

Actividades independientes



Comprensión del liderazgo

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 significa liderazgo.
2. Crearás una lista de los atributos^ y habilidades^ de los buenos líderes.
3. Pensarás en qué eres bueno e identificarás^ las habilidades^ de liderazgo que ya posees^.
4. Revisarás la lista de buenas habilidades^ de liderazgo y pensarás en cuál NO tienes; te preguntarás cómo mejorar al respecto.
5. Descubrirás lo que significa "liderazgo" para TI.
6. Describirás a los grandes líderes que conoces.
7. Explorarás las habilidades y comportamientos^ de los grandes líderes.
8. Pensarás en tu valor e impacto como líder.
9. Planificarás tus próximos pasos como líder a partir de la declaración de la misión que escribiste en la **Introducción al liderazgo de los atletas**.

Tema	Descripción
Lección 1: Conceptos básicos de liderazgo <ul style="list-style-type: none"> Definición de liderazgo Actividad de líderes cotidianos ¿En qué eres bueno y en qué puedes mejorar? 	Conoce la definición de liderazgo en el contexto de la Academia de Liderazgo de las Olimpiadas Especiales, piensa en los grandes líderes que conoces personalmente y debate acerca de sus comportamientos.
Lección 2: Comportamientos de los grandes líderes <ul style="list-style-type: none"> Cómo se comportan los grandes líderes Puesta en práctica de los comportamientos^. 	Conoce los cinco comportamientos^ de los grandes líderes y cómo hacerlos parte de tu vida diaria.
Lección 3: Habilidades de liderazgo <ul style="list-style-type: none"> Las 6 habilidades básicas de liderazgo Cómo mejorar las habilidades de comunicación 	El desarrollo del liderazgo se compone de seis habilidades importantes: comunicación, adaptabilidad, toma de decisiones, orientación por objetivos, construcción de relaciones y mejora continua.
Lección 4: Trayectoria de liderazgo <ul style="list-style-type: none"> ¿Cuál es tu trayectoria de liderazgo? Elaboración de un plan de acción 	Piensa en tu trayectoria como líder. ¿Qué has hecho hasta ahora y a dónde quieres ir? Desarrolla un plan de acción para lograrlo.

Comprensión del liderazgo: Lección 1

¿Qué es el liderazgo?

Definición de liderazgo

La definición de liderazgo según la Academia de Liderazgo de las Olimpiadas Especiales es:

- El liderazgo es una relación en la que una persona influye en el comportamiento o las acciones de otras personas para ayudarles a lograr sus metas.
- El liderazgo es la capacidad de guiar, dirigir o influir en la gente.

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.

Todos conocemos líderes, ya sean de nuestra familia o en la comunidad. Piensa en alguien que conozcas a quien considerarías un líder. Puede ser un entrenador, maestro, miembro de la comunidad, voluntario o un miembro del equipo de las Olimpiadas Especiales. Piensa en las cosas que hace y cómo actúa para inspirar a las personas a seguirlo.

Escribe aquí el nombre de ese líder: _____

1. ¿Por qué crees que es un buen líder? Enumera los rasgos/habilidades que lo definen como un buen líder. En otras palabras, ¿en qué es bueno?

2. Considera las cosas que acabas de enumerar como rasgos/habilidades/características de un buen líder, ¿cuál de ellos tienes tú también? ¿En qué eres bueno? ¿Por qué crees que eres o podrías llegar a ser un buen líder?

3. ¿Cuáles son algunas de las cosas en las que NO eres bueno? ¿Qué podría impedirte ser un buen líder? ¿Cuáles son algunas de las cosas en las que deberías trabajar o mejorar para convertirte en un buen líder?

4. ¿Cómo puedes mejorar en esos aspectos? ¿Qué plan tienes para convertir esas debilidades en fortalezas?

5. En tus propias palabras, ¿cómo definirías liderazgo? ¿Puedes dar un ejemplo de "buen liderazgo" en acción en tu comunidad?

6. Comparte tu definición de liderazgo con alguien que conozcas. Pregúntale cómo definiría liderazgo. ¿En qué se parecen y en qué se diferencian sus definiciones?

<< FIN DE LA LECCIÓN 1 >>

Comprensión del liderazgo: Lección 2

¿Qué es el liderazgo de los atletas?

Fuente: <https://www.leadershipchallenge.com/>

Comportamientos de los grandes líderes

Mostrar el camino



- Los líderes dan buenos ejemplos de excelencia[^] y les muestran a las personas cómo se deben tratar entre sí. También son un ejemplo a seguir para otros.
- Ayudan a las personas a dar pequeños pasos para lograr sus metas (esto se conoce como establecimiento de metas). Apoyan a las personas al ayudarles a encontrar una dirección cuando no están seguras de los próximos pasos y al crear oportunidades[^] para el éxito.

Inspira la visión compartida



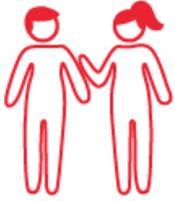
- Los líderes creen que pueden marcar la diferencia. Comparten entusiasmo[^] por el futuro y "lo que podría ser". Los buenos líderes también buscan formas para que otros formen parte de su equipo.
- Ven nuevas posibilidades[^] y comparten esas grandes ideas con los demás.

Cuestionar el proceso[^]



- Los líderes buscan oportunidades para cambiar y mejorar la forma actual de las cosas.
 - No tienen miedo de hacer preguntas.
 - Buscan nuevas formas de mejorar cómo se hacen las cosas.
 - Interpretan las decepciones[^], errores y fracasos como oportunidades para aprender y mejorar. Los buenos líderes no se rinden y vuelven a trabajar; aprenden de los errores y siguen adelante.
 - Intentan cosas nuevas y no dejan que la gente use la excusa: "Así es como siempre se ha hecho".
-

Facultar[^] a los demás para actuar



- Los líderes animan[^] y empoderan[^] a sus compañeros de equipo y promueven la colaboración[^].
- Involucran a los demás porque así mejora todo el equipo.
- Crean una atmósfera[^] de confianza y respeto.

Elevar el ánimo



- Los líderes reconocen[^] y les dan crédito a los demás cuando hacen un buen trabajo.
- Animan[^] a la gente cuando las cosas se ponen difíciles.
- Crean una atmósfera[^] de trabajo en equipo y esperanza.
- Festejan los logros[^] de todos en el equipo.

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. Elige 1 o 2 de los comportamientos[^] enumerados más arriba. ¿Cómo los aplicarías para convertirte en líder?

2. ¿Crees que necesitas ser bueno en estos comportamientos[^] para ser un buen líder o puedes aprenderlos y mejorar sobre la marcha? ¿Por qué piensas eso?

3. En tu opinión, ¿cuáles comportamientos^ serán fáciles de practicar? ¿Por qué?

4. En tu opinión, ¿cuáles comportamientos^ serán difíciles de practicar? ¿Por qué? ¿Cómo puedes mejorar al respecto?

5. ¿Cómo el líder que identificaste en la **Lección 1** (alguien de tu comunidad que creas que es un buen líder) demuestra los comportamientos^ que abordamos?

6. Comparte estos cinco comportamientos^ con alguien a quien consideres un líder. Pregúntale cómo se manifiestan estos comportamientos^ en su propio liderazgo; anota la respuesta. Comparte con esa persona cómo crees que demuestra esos comportamientos^ de forma regular.

7. Pregúntale qué comportamientos^ cree que muestras **tú** de forma regular; anótalos aquí. Luego, pregúntale qué comportamientos^ cree que debes mejorar **tú** para mejorar todavía más como líder; anótalos también.

8. Pídele ayuda para crear un plan sobre cómo convertir las cosas en las que **no** eres bueno en comportamientos^ en los que **eres** bueno.

<< FIN DE LA LECCIÓN 2 >>

Comprensión del liderazgo: Lección 3

Habilidades básicas de liderazgo

Las seis habilidades de los líderes exitosos

Los buenos líderes muestran muchas habilidades de liderazgo. Al observar lo que muchos grandes líderes tienen en común, podemos ver que hay seis habilidades básicas de liderazgo que hacen que los líderes tengan éxito.



1. Toma de decisiones

- a. Los líderes escuchan las ideas de otras personas, reciben comentarios y toman decisiones.
- b. Un buen líder es alguien que toma la decisión que tiene más sentido en ese momento, no la decisión más fácil.

2. Adaptabilidad

- a. Al trabajar en un plan, debes saber qué va bien y qué no. Luego, puedes modificar el plan si es necesario.
- b. A veces, es necesario ser flexible y dejar que las personas hagan las tareas a su manera, incluso si la forma en que las hacen es confusa para ti.

3. Construcción de relaciones

- a. Las buenas relaciones permiten trabajar mejor en equipo y que haya respeto mutuo.
- b. Construye relaciones saludables para tener un equipo fuerte que trabaje en conjunto y en el que confíen unos en otros.

4. Orientación por objetivos

- a. Mantente enfocado en la meta para guiar a tu equipo.
- b. Las distracciones pueden ser uno de los mayores obstáculos para lograr una meta.

5. Mejora continua

- a. Los líderes fuertes y confiados se dan cuenta de que el cambio puede ser algo bueno y facilitar las cosas.
- b. Un líder toma nota de las cosas y solicita opiniones y comentarios para mejorar el proyecto o evento para la próxima vez.

6. Comunicación

- a. La buena comunicación no solo se trata de que compartas tu mensaje; también se trata de escuchar y comprender los mensajes de los demás.
- b. Como líder, asegúrate de que tu mensaje sea fácil de entender.

Análisis profundo del concepto "Comunicación"

La comunicación es una habilidad fundamental tanto para los líderes como para los miembros del equipo.



- Tener grandes ideas es importante, pero no significan nada sin un equipo que comprenda cómo llevarlas a cabo e implementarlas. Los problemas en un grupo suelen surgir cuando hay un problema de comunicación.
- El líder tiene la responsabilidad asegurarse de que su equipo comprenda las tareas y esté motivado para participar.
- Es importante recordar que los buenos líderes no solo comunican información a su equipo, también les permiten conocer las metas y la visión.
- La comunicación eficaz debe ser recíproca. NO se trata de que una persona hable CON otra o ante un grupo. Todos están invitados a participar en la conversación juntos. También implica escuchar o prestar atención cuando alguien más se está comunicando. Un buen comunicador hace preguntas reflexivas a los demás; esto demuestra que estás interesado en lo que pueden aportar a la conversación.

Consejos de comunicación para líderes

- **Resumir:** las personas que saben comunicarse escuchan lo que dicen los demás. Pueden tomar lo que dijo la otra persona y explicarlo de una manera breve y directa. Es una forma de resaltar las mejores ideas de alguien para que todos las comprendan. No siempre es necesario hacer esto, pero al participar en un comité y facilitar una conversación, es posible que debas resumir la información para asegurarte de que todos la entienden.
- **Hacer preguntas de seguimiento:** si no estás seguro de lo que otra persona trata de decir o a qué se refiere, no temas pedirle que se explique. Cuando hagas preguntas a los demás, no solo formulas preguntas de "sí" o "no", haz preguntas como: "¿Por qué piensas eso?" o "¿Por qué te sientes así?". La meta es conseguir una respuesta que sea más que un simple "sí" o "no".
- **Mostrar pasión:** Tener pasión o entusiasmo acerca de lo que estás hablando hace MUCHO más probable que la gente te escuche. Las Olimpiadas Especiales te producen pasión, ¿verdad? Asegúrate de que la pasión que demuestras respecto al tema que abordes sea evidente para las personas con quienes conversas.
- **Ser honesto:** las personas con las que estás hablando deben confiar en que dices la verdad. Si compartes información incorrecta, la gente podría pensar que no sabes mucho sobre el tema. Si alguien te hace una pregunta y desconoces la respuesta, no inventes nada. Diles que no lo sabes, pero que intentarás averiguarlo.
- **Invitar a todos a participar:** esta podría ser la habilidad más importante que tiene un buen líder. Tu trabajo es asegurarte de que todos se sientan cómodos compartiendo su opinión. Está bien si hay personas reservadas y no les gusta compartir su opinión en grupos grandes. Habla con ellos uno a uno y pídeles su opinión o que te envíen un correo electrónico para compartir sus ideas (algunas personas son mejores escribiendo sus pensamientos en lugar de decirlos).

- **Está bien no tener una opinión:** a veces hay cosas sobre las que ciertas personas no tienen una opinión. Esto no tiene nada de malo. Si te aseguras de haber creado un espacio seguro para que todos se sientan cómodos compartiendo su opinión, has hecho tu trabajo.

Actividad de comunicación

1. Busca al menos a dos personas (mentores, entrenadores, amigos o familiares) y pídeles que completen la siguiente actividad. Puedes realizar esta actividad a través de Zoom, Facebook Live o Facetime si vives solo. Serás el líder y ellos seguirán tus instrucciones. Para completar esta actividad, los participantes necesitarán una hoja de papel de tamaño normal por persona. Les darás instrucciones para hacer un avión de papel. Pero NO les digas qué es lo que están haciendo. Es MUY importante que no sepan de qué se trata. Tan solo pídeles que sigan tus instrucciones y diles que no pueden hacer preguntas. Antes de realizar esta actividad con otra persona, haz un avión de papel tú mismo ([mira este video para saber cómo](#)).
2. Diles que se **supone** que las instrucciones que les das deben estar incompletas y ser confusas.
3. No deben recibir ayuda de otras personas a su alrededor ni mirar el trabajo de los demás participantes. Si alguien hace una pregunta, dile que siga tus instrucciones lo mejor que pueda.
4. Lee estas instrucciones en orden. Asegúrate de darles tiempo para completar cada acción antes de pasar a la siguiente. Recuerda, ¡no permitas que hagan preguntas!
 1. Dobla la hoja por la mitad.
 2. Ábrela y dobla la parte superior hacia abajo, dejando un poco en la parte inferior.
 3. Ábrela de nuevo y dóblala hasta el pliegue que acabas de hacer.
 4. Dobla esa misma sección hacia abajo otra vez.
 5. Dobla las dos esquinas superiores hacia el centro.
 6. Ábrelas y vuelve a doblar las esquinas, pero ahora hasta los pliegues que acabas de hacer.
 7. Entremete esas piezas recién dobladas en el bolsillo de en medio.
 8. Baja la hoja y alísala.
 9. Dóblala por la mitad en el pliegue de en medio.
 10. Dobla la mitad superior hacia abajo para unir con el borde inferior.
 11. Dale la vuelta y haz lo mismo del otro lado.
 12. ¡Ábrelo y muéstrales a todos lo que has hecho!

Después de la actividad, pide que todos muestren lo que crearon. Luego, enséñales [TU versión](#) y diles lo que se supone que es!

Al final de la actividad, verás cuán diferentes se ven los productos terminados de cada persona. Pueden reírse de lo diferentes que son. No es tu culpa; no hiciste nada mal. Solo es la forma en que les comunicaste las instrucciones. La lección aquí es que a veces las fallas en la comunicación no son culpa de nadie, simplemente ocurren.

Esto muestra que cuando te comunicas con los demás, es posible que escuchen las cosas de manera diferente a como tú les explicas. Algo puede tener sentido para ti porque sabes lo que debes hacer, pero para ellos, las instrucciones no tienen sentido.

Este ejercicio muestra lo importante que es para las personas hacer preguntas de seguimiento si no entienden algo. Por último, este ejercicio muestra lo importante que es para todos estar en sintonía y entenderse unos a otros.

Hazles las siguientes preguntas y anota algunas de sus respuestas:

- Mientras doblabas el papel, ¿qué creías que estabas haciendo?
- ¿Entendiste las instrucciones? ¿Por qué o por qué no?
- ¿En qué podría haber hecho un mejor trabajo? ¿Qué habilidades de comunicación no mostré que te habrían ayudado?
- Es más fácil de entender cuando alguien más te enseña cómo hacerlo y te muestra el camino, ¿verdad? ¿Cómo?

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. Piensa en la actividad que dirigiste, ¿qué aprendiste sobre la comunicación como líder?

2. ¿Por qué crees que a veces la comunicación eficaz es difícil?

3. ¿En qué dos consejos de comunicación crees que eres bueno? Explica por qué.

4. ¿En qué dos cosas puedes mejorar respecto a las habilidades de comunicación? ¿Qué pasos puedes tomar para mejorarlas?

5. Busca un compañero, mentor o familiar y comparte lo que aprendiste sobre la comunicación. Pregúntales qué consejos tienen sobre cómo comunicarse con los miembros del equipo.

<< FIN DE LA LECCIÓN 3 >>

Comprensión del liderazgo: Lección 4

Tu trayectoria de liderazgo

¿Dónde te encuentras en tu trayectoria de liderazgo?

Cada líder tiene su propia trayectoria. En el camino, los líderes toman capacitación adicional[^], reflexionan sobre sus experiencias, piden ayuda a otros, prueban cosas nuevas y toman medidas para encontrar nuevas formas de ser un líder.

En la siguiente actividad, describe tu trayectoria hasta ahora. Piensa en lo que ya has hecho y en lo que quieres hacer a continuación.

La meta es que pienses en los próximos pasos de tu trayectoria de liderazgo y cómo puedes establecer y lograr metas en el futuro.

1. Indica los momentos importantes de tu trayectoria, también llamados hitos[^].
2. Incluimos otra trayectoria en la que puedes tomar notas de las cosas que deseas hacer a continuación.

Cuando termines la siguiente actividad, completa el formulario de evaluación en la última página.

★ TU TRAYECTORIA DE LIDERAZGO

¿Hubo un momento específico en el que te diste cuenta de que querías ser un líder atleta? ¿Alguien te inspiró para asumir un papel de liderazgo? Describe ese momento.

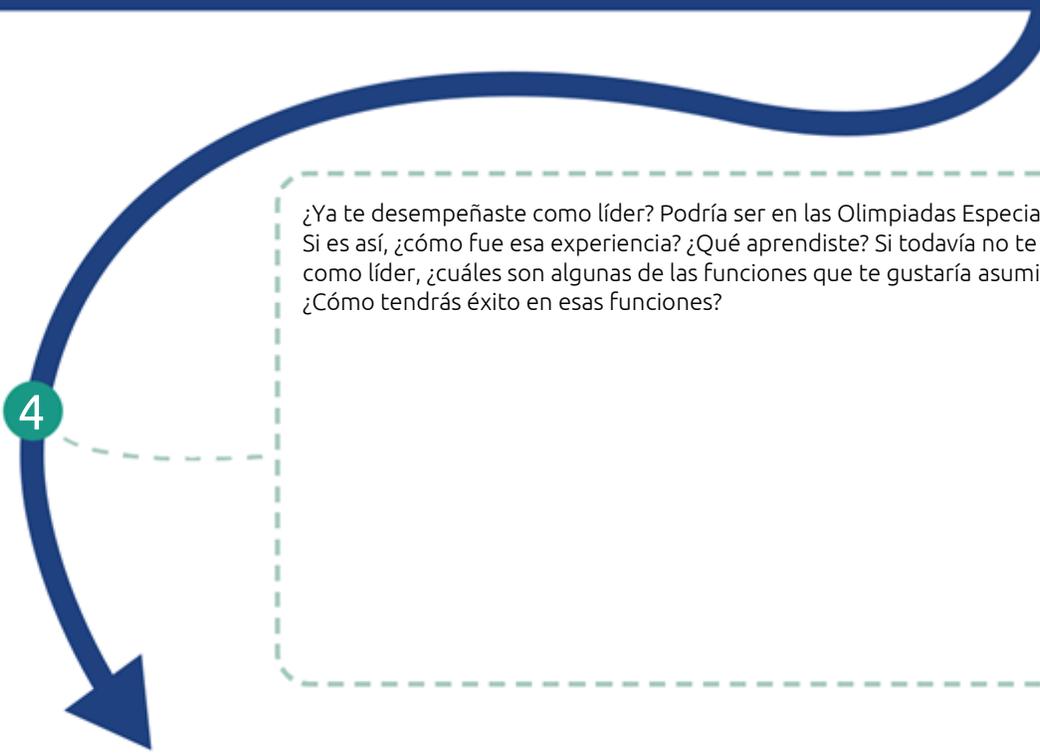
1

¿Ya te desempeñaste como líder en las Olimpiadas Especiales o en tu comunidad? Si es así, ¿cómo fue esa experiencia? ¿Qué aprendiste? Si todavía no te has desempeñado como líder, ¿cuáles son algunas de las funciones que te gustaría asumir? ¿Por qué te interesan?

2

¿Qué módulos/clases/ejercicios has completado hasta ahora en tu trayectoria? ¿Cuál ha sido tu favorito y por qué? ¿Qué aprendiste? Si NO has tomado ninguna clase todavía, ¿qué es lo que más esperas aprender sobre liderazgo?

3



4

¿Ya te desempeñaste como líder? Podría ser en las Olimpiadas Especiales o en tu comunidad. Si es así, ¿cómo fue esa experiencia? ¿Qué aprendiste? Si todavía no te has desempeñado como líder, ¿cuáles son algunas de las funciones que te gustaría asumir? ¿Por qué te interesan? ¿Cómo tendrás éxito en esas funciones?

¿A dónde quieres ir?

Entonces, ¿cuál es tu plan ahora? Usa la declaración de la misión que creaste en el curso de **Introducción al liderazgo de los atletas** y elabora un plan de cómo te convertirás en un mejor líder atleta y cumplirás con la declaración de la misión. ¿Qué necesitas hacer a continuación? ¿Quién te ayudará a alcanzar tus metas? ¿Por qué son esas metas importantes para ti? ¿A quién ayudarán tus metas?

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. **Atributos:** igual que *característica* y *rasgo*; una cualidad que describe a alguien o sus acciones
2. **Características:** igual que *atributo* y *rasgo*; una cualidad que describe a alguien o sus acciones
3. **Definir/Definición:** explicar el significado de una palabra, frase o idea
4. **Identificar:** crear; trabajar en; aclarar
5. **Influir en:** cambiar o provocar un cambio en las acciones de alguien; las influencias pueden ser buenas y malas
6. **Poseer:** tener; contener
7. **Habilidades:** cosas en las que eres bueno
8. **Fortalezas:** cosas en las que eres bueno
9. **Rasgos:** igual que *característica* y *atributo*; una cualidad que describe a alguien o sus acciones
10. **Debilidades:** cosas en las que no eres bueno

Lección 2:

1. **Logros:** algo que está terminado/completado, generalmente después de un arduo trabajo; completar una meta
2. **Atmósfera:** espacio seguro que crea alguien
3. **Comportamiento:** formas en que actúa la gente; cosas que hace la gente
4. **Colaboración:** personas que trabajan juntas
5. **Decepción:** sentimiento de cuando alguien falla o no cumple con su meta
6. **Empoderar:** dar poder a alguien o algo; levantar y dar una plataforma a alguien; animar o dar confianza
7. **Facultar:** ayudar; convencer; motivar
8. **Animar:** cuando alguien ayuda a otra persona a sentirse mejor
9. **Entusiasmo:** emoción; felicidad
10. **Excelencia:** ser realmente bueno en algo
11. **Oportunidades:** probabilidades
12. **Posibilidades:** opciones; resultados; forma diferente de ver las cosas
13. **Proceso/Procesar:** la forma en que se hacen las cosas
14. **Reconocer:** notar; ver

Lección 3:

1. **Adaptabilidad:** capacidad de cambiar
2. **Continuo(a):** ininterrumpido; no distraído
3. **Distracciones:** algo que desvía la atención de alguien de algo
4. **Eficaz:** bueno; competente
5. **Facilitar:** ayudar a mantener una conversación, en especial en un grupo grande
6. **Resaltar:** señalar; llamar la atención hacia
7. **Implementar:** poner en acción; tomar una idea y hacer un plan para ella
8. **Uno a uno:** una persona a otra persona; lejos de los demás
9. **Pasión:** emoción; felicidad; amor por un tema o idea
10. **Estrategias:** formas de ayudar a alcanzar las metas; planes
11. **Visión:** una forma de ver/visualizar metas y un plan
12. **Visión:** forma de mirar algo; comprensión clara

Lección 4:

1. **Adicional:** extra; más
2. **Inspirar:** motivar a otros
3. **Hitos:** punto o momento importante en tu vida
4. **Darse cuenta:** notar; comprender

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.

