



## Influencia personal

Hay situaciones y ámbitos en los que siempre tenemos cierta influencia. El propósito del ejercicio es explorar los ámbitos en los que un individuo tiene influencia y de qué manera –sea de forma constructiva o destructiva– puede ejercitárla.

Módulo	Tamaño del grupo	Edad	Duración
• Prevención • Intervención	• pequeño • grande	• 16 - 19 • 20 - 24	• 1 hora

### Objetivos principales

- Tomar conciencia de los ámbitos donde tenemos poder como ciudadanos
- Reconocer el poder de las personas en los procesos de toma de decisión
- Conocer mejor las zonas de influencia personal para realizar cambios sociales
- Fortalecer la responsabilidad personal para promover una sociedad más equitativa

### Descripción de actividad

1. Pida a los participantes que indiquen dónde las mujeres tienen influencia en sus sociedades
2. Pida a los participantes que indiquen dónde los hombres tienen influencia en sus sociedades.
3. Pida a los participantes que indiquen dónde los jóvenes (o adolescentes, o inmigrantes,...) tienen influencia en sus sociedades.

*Las zonas de influencia pueden ser:*

- |                    |                        |                               |
|--------------------|------------------------|-------------------------------|
| • nuestros hijos   | • el gobierno local    | • la policía                  |
| • nuestras parejas | • el gobierno nacional | • el grupo comunitario        |
| • la familia       | • la escuela           | • los actores internacionales |
| • el mercado       | • mi trabajo           | • las organizaciones          |
| internacionales.   |                        |                               |

4. ¿Los participantes han elaborado ya sus propias esferas?
5. Animad el alumnado/los usuarios a diseñar su propio círculo de influencia. (ver gráfico Annexo)



### Discusión- Ejemplo de preguntas

1. ¿Por qué los hombres y las mujeres tienen distintas esferas de influencia?
2. ¿Y qué pasa con los jóvenes?
3. ¿Cuáles son las normas que fortalecen estas esferas de influencia?
4. ¿Cómo se manifiesta esta influencia?
5. ¿Existen otros factores que hacen que los hombres o las mujeres tengan influencia en una esfera concreta? (edad, clase, identidad étnica...)
6. ¿Dónde te gustaría tener influencia y por qué?
7. ¿Cómo harías para tener influencia en esta esfera?

### Materiales necesarios

Bolígrafo y papel.

### Metodología

Aprender haciendo, panel de discusión.

### Recomendaciones

Este ejercicio se dirige a formadores/docentes con preparación en dinámicas de grupo, habilidades de moderación de debates y toma de notas.

### Fuente / Literatura

Adaptado de la “Esfera de influencia” ejercicio de Georgia Homer.

### Notas de actividad

#### Documento de soporte:

Anexo 1 - Hoja de trabajo: Círculo de Influencia



Licencia de atribución CC usos no comerciales y share-alike  
<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/>

*Influencia personal.* Extraido de jueves Enero 22, 2026 desde  
<https://toolbox.ycare.eu/courses/YCARE255/>

<https://www.ycare.eu>

Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



Esta publicación financiada con el apoyo de la Comisión Europea es responsabilidad exclusiva de su autor, y la Comisión no se hace responsable del uso que pueda hacerse de la información aquí difundida.