[^] grandes metas. Utilizan sus habilidades, conocimientos y experiencia para mejorar su trabajo. Los miembros del equipo hacen a un lado el ego[^] al tomar decisiones. ¡Se trata de qué es lo mejor para el grupo en conjunto!

Todos tenemos diferentes habilidades, experiencias e ideas que permiten que el equipo sea eficaz[^]. ¡Se valora a todos por lo que aportan al equipo!

Esto ayuda a los miembros del equipo a comprender su función. Un equipo puede trabajar mejor en conjunto cuando las personas saben con exactitud lo que deben hacer.

Esto ayuda al equipo a asegurarse de que los problemas se aborden de manera saludable y solidaria para lograr las metas. El conflicto puede atemorizar, pero los mejores líderes y los mejores equipos utilizan los conflictos saludables para crecer y ser mejores.

Características

Definiciones/Descripciones



**CONFLICTO
SALUDABLE**



DIVERSIDAD



**LIDERAZGO
COMPARTIDO**



**ATMÓSFERA
POSITIVA**



**COMUNICACIÓN
ABIERTA Y CLARA**



**FUNCIONES
CLARAMENTE
DEFINIDAS**



**META EN
COMÚN**



COLABORACIÓN

Todos saben lo que quieren hacer y trabajan juntos para lograrlo[^]. Ayuda al equipo a saber cuándo han tenido éxito[^].

Los miembros del equipo están abiertos a compartir sus pensamientos y opiniones en cualquier momento. Si la información es difícil de entender, se hacen adaptaciones[^] para que todos puedan participar.

Los miembros se sienten cómodos asumiendo riesgos y, si se cometen errores, aprenden de ellos y siguen adelante. Los miembros confían unos en otros y están dispuestos a ser abiertos, pedir ayuda y brindar apoyo.

Cada miembro del equipo tiene una función que desempeñar. Los mejores equipos encuentran la manera de colocar a las personas en puestos en los que tendrán éxito. Los miembros del equipo comparten responsabilidades para que el equipo tenga éxito[^].

Los miembros del equipo trabajan juntos para lograr[^] grandes metas. Utilizan sus habilidades, conocimientos y experiencia para mejorar su trabajo. Los miembros del equipo hacen a un lado el ego[^] al tomar decisiones. ¡Se trata de qué es lo mejor para el grupo en conjunto!

Todos tenemos diferentes habilidades, experiencias e ideas que permiten que el equipo sea eficaz. ¡Se valora a todos por lo que aportan al equipo!

Esto ayuda a los miembros del equipo a comprender su función. Un equipo puede trabajar mejor en conjunto cuando las personas saben con exactitud lo que deben hacer.

Esto ayuda al equipo a asegurarse de que los problemas se aborden de manera saludable y solidaria para lograr las metas. El conflicto puede atemorizar, pero los mejores líderes y los mejores equipos utilizan los conflictos saludables para crecer y ser mejores.

Hoja para reflexionar

Nota: No es necesario responder todas las preguntas al mismo tiempo. ¡Tómate tu tiempo! Si necesitas más espacio para contestar, usa otra hoja o documento de Word.

Piensa en un equipo con el que hayas participado o del cual formes parte en la actualidad y que consideres que es bueno y que tiene algunas de las características mencionadas más arriba. Puede ser un equipo deportivo o un grupo que trabaja en un proyecto escolar o en tu comunidad. Luego, responde las siguientes preguntas sobre ese equipo.

1. ¿En qué equipo estás pensando?

2. ¿Qué te gustó de formar parte de ese equipo?

3. Al considerar las características de un equipo eficaz^ que se mencionaron, ¿cuál crees que fue la característica más fuerte de tu equipo? ¿Por qué?

4. Al considerar las características de un equipo eficaz^ que se mencionaron, ¿cuál crees que fue la característica más débil de tu equipo? ¿Por qué?

5. ¿Quiénes eran los "líderes" de este equipo? ¿Los nominaron o eligieron para ser los líderes o tan solo comenzaron a liderar y todos los siguieron (o sucedió algo más)? ¿Qué hicieron estos líderes para asegurarse de que tu equipo siguiera enfocado y siendo eficaz? ¿Qué aprendiste de ellos?

6. ¿Cómo ayudaste a tu equipo a tener éxito? ¿Qué hiciste? Explica de forma detallada.

7. ¿Qué podrías haber hecho mejor como miembro del equipo? Si ya no formas parte de ese equipo y pudieras repetir tu participación, ¿qué harías de manera diferente para ayudar? Si todavía estás en el equipo, ¿qué puedes hacer ahora para ayudarlo a lograr sus metas?

8. Después de revisar las características de un equipo eficaz que se muestran más arriba, ¿cuál crees que es la característica más importante para un equipo eficaz? No hay respuesta correcta o incorrecta; lo que más importa es tu opinión. ¿Por qué elegiste esa característica?

9. Comparte la lista de características de un equipo eficaz^ con un compañero, mentor o familiar. Indícales cuál pensaste que era la más importante y por qué. Pregúntales cuál creen que es más importante y por qué.

<< FIN DE LA LECCIÓN 1 >>

Involucramiento con los demás: Lección 2

Involucramiento de todas las opiniones

Pros y contras

Al trabajar en equipo, es importante explorar y aprender sobre todos los aspectos de un tema antes de tomar una decisión. Esto significa que la gente debe estar dispuesta a investigar y pensar en cosas con las que no están de acuerdo.

Todos tienen opiniones sobre las cosas. Es posible que algunos temas nos interesen mucho, mientras que otros tal vez no nos importen tanto. Recuerda que un tema que no te interesa puede ser muy importante para alguien más.

Es importante mantener la calma al conversar con personas que tienen opiniones firmes sobre un tema. También es importante tratar de ver las cosas desde su punto de vista. No siempre tienes que estar de acuerdo con otras personas. Pero saber lo que piensan y por qué piensan así te ayudará a comprender su posición. También te ayudará a trabajar con ellos posteriormente.

Los mejores líderes...

- Son excelentes para conversar con personas que no están de acuerdo con ellos.
- Son muy buenos para escuchar a los demás. Dejan que la persona comparta su opinión antes de ofrecer la suya.
- Muestran respeto por las personas con las que no están de acuerdo y tratan de ponerse en el lugar de los demás para entender por qué piensan así.
- Dedicar tiempo para investigar las opiniones diferentes a las suyas sobre un tema.
- Están abiertos a cambiar de opinión acerca de un tema.

Se trata de una habilidad difícil de perfeccionar, pero con la práctica, aprender a mirar todos los lados de un tema te ayudará a ser un líder que se siente cómodo al tener conversaciones difíciles y, con el tiempo, al tomar decisiones complicadas.

¡Vamos a practicar!

1. Elige uno de los siguientes temas o piensa en uno. Si eliges tu propio tema, ten en cuenta que se debe redactar como una declaración, NO como una pregunta.
 - A los atletas de las Olimpiadas Especiales no se les debería permitir participar en Juegos Mundiales más de una vez en su carrera.
 - Las Olimpiadas Especiales deberían cobrar a los atletas una pequeña tarifa por participar para que la organización pueda llegar a más deportistas.
 - Las escuelas deberían de dejar tareas.
2. Utiliza el tema que seleccionaste y completa el cuadro de pros y contras de la página 10. Toma en cuenta todos los aspectos del tema y enumera las razones que justifican cada posición.
 - Todo lo que escribas en la sección "pros" significa que, en tu opinión, es un beneficio o un buen resultado del tema que estás discutiendo.

- i. Por ejemplo, si el tema es: "¿Deberían de prohibir los alimentos no saludables en las escuelas?", un argumento a favor es que los alumnos comerían alimentos más saludables todos los días, lo cual es bueno para la salud en general.
 - Todo lo que escribas en la sección "contras" significa que, en tu opinión, es un mal resultado del tema que estás discutiendo.
 - i. Por ejemplo, si el tema es: "¿Deberían de prohibir los alimentos no saludables en las escuelas?", un argumento en contra sería que están obligando a los alumnos a comer algo que posiblemente no les guste.
 - Escribe todos los pros que se te ocurran según el tema que elegiste. Luego, escribe todos los contras que se te ocurran según el tema que elegiste.
3. Discute el tema con un compañero, mentor o familiar sin compartir lo que anotaste para los pros y los contras. Luego, pídeles que escriban sus pros y contras acerca del tema en otra hoja. Compara las notas e identifica en qué estuvieron de acuerdo y en desacuerdo. ¿Calificaron algo como "pro" mientras que tú lo indicaste como "contra"? Cada uno debe dedicar tiempo para compartir por qué opina así.
4. Después de explorar todos los aspectos del tema, haz una lluvia de ideas[^] o piensa en una solución posible en la que todas las partes lleguen a un acuerdo mutuo[^].
5. Completa las preguntas para reflexionar.

Cuadro de pros y contras

Utiliza este cuadro de pros y contras para considerar al menos dos aspectos del tema que elegiste. Recuerda que algo que consideras un "pro" podría ser un "contra" en opinión de alguien más. Todos tenemos opiniones diferentes y si tales formas de pensar no lastiman a los otros, entonces debatir de forma saludable sobre un tema y dar espacio para que las personas compartan esas opiniones es algo bueno. Si deseas repetir el ejercicio con otros temas, puedes hacer un cuadro como este del otro lado de esta página o en una hoja aparte.

Tema:	
Pros	Contras
Solución posible:	

Hoja para reflexionar

Nota: No es necesario responder todas las preguntas al mismo tiempo. ¡Tómate tu tiempo! Si necesitas más espacio para contestar, usa otra hoja o documento de Word.

1. ¿Por qué crees que es importante pensar en todos los aspectos de un tema?

2. ¿Qué fue lo difícil de explorar todos los aspectos del tema?

3. Después de explorar los pros y los contras, ¿cambió tu opinión inicial sobre el tema?

4. ¿Cómo crees que puedes usar esta habilidad como líder?

5. Cuando compartiste la lista de pros y contras con tu compañero, mentor o familiar, ¿enumeraste algo en la lista de pros que ellos anotaran en la lista de contras? Dedica tiempo para hablar sobre por qué cada uno opinó así. ¿Cómo te hizo sentir esa conversación? En este caso ninguna respuesta es incorrecta.

6. ¿Cómo se compara tu posible solución al tema con la que se le ocurrió a tu compañero, mentor o familiar? ¿Qué posible solución te gusta más, la de ellos o la tuya? ¿Por qué?

7. ¿Investigaste sobre un tema para aprender más al respecto? ¿Te sorprendió algo acerca de esta actividad?

<< FIN DE LA LECCIÓN 2 >>

Involucramiento con los demás: Lección 3

Desarrollo de las habilidades propias

Preguntas para reflexionar

Nota: No es necesario responder todas las preguntas al mismo tiempo. ¡Tómate tu tiempo! Si necesitas más espacio para contestar, usa otra hoja o documento de Word.

Responde las siguientes preguntas para repasar lo que aprendiste en las lecciones 1 y 2.

1. Repasa las características^ de un equipo eficaz^ en la Lección 1. ¿Qué características^ crees que son las más fuertes en **tu** caso? ¿Por qué?

2. ¿Qué características^ crees que puedes mejorar? ¿Por qué? ¿Cómo planeas hacerlo?

3. Piensa en el equipo que utilizaste en las preguntas para reflexionar de la Lección 1. Si tuvieras que hacerlo todo de nuevo y ahora **tú** fueras el líder de este equipo, ¿qué te gustaría hacer? ¿Lo liderarías de manera diferente?

4. Formas parte de un comité que planifica la ceremonia de apertura de tu próxima competencia. En su primera reunión, la gente sostiene sus propias conversaciones y no hay un plan que seguir. ¿En qué 2 o 3 características^ de la Lección 1 te enfocarías para encaminar al comité y conducir la reunión correctamente? ¿Qué pasos tomarías para liderar este grupo?

5. Estás en una reunión y un miembro del equipo de las Olimpiadas Especiales les hace preguntas a ti y a un par de atletas más sobre cómo mejorar el programa. Miras alrededor de la habitación y notas que todos los atletas se parecen a ti (tienen la misma edad, son del mismo sexo y raza, tienen el mismo nivel de habilidad). ¿Qué característica de la Lección 1 falta aquí? ¿Qué harías para solucionar este problema?

6. Formas parte de un comité de atletas al que a menudo el equipo de las Olimpiadas Especiales solicita comentarios sobre posibles cambios en las competencias (por lo general, conocido como Consejo de Liderazgo de los Atletas).

Un miembro del equipo le pide ayuda a tu comité. Las Olimpiadas Especiales de tu localidad quieren dejar de servir comidas en las competencias para ahorrar dinero.

Como miembro del Consejo de Liderazgo de los Atletas, tu trabajo es discutir este cambio potencial e informar al equipo la opinión de tus compañeros atletas.

Utiliza lo que aprendiste en la Lección 2 para responder: ¿Cómo recopilaría tu comité los comentarios de los demás y haría una recomendación al equipo? ¿Qué función desempeñarías en este ejercicio? ¿Qué opinas sobre la idea? Si te ayuda, haz una lista de pros y contras.

Nota: Para las siguientes preguntas, necesitarás a un mentor, un miembro del equipo, un entrenador, un familiar o un miembro del personal con quien hablar. Les preguntarás qué piensan de ti y compartirás lo que piensas de ellos. Este ejercicio puede resultar incómodo para algunas personas; está bien. Ser capaz de dar y recibir comentarios constructivos[^] es necesario para convertirse en un mejor líder.

7. Comparte las características[^] de un equipo eficaz[^] de la Lección 2 con un miembro del equipo o mentor y luego pregunta qué características[^] piensa que son tu fortaleza y qué característica[^] considera que es tu debilidad o representa tus posibles áreas de mejora. ¿Qué respondieron?

8. Pregúntales si tienen alguna sugerencia sobre cómo mejorar las características[^] en las que no eres bueno. ¿Qué respondieron?

9. Pregúntales si puedes compartir **tu** opinión sobre en qué podrían mejorar **ellos**. Esto también puede resultar molesto[^] al brindar comentarios constructivos[^] sobre alguien más, pero los buenos líderes son capaces de reconocer[^] cuando a los compañeros de equipo se les dificulta algo y desean que los demás mejoren. ¿En qué pensaste que podría mejorar **ellos**?

10. ¿Resultó que algunas de las cosas en las que **tú** eres bueno **ellos no** lo son? Si es así, ¿cuáles son?

11. ¿Resultó que algunas de las cosas en las que **ellos** son buenos **tú no** lo eres? Si es así, ¿cuáles son? ¿Cómo podrían ayudarte a mejorar?

12. ¿De qué te ayuda saber estas cosas para convertirte en un mejor líder y para trabajar en equipo?

13. Elaboren un plan juntos para ayudarles a mejorar esos aspectos. ¿Qué plan tienes para ellos? ¿Estuvieron dispuestos a hacer esos cambios y a tu plan? ¿Ayudar a otras personas a mejorar es una gran característica^ de los buenos líderes y puede ayudarte a mejorar a ti también!

14. ¿Te resultó más fácil recibir comentarios constructivos^ o dárselos a otra persona? En cuanto a la parte que se te facilitó, ¿por qué crees que fue más fácil? En cuanto a la parte que se te dificultó, ¿por qué crees que fue más difícil?

<< FIN DE LA LECCIÓN 3 >>

Glosario/Diccionario

Está bien si desconoces el significado de una palabra. Este glosario (también conocido como diccionario breve) se incluye para que aprendas nuevas palabras y cómo usarlas. Algunas palabras tienen más de un significado. Las siguientes definiciones se refieren a cómo se utilizan las palabras en este documento únicamente. Si hay otras palabras que no comprendes en esta lección, intenta buscarlas en línea en www.m-w.com.

Lección 1:

1. **Lograr:** alcanzar una meta; completar algo
2. **Adaptaciones:** algo que facilita la vida o el trabajo de alguien
3. **Contribución:** dar algo importante para que algo suceda
4. **Creativamente:** hecho con imaginación; "pensar con originalidad"
5. **Ego:** tu mente consciente; tú "yo interior"; si alguien dice que una persona tiene un "gran ego" significa que está llena de orgullo y piensa que nunca se equivoca; alguien con un "gran ego" generalmente intenta ser el centro de atención o llamar la atención
6. **Productivamente:** bueno para obtener resultados
7. **Cualidades:** similar al término **rasgos**; algo que describe a alguien o algo
8. **Exitoso(a):** ser bueno en algo
9. **Rasgos:** similar al término **cualidades**; algo que describe a alguien o algo

Lección 2:

1. **Lluvia de ideas:** pensar en; proponer
2. **Acuerdo mutuo:** una decisión en la que varias personas con opiniones diferentes pueden estar de acuerdo; es una decisión que no es perfecta para todos, pero por lo general es lo suficientemente buena y es posible llegar a un acuerdo
3. **Discutir:** hablar de
4. **Involucrar:** hablar con; trabajar con
5. **Dispuesto(a):** listo; interesado en; provocar una acción

Lección 3:

10. **Molesto(a):** igual que el término **incómodo**; sensación de temor o extraña y anormal; fuera de la zona de confort; a veces, dolorosamente incómodo
11. **Característica:** una cualidad que describe a alguien o sus acciones
12. **Comentarios constructivos:** compartir una opinión que podría ser **incómoda** o **molesta**, pero que se hace para ayudar a alguien a mejorar en algo.
13. **Eficaz:** bueno; competente
14. **Reconocer:** ver; notar
15. **Incómodo(a):** similar a **molesto**; sentirse inquieto o sin comodidad

Completa el [Formulario de evaluación de la capacitación](#):

También puedes acceder al formulario de evaluación si copias este enlace en tu navegador (debes escribir mayúsculas y minúsculas): <https://bit.ly/2SrjVNG> o si tomas una foto del código QR con tu teléfono.

