



Programa Agua, Clima
y Desarrollo (PACyD)

**MÓDULO
DE CAPACITACIÓN**

DESARROLLO DE
LA AUTOESTIMA
EN LÍDERES(AS)
PARA LA GESTIÓN
COMUNAL

ABRIL 2017

La Asociación Mundial para el Agua (GWP, por sus siglas en inglés), es una institución intergubernamental fundada en 1996 y abierta a todas las organizaciones involucradas en la gestión de los recursos hídricos, entre ellas, asociaciones de profesionales, instituciones académicas y de investigación, organizaciones no gubernamentales, asociaciones de usuarios y el sector privado, entre otras. GWP tiene como fin fomentar la Gestión Integrada de los Recursos Hídricos (GIRH) y contribuir a la seguridad hídrica.

Presente en América del Sur desde 1998, GWP Sudamérica se creó como Asociación Regional para el Agua (RWP) en 2006. Actualmente, es una de las 13 RWP y está formada por más de 320 miembros y 10 países. GWP Sudamérica desarrolla tres programas: el Programa de Capacitación sobre Derecho de Aguas Internacionales para América Latina, el Programa de Gestión Integrada de Sequías de GWP y el Programa Agua, Clima y Desarrollo para Sudamérica-PACYD cuya sub-cuenca piloto es la sub-cuenca de Santa Eulalia (Lima, Perú).

MÓDULO DE CAPACITACIÓN DESARROLLO DE LA AUTOESTIMA EN LÍDERES(AS) PARA LA GESTIÓN COMUNAL

Esta es una obra colectiva

Editado por:

GWP Sudamérica – Programa Agua, Clima y Desarrollo
Centro Guamán Poma de Ayala (CGPA)
Jirón Retiro 346 Urbanización Tawantinsuyo, Cusco

1a. edición mayo 2017

1000 ejemplares

Desarrollo de Contenidos:

Walter Aguilar Ancori (CGPA)

Dibujos:

Alex Torres (CGPA)

Diagramación:

Nuria Urquiza Izquierdo (CGPA)

Revisión:

Lucio Quiñones Jalisto y Asunción Marco Cortés (CGPA)

HECHO EL DEPOSITO LEGAL EN LA BIBLIOTECA NACIONAL DEL PERU N° 2017-06209

Se terminó de imprimir en mayo del 2017 en:

COMUNICA2 SAC

Calle Omicrón 218, Urb. Parque Internacional de Industria y Comercio, Callao

CONTENIDO

INTRODUCCIÓN	4
LOS VALORES DEL LIDERAZGO	5
¿Cuál es el papel de los valores para ejercer un buen liderazgo?	5
¿Cuáles son los valores del liderazgo?.....	6
¿QUÉ ES EL LIDERAZGO? Y ¿QUÉ ES UN LÍDER?	7
¿Qué es la autoestima?	7
¿Cuántos niveles de autoestima hay?.....	8
A. Autoestima alta.....	8
B. Autoestima baja.....	9
¿Por qué es importante tener una buena autoestima?	10
Pasos para llegar a tener una autoestima alta	11
¿CUÁLES SON LAS CARACTERÍSTICAS DEL LÍDER?	12
¿QUÉ TIPO DE LÍDER QUEREMOS SER?	13
Líder democrático.....	13
Líder autocrático.....	14
Líder liberal.....	14
Líder paternalista.....	14
REFLEXIONEMOS	15

INTRODUCCIÓN

El *Programa Agua, Clima y Desarrollo (PACyD)* tiene como fin “apoyar la integración de la seguridad hídrica y la adaptación al cambio climático en los procesos de planificación de desarrollo sostenible, promoviendo la Gestión Integrada de los Recursos Hídricos (GIRH) como estrategia clave”. Ante este reto, hemos recibido el apoyo del Centro Guamán Poma de Ayala, miembro fundador del Foro Peruano para el Agua (GWP Perú) quien, desde 2003, trabaja los procesos de GIRH en la sub-cuenca del Huatanay (Cusco).

En esta oportunidad, nos presentan el módulo *“Desarrollo de la autoestima en líderes(as) para la gestión comunal”*, sabiendo que es esencial fortalecer el liderazgo local; y, que “a un líder dirigente social le corresponde una amplia gama de tareas que debe desarrollar constantemente, sin tener elementos



teóricos o de formación; formándose en la práctica”. Este módulo brinda aquellos elementos clave para la formación de los líderes. Por eso, invitamos a todos los pobladores de la sub-cuenca de Santa Eulalia, mujeres, hombres, jóvenes, pequeños y grandes a emprender la fascinante aventura de ser un buen líder.

Dra. Nicole Bernex
Directora del PACyD

LOS VALORES DEL LIDERAZGO

¿Cuál es el papel de los valores para ejercer un buen liderazgo?

“Los valores son los cimientos de toda construcción humana, conforman las reglas o los principios que regulan el comportamiento humano individual y grupal para convivir armónica y productivamente. No podemos ejercer valores si no los tenemos y practicamos. Cuando el liderazgo está orientado al servicio de la comunidad, el líder en todo momento debe practicar los siguientes valores” (Módulo 5 del Programa de Formación de Líderes(as) Comunitarios(as) en Cambio Climático”, Programa de Adaptación al Cambio Climático-PACC)

Cada valor representa una pieza importante de los cimientos que fundamentan a un buen líder. La autoestima juega un rol clave dentro de esos cimientos, ya que un buen líder debe, primero estar seguro de sí mismo que puede apoyar a su comunidad.

Es ahí donde la importancia de la autoestima reside, para la gestión comunal: un líder con un nivel saludable de autoestima puede aportar enormemente en la gestión de su comunidad.

¿Cuáles son los valores del liderazgo?

1. Respeto: mostrar consideración por todas las personas de nuestra comunidad.
2. Honestidad: ser sincero con las acciones que involucran a otros miembros de nuestra comunidad.
3. Transparencia: tener apertura respecto de los procesos en los que participamos.
4. Disciplina: obrar con esfuerzo constante en beneficio de toda la comunidad.
5. Humildad: Obrar reconociendo limitaciones y fortalezas.
6. Solidaridad: estrechar ayuda cuando otros miembros de nuestra comunidad la necesiten.
7. Justicia: es considerar, por igual, a las partes involucradas cuando un conflicto se suscita en nuestra comunidad.
8. Autoestima: es el pensamiento, sentimiento, apreciación y emoción que cada persona tiene de sí mismo.

¿QUÉ ES EL LIDERAZGO? Y ¿QUÉ ES UN LÍDER?

“El liderazgo, es el producto de un conjunto de habilidades y capacidades, que se cultivan con el esfuerzo permanente, el crecimiento personal y la práctica de las virtudes. Este particular comportamiento va generando el reconocimiento de los demás, que advierten en la persona ciertas cualidades que le generan admiración y respeto. Así surge el líder”.

...

“El líder es aquella persona, hombre o mujer, que posee capacidades y actitudes para comunicar de manera positiva, tomar decisiones acertadas y lograr la participación de todos para alcanzar los objetivos comunes”.

(Módulo 5 del Programa de Formación de Líderes(as) Comunitarios(as) en Cambio Climático”, Programa de Adaptación al Cambio Climático-PACC)

¿Qué es la autoestima?

Es importante contar con una autoestima adecuada, que no sea demasiado alta ni demasiado baja. Aquellos que tienen una autoestima bastante alta pueden tomar más riesgos en la vida porque se sienten casi invencibles. Por otro lado, aquellos con baja autoestima pueden no probar cosas nuevas o no tener una vida social activa y sufren de depresión y otros problemas de salud mental.

¿Cuántos niveles de autoestima hay?

A. AUTOESTIMA ALTA

Una elevada autoestima nos permite aceptarnos totalmente como personas. Podemos reconocer que poseemos una alta autoestima en la medida en que apreciemos nuestro propio valor y respetemos el valor de los demás. Tener una autoestima equilibrada o alta hará que nos queramos a nosotros mismos, que tengamos la suficiente confianza en nuestras capacidades como para intentar nuevas metas y conseguir logros, que nos comportemos de una manera positiva y abierta con los demás y que, por lo tanto, seamos más apreciados por ellos.

Características de una persona con autoestima alta

- Son personas seguras de quienes son y con toda seguridad sobre ellos mismos.
- Son capaces de tener intimidad en sus relaciones.
- Tienen capacidad para reconocer sus propios logros en la vida.
- Tienen la habilidad de perdonar a los demás y también de saber admitir sus errores.
- No le temen a los cambios en sus vidas; todo lo contrario, los aceptan gustosos.
- Saben relacionarse con los demás, pero también disfrutar de estar solos.
- Saben plantear su punto de vista desde una perspectiva tolerante. De la misma forma, saben explicar cuándo no están de acuerdo y por qué.
- Son independientes, pero también saben cuándo pedir ayuda.
- No tiene miedo al fracaso, ven como un logro haberlo intentado.

B. AUTOESTIMA BAJA

Las personas con una autoestima baja están dominadas por sentimientos de inseguridad e inferioridad. Son incapaces de asimilar derrotas. El temor al fracaso los limita, dando lugar a comportamientos nocivos para sí mismos y para los demás.

Una persona con autoestima baja será insegura, se culpabilizará por todo, no se atreverá a intentar nuevas cosas ya que no confía en sus capacidades. En sus relaciones con los demás, se comportará de forma tímida o incluso agresiva. Todo esto puede causar graves problemas psicológicos como aislamiento, ansiedad, depresión o trastornos alimentarios. Por ello es vital conocer la importancia de una autoestima equilibrada y trabajar para conseguirla.

Características de una persona con autoestima baja

- Tienen dificultades para tomar decisiones y miedo exagerado a equivocarse.
- Piensan que no pueden, que no saben nada, que no lo van a conseguir.
- No valoran sus talentos ni sus posibilidades. Ven sus talentos pequeños; en cambio, los de los otros los ven grandes e incluso exagerados.
- Son personas aisladas, tímidas y casi no tienen amigos o muy pocos.
- Temen hablar con otras personas de cualquier tema, se sienten continuamente evaluados.
- No conocen sus emociones, por lo que no pueden expresarlas.
- Les cuesta reconocer cuando se equivocan.
- Manejan muchos sentimientos de culpa cuando algo sale mal.
- Ante resultados negativos buscan la culpabilidad en otros.
- Se alegran ante los errores de otros porque así ellos se sienten mejor.
- No se preocupan por su estado de salud.
- Son pesimistas, creen que todo les saldrá mal.
- Creen que causan mala impresión en los demás.

¡OJO! También existen personas con una autoestima muy alta o inflada

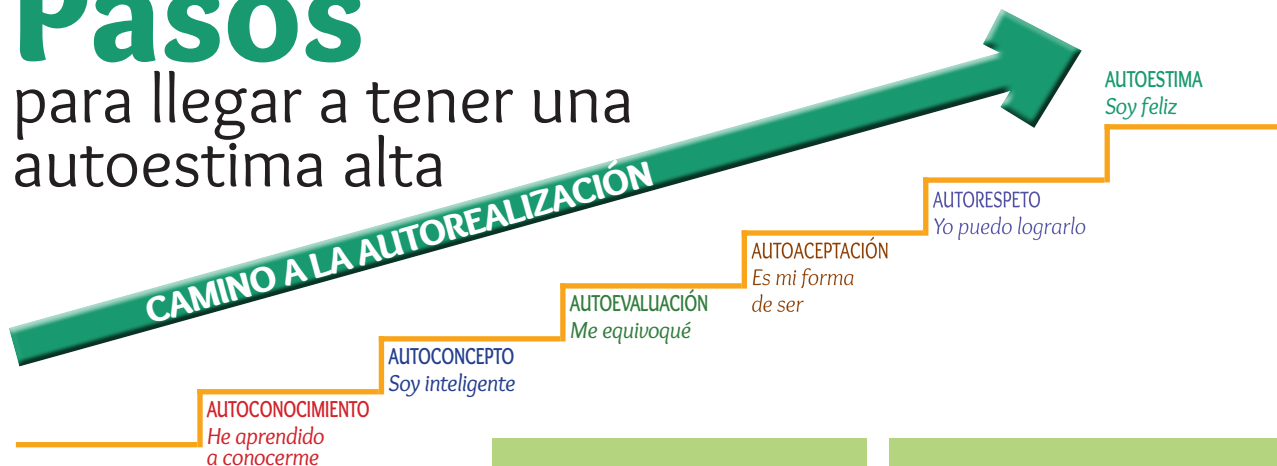
- Esta es una falsa autoestima que puede considerarse un disfraz para no mostrar una baja autoestima.
- Cuando el nivel de autoestima se dispara, normalmente estas personas se sienten por encima de los que les rodean, son arrogantes y vanidosos y se consideran merecedores de privilegios especiales.

¿Por qué es importante tener una buena autoestima?

- Condiciona el aprendizaje: la persona que se siente bien consigo misma, se siente motivada a aprender.
- Ayuda a superar las dificultades personales: puede enfrentar de mejor forma las dificultades que se le presentan en la vida.
- La persona asume con responsabilidad sus compromisos, cuando tiene confianza en sí mismo.
- Apoya la creatividad, por la confianza en su originalidad.
- Determina la autoestima personal: una buena autoestima ayuda a ser autosuficiente y seguro(a) de sí mismo(a).
- Posibilita una relación social saludable: el respeto y aprecio por uno(a) mismo(a), es importante para una adecuada relación con el resto de personas.
- Constituye el núcleo de la personalidad y garantiza la proyección futura de la persona, la ayuda a su desarrollo pleno.

Pasos

para llegar a tener una autoestima alta



En síntesis, si una persona se conoce y está consciente de sus cambios, crea su propia escala de valores y desarrolla sus capacidades, y si se acepta y respeta, tendrá autoestima. Por el contrario, si una persona no se conoce, tiene un concepto pobre de sí misma, no se acepta y no se respeta, entonces no tendrá autoestima.

A. LOS AMIGOS DE LA AUTOESTIMA

- Pensamientos positivos.
- Aceptarse a sí mism@.
- Aceptar a l@s demás.
- Los valores.
- Comunicarse positivamente.
- Plantearse retos.
- Tomar decisiones un@ mism@.
- Amar su trabajo.
- Saber que puede mejorar.
- Respetarse y respetar a otr@s.

B. LOS ENEMIGOS DE LA AUTOESTIMA

- Compararse con l@s demás.
- No aceptar los errores propios.
- Calificaciones negativas de sí mism@ y de l@s demás.
- Las ideas negativas.
- Los prejuicios.
- Estar pendiente del que dirán.
- La justificación.
- No aceptar la crítica.
- Burlarse de otr@s.

¿CUÁLES SON LAS CARACTERÍSTICAS DEL LÍDER?

- Capacidad de comunicarse: un líder sabe expresarse articuladamente, a todo tipo de audiencia.
- Es empático: puede identificarse con el sentir de los demás miembros de su comunidad.
- Puede establecer objetivos y metas claras: sabe identificar las actividades necesarias para cumplir y lograr metas.
- Conoce y aprovecha sus fortalezas: sabe utilizar al máximo las habilidades y conocimientos que mejor sabe realizar.
- Reconoce sus debilidades: es consciente de que nadie tiene todos los conocimientos o habilidades para desempeñar una tarea o actividad.
- Es responsable: es capaz de cumplir con fechas y plazos, así como con actividades específicas.
- Está informado: sabe lo que sucede dentro y fuera de su comunidad.
- Trabaja en equipo: propicia el trabajo colectivo en beneficio de su comunidad.
- Sabe delegar: reconoce que no siempre una sola persona puede hacer todas las actividades.

¿QUÉ TIPO DE LÍDER QUEREMOS SER?

Líder democrático

Toma en cuenta la participación de los demás miembros que conforman una organización, aceptando las ideas y críticas que éstos puedan tener para de esa forma mejorar, además de responder a cualquier inquietud que tengan las personas bajo su cargo. Genera confianza entre el grupo. Esto incentiva el trabajo en equipo y a su vez a la consecución de los objetivos planteados.



Líder autocrático

Concentra en sí mismo todo el poder de forma ilimitada. Aquí no se prioriza ni la participación de la comunidad en la toma de decisiones ni la delegación del poder. Es el propio líder quien determina las acciones que se llevarán a cabo y el poder de decisión se limita a su persona o a un grupo reducido.

Líder liberal

Delega funciones a los miembros de la organización con el objetivo de que adquieran ciertas responsabilidades y logren controlar las dificultades que surjan. Promueve la libertad y creatividad en grupo, mientras que el propio líder ocupa un rol de mayor pasividad y de poco compromiso.

Líder paternalista

Esta clase de líderes se encarga de determinar cuáles serán los objetivos del grupo y la participación de éste, pero es el propio líder quien tomará las decisiones finales. Por otro lado, pretende promover la convivencia pasiva dentro de la comunidad a la que lidera y se muestra tolerante frente a ésta.

REFLEXIONEMOS



- Un líder posee la capacidad para transformar lo absurdo en algo hermoso, lo vil y despreciable en algo puro y hacer de lo débil algo fuerte.
- Todo líder debe saber escuchar y no solo dedicarse a ser escuchado.
- El líder debe abrirse a los cambios y por ende a nuevos paradigmas, desligándose de viejos patrones de comportamiento.
- Ser un líder implica servir a los demás armado de valor, coraje, humildad y respeto.

