

Hoja de trabajo. Lluvia de ideas "Poder personal"

A medida que identificas tu propio estilo de poder, es importante tener en cuenta que no hay estilos de poder "buenos" o "malos" y recordar no hacer juicios a la ligera sobre otros o sobre ti mismo(a). La mayoría de nosotros utilizamos más de un estilo de poder, e incluso podemos cambiar de estilo dependiendo de la situación o el momento de la vida.

- ¿Puedes pensar en una época en la que podrías haber adoptado características de un estilo de poder o de otro?
- ¿Qué tipos de estilos de poder crees que empleó la emperatriz Cixi?

Herramientas/Preguntas para investigar tu poder personal:

- ¿Cuáles son algunos de fortalezas personales?
- ¿Qué impacto te gustaría tener en el mundo?
- ¿Qué te mueve a actuar?
- ¿Qué cosas sabes hacer que pudieras enseñar a otros?

Se piensa que todos poseemos fortalezas de carácter distintas que están relacionadas con las seis virtudes de la teoría de la psicología positiva. Los psicólogos Peterson y Seligman (2004) exploraron cuáles podrían ser las fortalezas personales para cada una de estas virtudes y propusieron esta lista de 24 fortalezas principales. Marca con un círculo cualquier fortaleza que creas poseer. ¡Aquí están algunos de tus poderes personales!

Sabiduría

Creatividad
Curiosidad
Amor por el aprendizaje
Mente abierta
Perspectivas



Valor

Autenticidad
Valentía
Persistencia
Entusiasmo



Humanidad

Bondad
Amor
Inteligencia social



Justicia

Equidad
Liderazgo Trabajo
en equipo



Templanza

Capacidad de perdonar
Modestia/Humildad
Prudencia
Autorregulación



Transcendencia

Aprecio por la belleza y la excelencia
Gratitud
Esperanza Humor
Religiosidad/Espiritualidad

