



Decálogo de recomendaciones para ser una buena lideresa

 **Plena
inclusión**
La Rioja





Desde la Comisión de lideresas de Plena inclusión La Rioja hemos hecho un decálogo de recomendaciones para ayudar a otras mujeres con discapacidad intelectual y del desarrollo a ser una buena lideresa en diferentes acciones de representación.

Un decálogo es una guía con 10 apartados.

El Equipo de Lideresas de Plena inclusión La Rioja hemos creado este decálogo desde nuestra experiencia personal y de participación en el mundo asociativo y queremos compartirlo con otras personas por si le puede servir de ejemplo en su formación y preparación para ser una lideresa.

***Equipo de lideresas
de Plena inclusión La Rioja***



1

Trabaja tus capacidades y tu potencial

Es importante que,
cuando perteneces a un órgano directivo o de participación,
sepas qué es lo que mejor se te da
y dónde te sientes mejor y más cómoda.
Esto significa que,
debes conocer cuál es tu potencial.
Es decir,
para qué cosas tienes más capacidad.

Esto te ayudará
cuando tengas que elegir un tema
sobre el que exponer un argumento,
una reflexión, dar información, etcétera.
Porque vas a sentirte con capacidad de hacerlo.





2

Recibe formación para estar preparada y segura

Es importante que tengas formación e información y que te prepares para conocer bien las funciones que vas a realizar.

Si no entiendes algo, tienes que preguntarlo, para tener toda la información.

En la sociedad en la que vivimos, estamos en continuo cambio, y tienes que estar preparada y formada para esos cambios. Por eso es importante que no dejes de formarte y que sigas aprendiendo para tener éxito.





3

Tienes que saber cuál es tu responsabilidad en el espacio de representación en el que participas

Tienes que saber cuál es tu responsabilidad y tu rol en el espacio que vas a participar.

Por ejemplo,
una junta directiva,
una mesa de trabajo en el entorno comunitario, etcétera.

Antes de participar,
tienes que conocer cuáles son tus funciones
y cuál debe ser tu participación.





4

Tienes que comunicar y transmitir emociones

Cuando estés hablando a un grupo, es importante que dirijas la mirada a todas las personas que están presentes, mientras transmites tus ideas.

Con tu mirada haces que todas las personas participen de tus ideas. Tu mirada tiene que ser directa, sincera, sencilla, amigable, firme y acogedora.

No olvides que comunicar es transmitir emociones. Con la mirada puedes transmitir muchas de esas emociones.

Tienes que estar motivada con lo que haces y creer en lo que hablas y vives. La motivación la transmites también con tus palabras y tus movimientos al hablar.



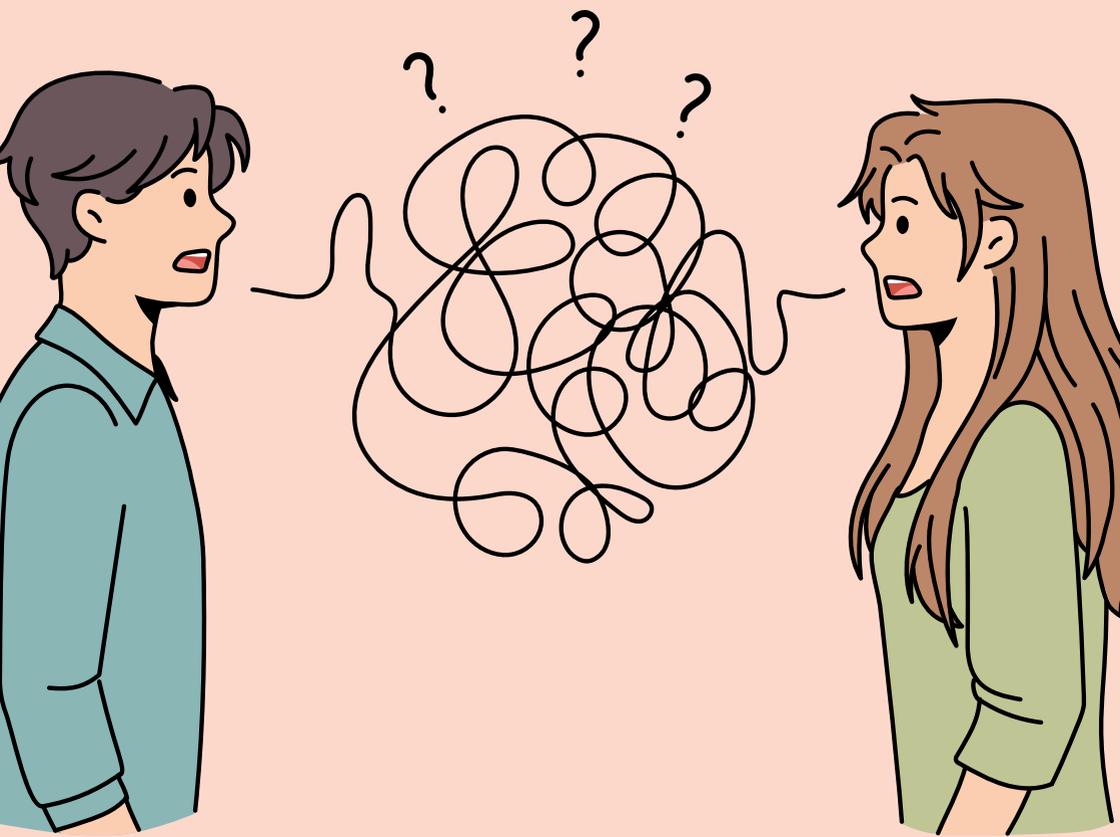


5

Es importante que sientas
que formas parte de algo.
Por ejemplo,
de tu asociación,
federación, etcétera
y que estás apoyada

Es importante que,
en todo momento,
te sientas parte de todas las acciones que realizas,
de la entidad a la que representas
y que sientas que estás apoyada
por el resto de tus compañeras
y de la gente a la que lideras.





Tienes que utilizar un lenguaje adecuado, sin palabras muy técnicas, ni siglas

Muchas veces utilizamos palabras muy técnicas. O hablamos con siglas.

Es decir,

hacemos una palabra con la primera letra de varias palabras.

Por ejemplo,

decimos AVI para referirnos a Área de Vida Independiente.

No nos damos cuenta

de que hay personas que no nos entienden cuando hablamos así.

Para que todas las personas puedan entender lo que estás explicando

tienes que hacerlo de forma sencilla y fácil.

Tienes que adaptar el lenguaje que utilizas para que sea sencillo.





Tienes que trabajar las habilidades sociales

Para favorecer el desarrollo personal y entender las diferentes situaciones que nos podemos encontrar es importante que mejores tus habilidades sociales.

Las habilidades sociales son muy importantes para poder entender los temas que se traten, las diferentes situaciones y a las personas con las que interactúas.

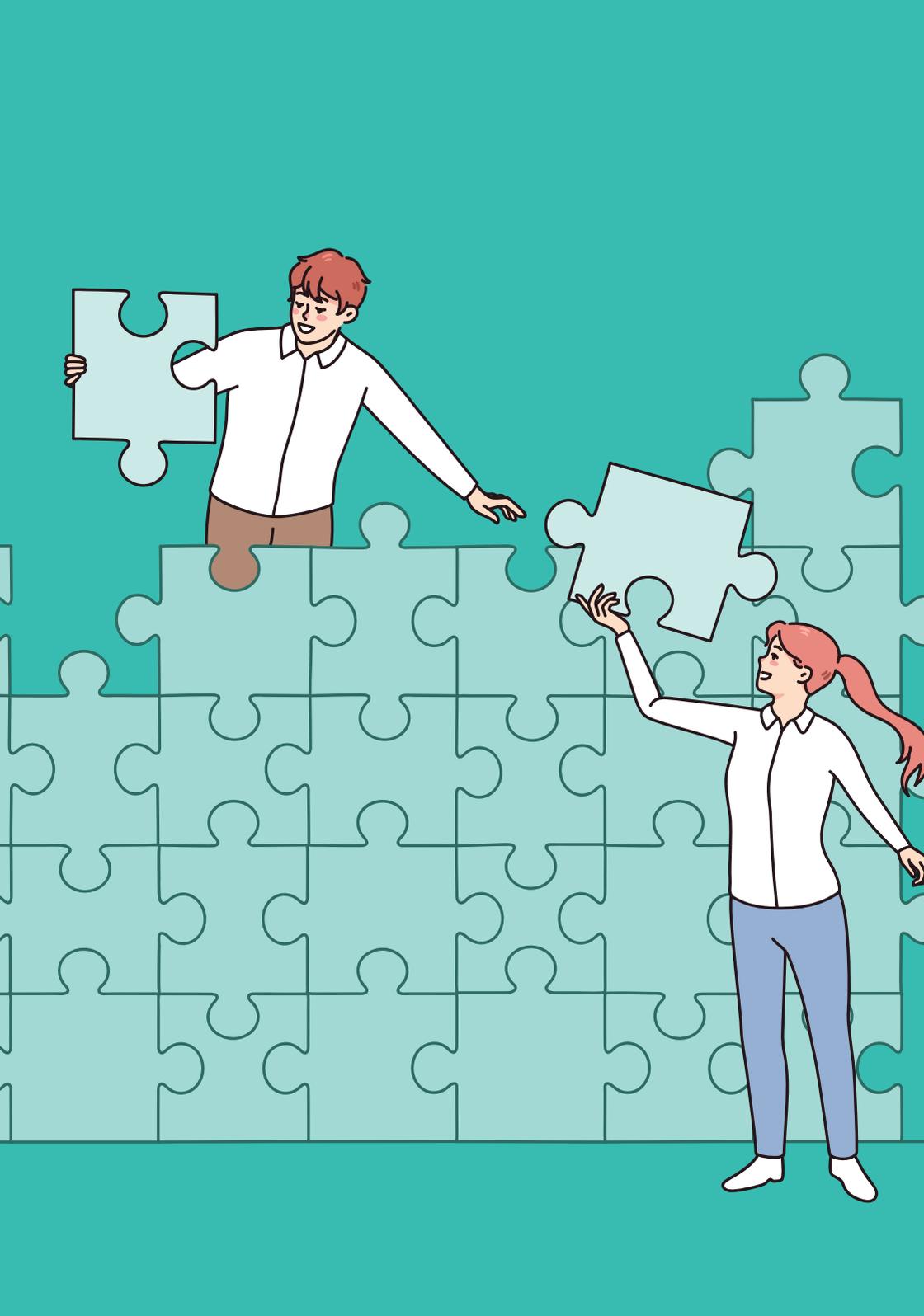
Es decir, con las que trabajas diferentes temas, te relacionas y te comunicas.

Es necesario trabajar la asertividad para decir las cosas y dar tu opinión. La asertividad es expresarte de manera amable, directa y adecuada.

También tienes que cuidar tu lenguaje no verbal. Es decir, tus posturas y los gestos que haces.

Y tienes que transmitir tus ideas con fuerza y energía.





Tienes que trabajar por el bienestar general, sin buscar tu interés particular

Tienes que tener claro
cuáles son los objetivos de tu liderazgo y actuar
para favorecer a la mayor parte de las personas
a las que representas.
No tienes que actuar
para buscar tu interés particular.



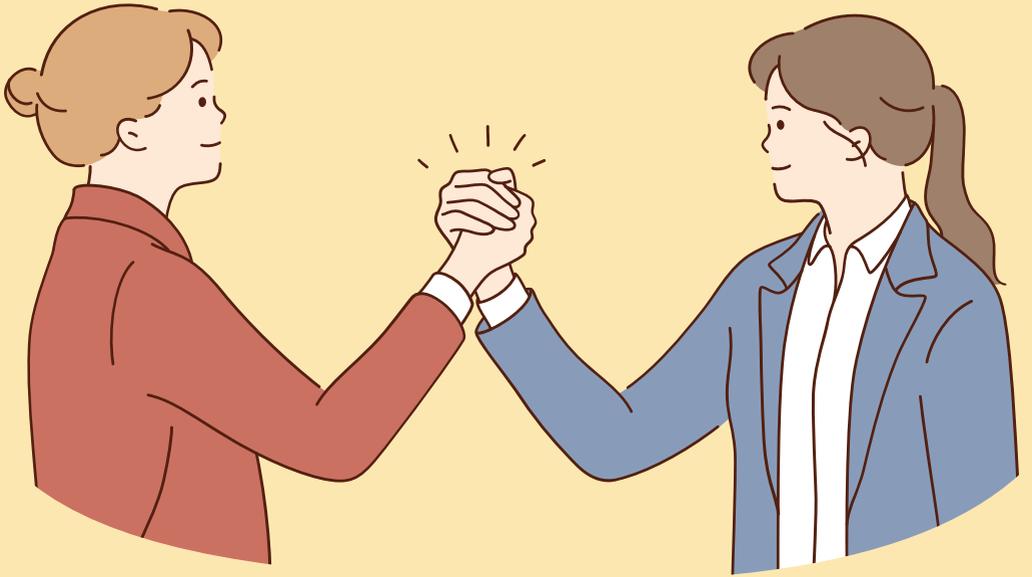


Te tienes que sentir orgullosa de representar a tu entidad

Para ser una buena lideresa, es importante que cuando representes a tu entidad, a tu federación, a otras personas con discapacidad intelectual y del desarrollo, etcétera. te lo creas como algo propio, como algo que es bueno para todos y todas.

Y lo más importante es que tengas ganas e ilusión de ser una representante y de participar.





Es importante tener un 'mentor' o 'mentora' que te acompañe y te ayude a ser una buena lideresa

Es importante que en tu preparación para ser lideresa tengas un mentor o mentora.

Un mentor o mentora es una persona que ya ha tenido responsabilidades de líder y que ha representado a grupos de personas.

Esta persona será muy importante para que puedas realizar las acciones que te propongas en tus funciones de lideresa.

Tu mentor será una pieza clave en tu trayectoria como lideresa.





Subvenciona:



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE DERECHOS SOCIALES
Y AGENDA 2030



POR SOLIDARIDAD
OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL