

Programa

COMUNICACIÓN EFECTIVA Y LIDERAZGO

Bienvenidos y
bienvenidas a
este espacio de
aprendizaje



Programa “Comunicación efectiva y liderazgo”

Editado por

Grupo Propuesta Ciudadana

Dirección: Jirón María Parado de Bellido 150 Magdalena del Mar, Lima 17

Teléfono: 998 342 992

www.propuestaciudadana.org.pe

Presidente del Consejo Directivo

Javier Azpur Azpur

Autora

Jeniffer Noelia Valverde Utrilla

Coordinación

Carola Tello Soto

Gloria Damisela Moreno Díaz

Melissa Beatriz Andrade Chang

Diseño y diagramación

Felicita Pantoja Levano

Cuidado de edición

Mabel Abanto Yllescas

Nelly Carrasco Camones

Primera edición: mayo de 2023

Hecho el Depósito Legal en la Biblioteca Nacional del Perú N° 2023-03765

Tiraje: 300 ejemplares

Se terminó de imprimir en Coolor Impresores SAC

Avenida Jose Leguía y Melendez N° 1364, Pueblo Libre

ventas@coolorperu.com

Con el apoyo de:



Este material elaborado para el desarrollo del Programa de Comunicación Efectiva y Liderazgo ha sido posible gracias al apoyo del pueblo de los Estados Unidos, a través de la Agencia de los Estados Unidos para el Desarrollo Internacional (USAID). Las opiniones expresadas por los autores no reflejan necesariamente el punto de vista de USAID ni del Gobierno de los Estados Unidos.

índice

Sesión 1: “Me oyes, me escuchas”	5
¿Qué es la comunicación?	6
Los estilos de comunicación	8
<hr/>	
Sesión 2: “Fiesta de la expresión”	10
Estrategias de la expresión oral	11
¿Cómo es la expresión oral adecuada?	12
<hr/>	
Sesión 3: “Yo tengo derechos”	14
Derechos humanos desde una perspectiva cotidiana	14
¿Qué características tienen los derechos humanos?	15
<hr/>	
Sesión 4: “Tu opinión cuenta”	19
Importancia del pensamiento crítico	19
¿Cómo analizar una situación de forma crítica?	20
<hr/>	
Sesión 5: “Hoy elijo yo”	22
Toma adecuada de decisiones	22
<hr/>	
Sesión 6: “Soy capaz de hacer”	25
El liderazgo	25
<hr/>	
Anexo 1: Los tres tipos de comunicación	29



En este módulo encontrarás un guía para que puedas mejorar tu desenvolvimiento en la vida en el aspecto personal, familiar, amical y comunal.



En cada sesión abordaremos un tema diferente que nos permitirá aprender a comunicarnos de forma adecuada en diferentes situaciones. Además, aprenderemos a desarrollar habilidades de liderazgo.



En la realización de las dinámicas y actividades, se incentiva la participación activa e igualitaria tanto de mujeres y hombres, mientras que, en las exposiciones se promueve que haya una participación del 50% de hombres y el 50% de mujeres.

Para aprender recordemos que:

- No se juzga,
- No se critica y
- No se amonesta las opiniones.

Sesión 1: “Me oyes, me escuchas”



Hoy aprenderemos a reconocer el estilo adecuado de comunicarnos con otras personas, es decir, la forma más favorable de transmitir un mensaje o información.



Comunicarnos de forma adecuada nos permite saber hablar de nuestras emociones, expectativas, dar nuestras ideas y opiniones.

DINÁMICA:

Con tu pareja asignada, conversa sobre sus datos personales, gustos y preferencias. Por ejemplo, se preguntan sobre sus comidas favoritas, colores favoritos, qué les gusta hacer. Luego se presentan mutuamente.



¿Qué es la comunicación?

La comunicación es la acción para intercambiar información u opiniones distintas entre dos o más participantes. Además, es una de las habilidades más importantes que debe desarrollar una lideresa y un líder, que complementa el saber escuchar y entender a las demás personas y hablar adecuadamente en las diferentes responsabilidades que se asumen dentro de la comunidad; y se refleja al hablar, escuchar y comprender.

La comunicación nos ayuda al crecimiento tanto personal como a nivel grupal.



DINÁMICA:

Primer momento:
conversan de espaldas sobre su comida favorita, qué les gusta comer en su cumpleaños o fiestas.



Segundo momento:
uno/a de pie y el/la otro/a sentado/a de cuclillas.



Tercer momento:
mirándose frente a frente y mediante una lluvia de ideas, reflexionan sobre la diferencia entre escuchar y oír.



La diferencia entre oír y escuchar

Oír

Es cuando percibimos los sonidos por medio del oído.



Es distinguir sonidos y palabras utilizando nuestro oído.



Escuchar

Es prestar atención con todos los sentidos para entender lo que oímos.



Es darle un significado a los sonidos o palabras que oímos.



Es realizar un esfuerzo por entender los sonidos o palabras.

Ejemplo:



Juro que te estaba oyendo.

Pero...

Exacto, no me pusiste atención así que no entendiste lo que te dije.

Me oíste pero ¡NO ME ESCUCHASTE!

Los estilos de comunicación

Los principales estilos son el pasivo, asertivo (adecuado) y agresivo. Hay que tener en cuenta que, aprender a comunicarnos adecuadamente facilita las buenas relaciones con los demás. Tanto el estilo agresivo como el pasivo, dificultan la comunicación entre las personas.

Nos es muy útil identificar el estilo de comunicación de una persona, ya que nos ayudará a relacionarnos de forma más óptima con ella.

Pasos para una comunicación adecuada

Dependerá del estilo de comunicación que utilicemos para comunicarnos, que nuestro mensaje llegue tal y como lo hemos querido transmitir y no sea malinterpretado.

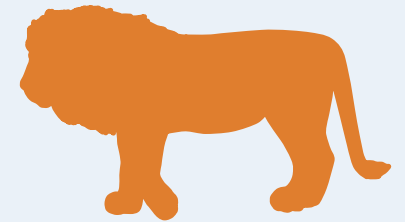


- Sin agredir a los demás y a la vez sin someterse a la voluntad ajena.

Repasemos cada estilo de comunicación

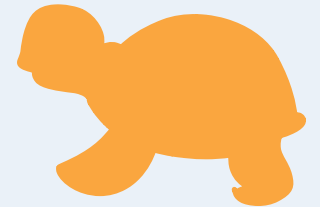
Estilo agresivo

El león impone sus sentimientos, lo que quiere y piensa. Se comunica agrediendo, amenazando e insultando para conseguir lo que quiere. No es un estilo de comunicación saludable.



Estilo pasivo

La tortuga no defiende sus intereses y tampoco expresa lo que siente y quiere, cuando tiene que hacerlo se esconde en su caparazón. No es un estilo de comunicación saludable.



Estilo asertivo

La persona expresa lo que siente y piensa, pero sin dañar a los demás. Comunicarse adecuadamente nos ayuda a mejorar las relaciones con otras personas. Este es un estilo de comunicación saludable.



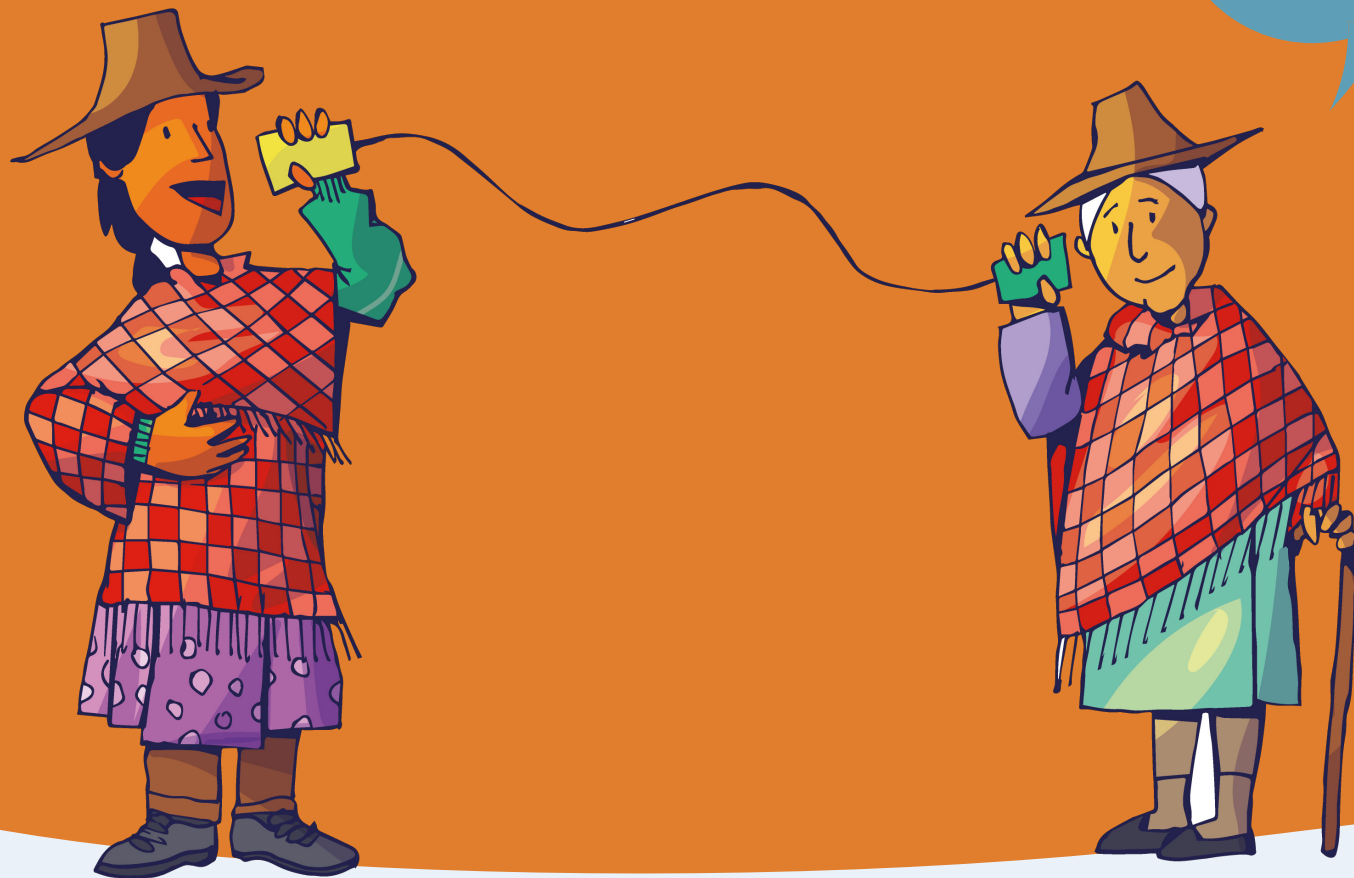
DINÁMICA:

Conocemos al león, la tortuga y la muñeca, a través del Anexo 1.



Sesión 2: “Fiesta de la expresión”

Hoy aprenderemos que la expresión oral facilita el desarrollo de ideas, conceptos y opiniones, lo que hace posible dialogar con diferentes personas y en diferentes situaciones.



DINÁMICA:

Juguemos al teléfono malogrado.



Estrategias de la expresión oral

La expresión oral es la capacidad de comunicarse a través del habla, es decir, manifestar de forma clara las ideas, necesidades, pensamientos, opiniones; saber en qué circunstancia es pertinente hablar y en cuáles no.

Uno de los elementos básicos de una buena lideresa y líder es aprender cómo hablar frente a otras personas.



Hablar con voz demasiado baja, en voz alta o arrastrando palabras puede causar que el mensaje no se entienda, y la reunión no sea la ideal.



¿Cómo es la expresión oral adecuada?



- EL tono de la voz es firme.
- La postura del cuerpo al hablar es recta, derecha.
- Los gestos amables se realizan tanto al hablar como al escuchar a otra persona.
- Mirar de frente al hablar o escuchar.
- Pronunciación de las palabras.
- El volumen de voz adecuado, para que nos puedan escuchar.
- Se da énfasis a las frases que deseamos resaltar.
- Hay coherencia en lo que se está diciendo.
- Utilizar diferentes palabras.
- Hablar con sentimientos de ánimo y entusiasmo.

Te presentamos el reto que debes realizar en tu casa, después del taller: aprende y comparte con tu familia y diferentes amistades este ejercicio que te enseñará a hablar en público con facilidad y seguridad.

- Adivinanza
- Refranes
- Rimas
- Una canción a su pueblo
- Un verso de un poema
- Trabalenguas



Actividad para desarrollar la expresión oral utilizando las recomendaciones de la página anterior

“Fiesta de la expresión oral”

- En parejas elaboran y presentan adivinanzas, rimas, trabalenguas, una canción a su pueblo, un verso de un poema y refranes.
- Cada pareja prepara y decora su escenario para exponer sus trabajos en turnos y ambos integrantes participan en la exposición.

Ejemplos:

ADIVINANZA

“Oro no es,
Plata no es,
Abre la cortina
y verás lo que es”.

REFRANES

“Ojos que no ven, corazón
que no siente”
“Dime con quién andas, y
te diré quién eres”.

TRABALENGUAS

“Erre con erre guitarra,
erre con erre carril,
rápido ruedan los carros,
rápido el ferrocarril”.



RIMAS

“Yo no soy de aquí,
Soy del más allá,
del departamento
La Libertad”.

Sesión 3: “Yo tengo derechos”

Hoy aprenderemos a reconocer la importancia de los derechos. Tenemos derechos y estos son irrenunciables, no nos lo pueden quitar y son universales, y como lideresas y líderes debemos vigilar que nuestras autoridades brinden las condiciones para gozar de ellos plenamente.

Derechos Humanos

Color
Vivienda
Igualdad
Idioma
Votar
Casarse
Trabajar
Descansar
Raza
Salud
Familia
Nacionalidad
Bienestar
Justicia
Dignidad
Asociación
Religión
Deberes
Obligaciones
Alimentación
Propiedad
Vestido

Derechos humanos desde una perspectiva cotidiana

Los derechos humanos son el conjunto de condiciones materiales, espirituales y jurídicas que necesitamos las personas para poder desarrollarnos y vivir como seres dignos.

Estas condiciones se encuentran especificadas en la Declaración Universal de los Derechos Humanos, proclamada por las Naciones Unidas en 1948 y reconocidas en la Constitución Política del Perú.

Reconocemos la importancia de ejercer los derechos humanos, con una perspectiva igualitaria y desde nuestro rol familiar y como integrantes de la comunidad.



¿Qué características tienen los derechos humanos?

Son inherentes
a todo ser humano.
Todas las personas
nacemos con
derechos.



Son universales
porque los derechos
humanos son iguales
para todos y para
todas, sin distinción.



Son irrenunciables
porque ningún ser
humano puede ni debe
renunciar a ellos.



Son inviolables
porque ninguna persona
o autoridad puede
actuar en contra
de ellos.

Son integrales
porque no opera
ninguna forma de
jerarquía de importancia
entre ellos. Cada
derecho merece igual
respeto, atención y
reconocimiento.



Son imprescriptibles
porque no se pierden
por el transcurso del
tiempo.



Son inalienables
porque son
intransferibles e
irrenunciables. Nacemos
con derechos y nadie
nos los puede quitar.



Actividad:

Utilizando plastilina, decora el paisaje de tu comunidad agregándole los elementos o "cosas" que te gustaría tenga tu comunidad.



Los derechos humanos son los mismos para todas las personas, independientemente de su religión, edad, condición en la sociedad o lugar de vida.

Cuando se vulneran los derechos humanos, es indispensable aclarar esos hechos y sancionar a los responsables en el marco de la ley, para que no se vuelvan a repetir, así como restituir los derechos de las víctimas a través de políticas de reparación (Ley de Reparaciones y el Plan Integral de Reparaciones–Ley N° 28592).

A lo largo de la historia, las personas han ido logrando el reconocimiento y cumplimiento de los derechos humanos, ¿Cuáles son?

Derechos civiles y políticos:

- A la vida.
- A la identidad.
- A la integridad física y moral.
- A la seguridad personal.
- A la igualdad ante la ley.
- A la libertad de pensamiento, de conciencia y de religión.
- A la libertad de expresión y de opinión.
- A la intimidad personal y la inviolabilidad de domicilio.
- A la libertad de movimiento o de libre tránsito.
- A la justicia.
- A una nacionalidad.
- A contraer matrimonio y fundar una familia.
- A participar en la dirección de asuntos políticos.
- A elegir y ser elegido a cargos públicos.
- A formar un partido o afiliarse a alguno.
- A participar en elecciones democráticas.

Derechos económicos, sociales y culturales:

- A la propiedad (individual y colectiva).
- A la seguridad económica.
- A la alimentación.
- Al trabajo (a un salario justo y equitativo, al descanso, a sindicalizarse, a la huelga).
- A la seguridad social.
- A la salud.
- A la vivienda.
- A la educación.
- A participar en la vida cultural del país.
- A gozar de los beneficios de la ciencia.
- A la investigación científica, literaria y artística.

Tanto los derechos civiles y políticos como los económicos, sociales y culturales están inspirados en el valor de la libertad.

Derechos de los pueblos o de solidaridad:

- A la paz.
- Al desarrollo económico.
- A la autodeterminación.
- A un ambiente sano.
- A la solidaridad.

Derechos inspirados en la cultura de paz con los demás y con la naturaleza.



¿Qué hacer en mi comunidad?

Como lideresas y líderes tenemos la obligación de practicar y defender los derechos humanos, y lo podemos hacer de la siguiente manera:



- Conociendo nuestros derechos y responsabilidades.
- Respetando y haciendo que se respeten los derechos de cada persona en la vida diaria.
- Dando a conocer los derechos de las personas.
- Conociendo y haciendo uso de los mecanismos legales que existen para proteger los derechos humanos.
- Organizándonos para defender los derechos de cada persona.
- Solidarizándonos con las personas que sufren de violación de sus derechos.
- Denunciando los casos de violación a los derechos humanos en las instancias correspondientes.



“Las primeras personas en defender los derechos somos todas y todos”.

Sesión 4: “Tu opinión cuenta”

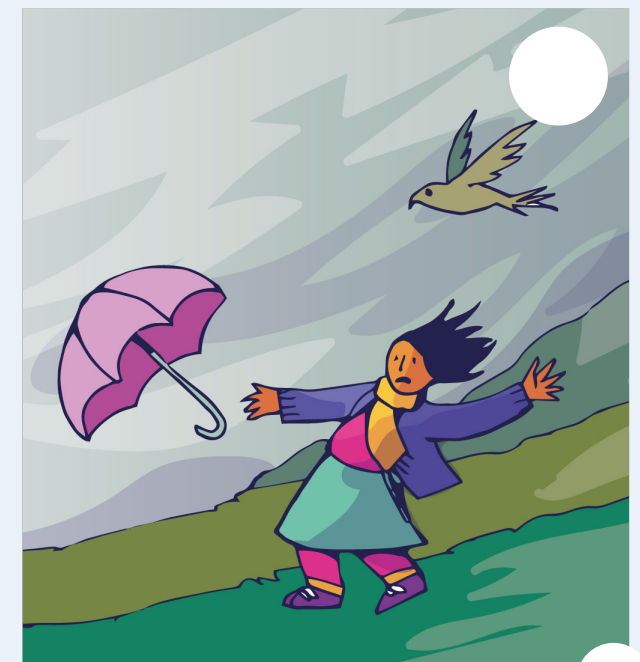
Hoy aprenderemos a desarrollar la habilidad de la observación y a cuestionar todo lo que pasa alrededor. Esta habilidad permite que el líder/lideresa valore su entorno, para que más adelante, pueda analizar problemas y proponer posibles soluciones.

Importancia del pensamiento crítico

El pensamiento crítico es la capacidad de razonar y pensar con lógica, analizando y juzgando las situaciones adecuadamente para actuar con una base fundamentada.



Razonamos: ordenemos la secuencia lógica. Ordena los números del 1 al 4 según corresponda.



Aprender a hacer críticas ayuda a resolver los problemas con más facilidad, nos preparará para enfrentarnos a muchos momentos de la vida en los que tenemos que tomar decisiones o dar nuestra opinión.

¿Cómo analizar una situación de forma crítica?

- Profundizar en un tema, estudiarlo para comprender su significado.
- Enfocar los hechos, situaciones o problemas desde varios ángulos, es decir, diferentes puntos de vista.
- Llevar a cabo un proceso de decisión objetiva, considerando los valores (justicia, equidad, etc.) y el bien común.
- Evitar dejarse llevar por los prejuicios o las emociones del momento, siempre pensar antes de actuar.
- Elegir con autonomía y responsabilidad ("pensar con cabeza fría").



Actividad:

Creamos un cuento y aprendemos a dar una opinión de forma crítica.

2.

BUSCAR AYUDA PARA COMPRENDER

Creamos un cuento en el que la comunidad goza plenamente de estos derechos.

1.

FOMENTAR EL AMOR POR EL CONOCIMIENTO

Elegimos dos de los derechos trabajados en la sesión anterior, y repasamos sobre qué se trata.

3.

ARGUMENTAR LAS RESPUESTAS

En el cuento damos las razones por las que es importante gozar de esos derechos en la comunidad.

5.

DECIDIR CON AUTONOMÍA

Elegimos cuál de los derechos trabajados, es más urgente que las autoridades deban satisfacer.

4.

MANTENER LOS VALORES

Comentamos sobre cómo afecta a las y los habitantes de la comunidad, el no gozar de estos derechos.



Reto:

Al escuchar una noticia comenta lo que piensas, da tu opinión, compartela con quién más tengas confianza y escucha su apreciación. Rétate a estar siempre informado/a y comparar la información que recibes con la que ya tienes.

Sesión 5: “Hoy elijo yo”

Hoy conoceremos una técnica para la toma de decisiones adecuadas.



Toma adecuada de decisiones

A veces al tratar de tomar una decisión solamente nos quedamos pensando sin llegar a una solución, y aunque no nos damos cuenta, diariamente estamos eligiendo entre diversas opciones por más mínimas que sean.

A través de un proceso, una lideresa y un líder junto a la organización aprenden a tomar decisiones que favorezcan a la comunidad.



Vamos a aprender la técnica para la toma de decisiones. Estos son los pasos para tomar una decisión adecuada:



Actividad N° 1

En equipos replicamos el ejemplo de la técnica, para ello consideramos las siguientes situaciones a tratar: "compra de semillas o plantas para el huerto comunal", "crianza de animales para venta" y "creación de una biblioteca comunal". Cada equipo crea oralmente un cuento que evidencia los cinco pasos de la técnica. Para la exposición elegimos a dos representantes por equipo: un hombre y una mujer para que puedan compartir el cuento elaborado.

Actividad N° 2

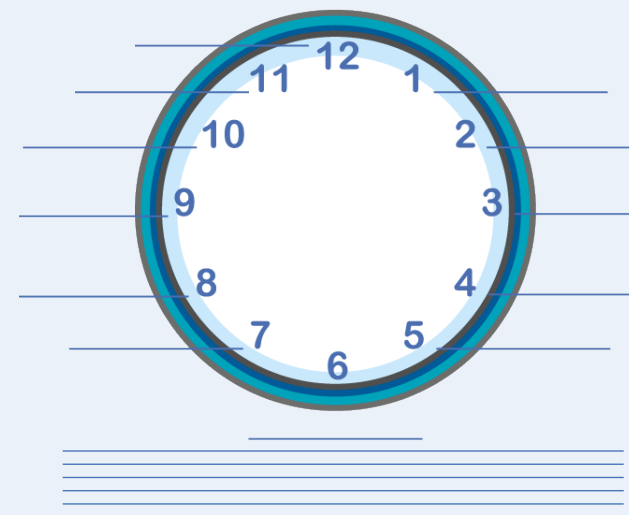
Fortalecemos lo aprendido a través de un ejercicio. Toda lideresa y líder también debe aprender a planificar.

Guía de la planificación del tiempo

Indicaciones:

Aprenderemos a planificar utilizando el reloj. Imagina que es "domingo de carnaval" y debes realizar muchas actividades, por ejemplo: ir a la iglesia, regar, preparar el palo, recibir a los músicos, entre otras.

Debes elegir la hora y con quién realizarás las actividades mencionadas y agregando otras actividades, de tal forma que te puedas reunir el "domingo de carnaval" con cada uno/a de los/as participantes al taller. En el reloj escribe el nombre de la persona. Y en las líneas finales las actividades que realizarán.



Sesión 6: “Soy capaz de hacer”

Hoy aprenderemos como ser mejores líderes y líderes para la comunidad.

Una lideresa o líder aprende a motivar a su equipo, asumir responsabilidades, y a no culparse o culpar al equipo de los errores.



El liderazgo

- Un líder o lideresa es aquella persona que cree en el equipo que le acompaña y en las capacidades de los/las integrantes del equipo que guía.
- Confía en el trabajo en equipo para un bien común y se apoya de los talentos e intereses de todos y todas para llegar al objetivo.
- De la misma manera, crea espacios de negociación y permite un desarrollo de ideas libres y saludables.



¿Cómo puedo aprender a ser una lideresa o líder?

1

Desarrollando mi inteligencia emocional:

Debemos conocer, reconocer y nombrar las emociones.



Actividad:

Participa en la “lluvia de ideas” y responde:

¿Qué sienten cuando están a solas?
¿Hay emociones que no saben cómo nombrarlas? ¿Debido a qué no sabemos cómo nombrarlas?

Aprendemos ¿Para qué sirven las emociones?

- Miedo: protección, precaución.
- Tristeza: para reparar las heridas internas.
- Alegría: celebración, disfrute, sanación.
- Sorpresa: adrenalina y exploración
- Asco: mantener distancia
- Ira: poner límites.
- Desprecio: percepción de poder y estatus.



¿Y cómo manejar mis emociones?

- Aceptarlos y no rechazarlos.
- Reconocerlos y llamarlos por su nombre.
- Reflexionar sobre el origen de las emociones ¿qué tengo dentro de mí que me hizo sentir así? ¿qué idea está detrás de este sentimiento?
- Es saber hacia dónde me impulsa a dónde me quiere llevar.
- Hay que comunicar nuestros sentimientos para aprender a controlarlos.



Actividad:

“Cubo de las emociones”:

Cada participante tira el cubo y menciona que situación en su vida le genera la emoción que salió en el cubo.



2

Trabajo en equipo:

Aprender a trabajar con personas diferentes te ayudará a conocer diversas opiniones y puntos de vista a partir de una misma problemática.

Además, te enseñará a escuchar y llegar a acuerdos por un bien común.



Actividad de trabajo en equipo:

Armar un rompecabezas grande y sin hablar.



3

Reconocer las fortalezas personales:

Es importante conocer cuáles son las habilidades y pasiones que tenemos. Conocerse hace sentirse seguro/a en lo que sabemos y podemos hacer, además de enfocar esas habilidades en el trabajo en equipo.



DINÁMICA:



En un papelote cada participante ayuda a su compañero/a a dibujar su silueta y le colocan su nombre. Las siluetas son colocadas en la pared y cada participante va "llenando" las siluetas con las fortalezas personales que identifica en su compañero(a), considerando la siguiente relación.

Reflexionamos sobre las fortalezas personales, para poder completar las siluetas:

- Ingenioso/a
- Curioso/a
- Entiende a los demás.
- Le gusta aprender.
- Valiente
- Perseverante
- Hace lo correcto.
- Amoroso/a
- Amable
- Le gusta tener amigos, amigas.
- Participa y es responsable en bien de la comunidad.
- Leal
- Trabaja en equipo.
- Siempre busca la justicia.
- Líder / lideresa
- Comprensivo/a (perdón y piedad).
- Humilde y honesto/a.
- Prudente
- Le gusta hacer las cosas bien hechas.



El líder y lideresa debe aprender a ver lo bueno que tiene y las cosas que hace bien. Es importante para que se conozca y realice con entusiasmo las responsabilidades que asume.

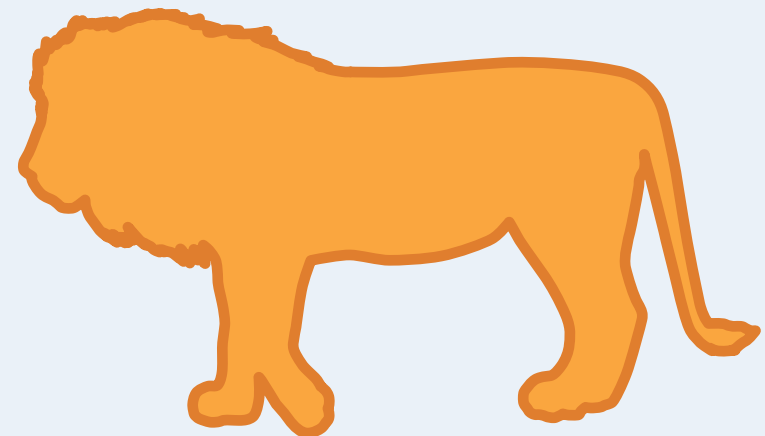
Anexo 1:

Los tres tipos de comunicación

Imprimir y recortar las frases separándolas. Colocar los dibujos de animales en el mural. Debajo de cada uno ir colocando las frases que más representan ese tipo de comunicación. Seguir conversando con las participantes y dialogando sobre cada frase y estilo comunicativo.

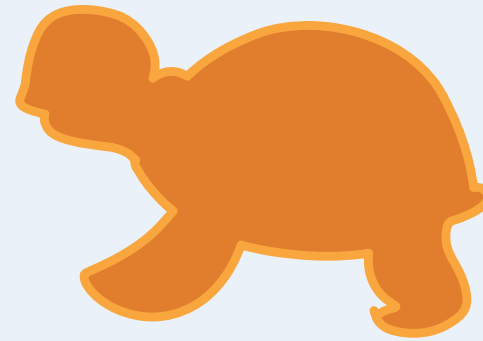
Estilo agresivo:

- No le importan las opiniones de los demás.
- No le importa hacer daño a los demás.
- A veces insulta, amenaza y humilla.
- Se mete con los demás cuando no le parece bien su opinión.
- Trata de manipular a los/as demás.
- Impone sus opiniones y sus decisiones.
- Consigue que los/as demás le tengan miedo.
- Es agresivo si no se le hace caso.
- No habla con respeto.



Estilo pasivo:

- No sabe decir que no.
- Se deja influenciar.
- Le asusta lo que los demás puedan pensar.
- Raramente hace lo que quiere.
- Suele ser inseguro/a.
- Nunca decide en un grupo.
- Los demás no le tienen en cuenta.
- No expresa lo que siente o quiere.
- Tiene miedo a la desaprobación de los demás.



Estilo asertivo:

- Escucha a los demás con respeto.
- Dice sus opiniones respetando a los/as demás.
- No tiene miedo de decir lo que piensa.
- Sabe decir que no a algo sin sentirse culpable.
- Tiene en cuenta las opiniones y sentimientos de los/as demás.
- Es empático/a.
- Actúa con seguridad y firmeza.
- Escucha y acepta otras opiniones.
- Consigue que los/as demás le respeten y escuchen.



