

# Fortaleciendo mis capacidades para una mejor calidad de vida

---

## Liderazgo

3

### Propósito

Comprender que todas las personas  
tenemos capacidad para ejercer  
nuestro propio liderazgo

362.83

I59 fl Instituto Nacional de las Mujeres

Fortaleciendo mis capacidades para una mejor calidad de vida: liderazgo/ Instituto Nacional de las Mujeres. -- 1.ed. -- San José: Instituto Nacional de las Mujeres, 2008. (Colección Tenemos derecho a tener derechos; n. 4; Desarrollo humano, pobreza y mujeres; n. 4)

28 p., 21.5 X 14 cm

ISBN 978 9968-25-142-6

1. CALIDAD DE VIDA. 2. POBREZA. 3. DESARROLLO HUMANO. 4. CAPACITACION. 5. EMPODERAMIENTO. 6. DERECHOS DE LAS MUJERES. 7. LIDERAZGO I. Título

**Consultoras:** Ana María Trejos  
Ann Robert

**Coordinación General:** Nielsen Pérez Pérez  
Lorena Flores Salazar

**Supervisión Técnica:** Nielsen Pérez Pérez  
Olga Quesada Sancho

**Revisado por:** Olga Quesada Sancho  
Carol Valerio Vega  
Evelyn Piedra Rodríguez  
Antonieta Fernández  
M. Esther Vargas Vega  
Olga Villalobos Brilla

## **DISEÑO E IMPRESIÓN**

Diseño Editorial

[www.kikeytetey.com](http://www.kikeytetey.com)

# ÍNDICE

**PRESENTACIÓN** .....5

## **SESIÓN INICIAL**

**El poder personal es de todas** .....6

### **Actividad I.1**

Revisando el material de autoaprendizaje. ....7

### **Actividad I.2**

Apreciando mis capacidades  
para reconocer mi liderazgo .....9

### **Actividad I.3.**

¿Qué significa el liderazgo para nosotras? .....12

## **SESIÓN FINAL**

**Ejercicio mi liderazgo personal** .....17

### **Actividad I.1**

Reviso y comparto mis intenciones  
de asumir mi liderazgo personal. ....18

### **Actividad I.2**

Las ventajas del liderazgo transformador  
asociadas con nuestras propias habilidades .....20



# PRESENTACIÓN

En el marco de la Ley No. 7769 el conjunto de instituciones encargadas de brindar a las mujeres una formación integral que comprenda capacitación técnica, académica, socio-laboral y humana, presenta la siguiente colección de 8 temáticas de fundamental importancia para el crecimiento personal y colectivo de las mujeres.

Estas temáticas dan continuidad al proceso formativo que el INAMU lleva a cabo con las mujeres denominado: Fortaleciendo mis capacidades para una mejor calidad de vida, en el marco de la ley, y tienen como objetivo que las mujeres profundicen en aquellos temas de mayor interés para cada una, consolidando y enriqueciendo lo visto en el primer proceso, de forma que exploren todas las dimensiones de su realización como mujeres.

Las temáticas consideradas son: Salud, Educación, Capacitación Técnica y aprendizaje, Liderazgo, Cómo iniciar un negocio propio?, Calidad de Vida y Felicidad, Derecho al descanso y al entretenimiento, Empleabilidad y Organización y Participación, las cuales promueven la autonomía y el desarrollo de capacidades en las mujeres, con el fin de que éstas mejoren su vida en diferentes campos: emocional, físico, anímico, social y económico.

Estos diferentes temas aportarán a las mujeres un mayor conocimiento y reflexión para orientar sus Planes de Vida, los cuales fueron elaborados en el primer período y serán llevados a la práctica en este segundo momento.

Esperamos que el material facilite conocimientos y herramientas a las mujeres para el logro de sus intereses y expectativas y les permita mejorar sus condiciones de vida, conocer y ejercer sus derechos y potenciar sus múltiples capacidades.



Jeannette Carrillo Madrigal  
Presidenta Ejecutiva INAMU

# SESIÓN INICIAL

## EL PODER PERSONAL ES DE TODAS

**Hilo conductor:** Cada persona asigna diferentes significados al liderazgo, sin embargo todas tenemos capacidad de ejercer el liderazgo desde diferentes puntos de vista según nuestro talento. El sentir que podemos liderar nos da el poder para ejercerlo, para darlo o recibirlo.

### Actividades:

- |               |   |
|---------------|---|
| Actividad 1.1 | Revisando nuestro material de autoaprendizaje.          |
| Actividad 1.2 | Apreciando mis capacidades para reconocer mi liderazgo. |
| Actividad 1.3 | ¿Qué significa el liderazgo para nosotras?              |

### Inicio de la sesión:

- Después de la bienvenida, la facilitadora invita al grupo a nombrar a las cuatro compañeras encargadas de cerrar la sesión de trabajo, las buscadoras de perlas y las hiladoras. Luego escogen en conjunto a las regalonas para la próxima sesión.

## ACTIVIDAD I.I



### REVISANDO EL MATERIAL DE AUTOAPRENDIZAJE.

#### Objetivos



- Asegurar la comprensión del material.
- Determinar la mejor forma de trabajar con el material.

Duración: 30 minutos.

#### Materiales



- Manual de autoaprendizaje.

#### Descripción



- La facilitadora entrega el material de autoaprendizaje a cada integrante del grupo.

- Insta a la formación de grupos de máximo cuatro personas.
- Indica que cada grupo debe realizar una breve revisión del material, no para hacer los ejercicios y prácticas, sino para asegurar la comprensión de lo que deben hacer.
- Le solicita a cada grupo analizar la mejor forma de trabajar el material:
  - Hacer el trabajo individualmente y luego reunirse antes de la próxima sesión de trabajo, para compartir los resultados o apoyarse mutuamente.
  - Hacer el trabajo en forma grupal de principio a fin, para la cual deberían organizarse para reunirse en tantas ocasiones como estimen conveniente.
- Luego, cada grupo explica sus dudas y acuerdos y en plenaria, la facilitadora procura que sean las mismas participantes quienes aclaren entre sí sus dudas e intervendrá solamente cuando sea imprescindible para generar la confianza de que no requieren su intervención para un trabajo que deberán hacer solas.
- Procura que brevemente, las participantes cuenten cómo se han organizado pues quizá

puedan aprender la una de la otra y tomar ideas para hacerlo.

- Al final la facilitadora le recuerda al grupo la importancia de seguir el material y realizar las prácticas que ahí se plantean; ya que la sesión final requiere que se haya realizado.

## ACTIVIDAD 1.2



### APRECIANDO MIS CAPACIDADES PARA RECONOCER MI LIDERAZGO

#### Objetivos



- Reconocer que la estima personal es vital para aceptar que tengo posibilidades reales de liderar mi vida y ayudar con mi liderazgo a otras personas.

**Duración:** 30 minutos.

#### Materiales



- Hoja escrita con las definiciones de autoestima.

## ¿Cómo definiría usted la autoestima?

- Marque las oraciones que ayuden a definir lo que significa para usted la autoestima.
- Para mí, autoestima significa:
  - ( ) Creer en mí misma y mi propio valor.
  - ( ) La capacidad de ver el lugar que tengo en el mundo en forma realista y optimista.
  - ( ) Una confianza en mi capacidad para hacer cambios y enfrentar el reto de mi vida.
  - ( ) La capacidad de entender mis flaquezas y trabajar en el mejoramiento de los puntos débiles.
  - ( ) El conocimiento de mí misma y la aceptación de mí, tal y como soy.
  - ( ) La capacidad de reconocer que soy única y estar orgullosa de las cosas que hacen que “yo” sea única.
  - ( ) La confianza en mi propio valor y una admiración saludable por mis aptitudes.
  - ( ) Creer en lo que puedo hacer; saber que soy capaz de intentar hacer algo nuevo.
  - ( ) La capacidad de evaluar y aplicar mis aptitudes de manera positiva y optimista.

- ( ) Entender que valgo, ante mí misma y los demás, sin importar la situación.
- ( ) Saber quién soy: lo que puedo hacer y cómo proyectar este conocimiento.
- ( ) Amarme, aún cuando me equivoque.
- ( ) Gustarme, respetarme y estar dispuesta a tomar riesgos y a fracasar.
- ( ) Aceptar quién soy y tener el valor y la fuerza para hacer mi vida como quiero que sea.

### Descripción



- La facilitadora explica brevemente la actividad. Distribuye la hoja de “¿Cómo definiría usted la autoestima?”, para cada participante.
- Les indica que deben marcar las que a su juicio, consideran que son parte de una definición de autoestima.
- Luego, cada persona la completa según su opinión y la facilitadora aclara que, en realidad, todas esas son parte de definiciones de autoestima.

- Luego promueve una discusión sobre las que no se marcaron, las razones de las participantes e insiste en la importancia de estimarnos desde todos los puntos de vista planteados.

## ACTIVIDAD I.3.



### ¿QUÉ SIGNIFICA EL LIDERAZGO PARA NOSOTRAS?

#### Objetivos



- Aumentar el conocimiento de los significados del liderazgo.
- Experimentar el dar, recibir y no recibir poder.

**Duración:** 2 horas.

#### Materiales



- 2 vasos plásticos por participante.
- Papel y lápiz para cada participante.
- Marcadores.

## Descripción



### PRIMERA PARTE.

- La facilitadora explica brevemente la actividad. Distribuye dos vasos plásticos y un lápiz a cada participante. Se pasan los marcadores y todas escriben su nombre en los vasos, los ponen en el piso enfrente de ellas.
- Cada participante se imagina una situación en la cual ella es la líder del grupo. Se imagina entonces que sus capacidades de liderazgo fluyen de ellas mismas hacia sus vasos.
- Se pide a las participantes definir su concepto de liderazgo y que escriban estos conceptos en dos pedazos de papel y pongan cada pedazo en sus vasos.
- La facilitadora conduce entonces a las participantes a que piensen un momento y elijan a dos personas (que están en el grupo) a las cuales les darán todo su poder. Lo piensan pero no lo dicen.
- Cada participante saca los papeles de sus vasos, escribe el nombre de una de las compañeras que eligió en cada papel, y los coloca nuevamente en los vasos.

- Se les notifica que deberán entregar sus vasos. Antes de hacerlo, cada participante en privado predice cuántos vasos recibirá. La facilitadora anuncia que cada participante dirá las bases sobre las cuales decidió elegir a las personas que recibieron su copa. Entonces, uno por uno, las participantes dan sus vasos a las personas de su elección.
- La facilitadora dice a las participantes que escriban sus reacciones y que las compartan con una compañera.
- Estimula la formación de varios grupos que discuten y se apoyan para analizar las reacciones. El primer grupo se compone de las personas que no recibieron ningún vaso, y el segundo de aquellas que recibieron uno o dos vasos y el tercero, incluye a las personas que recibieron tres o más.
- La facilitadora conduce a todo el grupo a una discusión sobre el significado del liderazgo.

## SEGUNDA PARTE

- La facilitadora anuncia que las participantes que recibieron vasos tendrán una oportunidad de emplear su recién adquirido poder. Tendrán a disposición un minuto por cada copa recibida para que utilicen el poder que les fue otorgado.

- Se dan unos cuantos minutos a las receptoras de estos vasos para pensar cómo emplearán su poder que les fue otorgado. Aquellas personas que no recibieron vasos predecirán cómo emplearán su poder, aquellas personas a las que se las dieron.
- Mientras el grupo entero observa, cada una de las receptoras del poder, planea con las personas que se lo dieron, la forma en que lo utilizarán. Después de cada representación, el grupo se dará retroalimentación.
- El grupo, en plenaria conversa y opina sobre toda la actividad, y la facilitadora ayuda a que se enfoque la discusión hacia los objetivos propuestas.
- Para terminar, el grupo, con el apoyo de la facilitadora, analiza cómo puede aplicar lo aprendido en la vida, como el liderazgo debe estar en función del ejercicio de mis derechos y de las demás personas. Como éste tiene especial importancia para el logro de nuestras metas y proyectos, como personas y como colectividad.

## Cierre de la sesión:

**Duración:** 20 minutos.

- La facilitadora invita a las buscadoras de perlas a que compartan sus apuntes, sobre lo que recogieron de las reacciones de sus compañeras y las emociones que observaron. Luego invita a las hiladoras a que compartan las ideas principales de la sesión y reconstruyan con el grupo y el apoyo de la facilitadora, el hilo conductor de la sesión.

# SESIÓN FINAL

## EJERCZO MI LIDERAZGO PERSONAL

**Hilo conductor:** Ejercer el liderazgo es una decisión que depende en gran medida del concepto que tengo de mí misma. Cuando ejercemos un liderazgo transformador, nos relacionamos positivamente con otras personas y obtenemos a cambio un crecimiento personal. Y éste se da junto con un crecimiento de las demás personas, pues nuestra meta es lograr objetivos comunes, ayudar a descubrir en las demás, al igual que lo hicimos nosotras mismas, sus potencialidades.

### Actividades:

- |               |  |
|---------------|--|
| Actividad 1.1 | Reviso y comparto mis intenciones de asumir mi liderazgo personal.                   |
| Actividad 1.2 | Las ventajas del liderazgo transformador asociadas con nuestras propias habilidades. |



### Inicio de la sesión:

- Después de la bienvenida, la facilitadora invita al grupo a nombrar a las cuatro compañeras encargadas de cerrar la sesión de trabajo, las buscadoras de perlas y las hiladoras. Luego escogen en conjunto a las regalonas para la próxima sesión.
- Se dedican 45 minutos a intercambiar sobre el trabajo con el manual, aclarar las dudas que no se vayan a aclarar en las actividades previstas en la sesión, y recibir comentarios.
- Para ello, las participantes se ubican en grupos pequeños, y comparten su experiencia con el manual. Evacuan dudas y comentarios entre ellas, y definen las que quieren hacer al grupo grande y a la facilitadora.
- La facilitadora anima la plenaria.

## ACTIVIDAD I.I



### REVISO Y COMPARTO MIS INTENCIONES DE ASUMIR MI LIDERAZGO PERSONAL.

#### Objetivos



- Compartir mis intenciones de asumir mi liderazgo personal.

- Recibir retroalimentación del grupo para ampliar mi horizonte con respecto a mis intenciones.

**Duración:** 1 hora.

### **Materiales**



- Hoja de rotafolio a la mitad para cada participante.
- Marcadores.
- Masking tape.

### **Descripción**



La facilitadora:

- Entrega a cada participante la mitad de una hoja de rotafolio y un marcador.
- Les indica que se dibujarán a sí mismas en esta hoja, de tal manera que puedan transmitir al grupo la forma en que desean asumir su liderazgo personal.
- Luego cada participante pega su dibujo en una pared y las demás participantes junto con las facilitadoras hacen ronda para que cada una explique sus intenciones y el resto del grupo las retroalimente.

## ACTIVIDAD 1.2



# LAS VENTAJAS DEL LIDERAZGO TRANSFORMADOR ASOCIADAS CON NUESTRAS PROPIAS HABILIDADES

### Objetivos



- Vivir juntas los principios del liderazgo transformador.
- Reconocer nuestras áreas fuertes y las que debemos mejorar en cuanto a este liderazgo.

**Duración:** 1 hora 15 minutos.

### Materiales



- Hojas con casos para cada participante.
- Hojas de rotafolio y marcadores.

### Descripción



- La facilitadora invita a las participantes a ubicarse en grupos de cinco personas y les entrega los tres casos. (Ver más abajo).

- Les indica que deben analizar cada uno, y responder las preguntas que ahí se indican.

## PRIMERA PARTE

- Solicita a cada grupo su opinión sobre el caso 1. Luego en hojas de rotafolio anota todas las actitudes inadecuadas de la persona líder y en otra hoja, las propuestas de cómo debió haber manejado la situación.
- Ahora pide una voluntaria para que simule a Marta y otra a Elizabeth. Pero Marta debe hacer lo que el grupo propuso para manejar la situación de manera respetuosa y considerada de las opiniones de las otras.
- La facilitadora indica al resto del grupo que deberán aprobar la actuación de Marta hasta que se parezca a lo indicado en la hoja de rotafolio. Pueden pasar varias personas a interpretar el papel de Marta hasta lograrlo.
- Para concluir esta situación las insta a autoevaluarse e indicar qué aspectos sienten que están fuertes y cuáles deben mejorar.

## SEGUNDA PARTE

- Luego siguen con el caso 2. Para esta situación, la facilitadora solicita a cada grupo hablar de las actitudes positivas que se observan en la persona

líder y anotarlas en la hoja de rotafolio. Luego, les pide que identifiquen situaciones de la vida donde hayan tenido experiencias similares pero con un mal manejo por parte de la persona líder y les insta a indicar cuáles fueron sus sentimientos al respecto.

- Para concluir esta parte, las insta a autoevaluarse e indicar qué aspectos sienten que tienen fuertes y cuáles consideran que deben mejorar.

### TERCERA PARTE

- Continúan con el caso 3. Se inicia igual que con el 2, pero con la variación de que se les pide que piensen en las consecuencias positivas de actuar como esta líder y en las consecuencias negativas de no hacerlo.

### CUARTA PARTE

- Continúan con el caso 4 y repiten la forma de abordarla del caso 1.
- Para concluir esta situación la facilitadora las invita a autoevaluarse e indicar ¿qué aspectos sienten que tienen fuertes? y ¿cuáles consideran que deben mejorar?
- Se concluye la actividad con una lluvia de ideas animada por la facilitadora, sobre lo que es el liderazgo transformador y las formas en que ellas se pueden sumar a esto.

## CASOS:

### Caso 1: Marta

- Marta es una líder de su comunidad, está enseñando a otras mujeres a crear sus propios negocios. En una reunión que tiene con el grupo, Elizabeth, una vecina le dice que ella no está segura de tener un negocio propio, sino que prefiere quedarse en la casa y esperar que el marido cambie su alcoholismo. Marta se exalta y le dice: “usted es una ignorante, solamente las tontas esperan a que el marido cambie, ya es hora de que las mujeres dejemos de ser tan idiotas, así que de una vez cambie de mentalidad.”
  - Creen que Marta aceptó y aclaró los sentimientos de Elizabeth sin amenazarla como persona.  
Sí\_\_\_\_ No\_\_\_\_
  - ¿Por qué?
  - ¿Cómo lo hubiera hecho usted sin amenazar a Elizabeth?

### Caso 2: Mildred

- Mildred es una mujer líder en su comunidad. Está organizando a su vecindario para reciclar basura y obtener así fondos para construir una guardería comunal. En una de las reuniones solicita ideas para involucrar al vecindario. Entonces, se da cuenta que doña Eugenia tiene un punto

de vista muy diferente que el de don Gabriel. Mildred escucha con atención y sin interrumpir a doña Eugenia, quien dice que deberían ir casa por casa, todos los miembros y hablar con cada familia. También escucha con respeto e interés a don Gabriel quien dice que no, que Eugenia está loca, que lo que deben hacer es escribir un comunicado y pegarlo en los postes de la luz y que la gente se de cuenta. Mildred apela a discutir sin ofensas y reconoce las ventajas de cada posición y luego les propone que un grupo visite casas y otro haga los comunicados y los pegue. De esta manera ambos se sintieron comprendidos.

- ¿Qué le pareció la actitud de Mildred como líder? Subraye las actitudes positivas de ella que le permitieron solucionar esta situación sin problemas.

### **Caso 3: Susana**

- Susana es una líder política de su distrito. Ella, junto con un grupo de personas jóvenes, adultas y adultas mayores, están impulsando la idea de convertirse en alcaldesa en las próximas elecciones. Ella ha sabido hacer ver en cada persona sus capacidades y ha ayudado a potenciarlas. Así que a Maricela le ha ayudado a reconocer su capacidad de negociar y hablar con las personas para lograr sus objetivos, a Andrés le ha ayudado

a reconocer sus habilidades de organizar eventos, a Inés la capacidad de aprender rápidamente y así con cada uno. Ha logrado integrarlos con la idea de una meta común: la gente se siente capaz, útil, necesaria y ella facilita su crecimiento.

- Identifiquen las actitudes de Susana que le permiten integrar a todo el grupo hacia un objetivo común.
- ¿Harían ustedes algo más para lograr el reconocimiento de las capacidades de cada persona?

#### **Caso 4: Gabriela**

- Gabriela ejerce un liderazgo femenino en la comunidad. Ella facilita el aprendizaje de muchas mujeres que desean saber manualidades para vender. Cuando inician el programa muchas mujeres llegan sin conocimientos de cómo hacerlo pero con su talento logran aprender. Giselle, una alumna le dice que a ella le gustaría ponerse un negocio propio para enseñar a otras mujeres. Gabriela se pone furiosa y le dice que eso es competencia desleal y que ella no puede hacer esto.
  - ¿Qué opina usted de la actitud de Gabriela?, ¿qué hubiera hecho usted?
  - ¿Qué opina de Giselle?, ¿qué hubiera hecho en el lugar de Giselle?

## Cierre de la sesión:

**Duración:** 20 minutos.

- La facilitadora invita a las buscadoras de perlas a que compartan sus apuntes, sobre lo que recogieron de las reacciones de sus compañeras y las emociones que observaron. Luego invita a las hiladoras a que compartan las ideas principales de la sesión y reconstruyan con el grupo y el apoyo de la facilitadora, el hilo conductor de la sesión.



