



Círculo de preocupación / círculo de influencia

Examina en qué gastas tu energía: **¿son cosas sobre cuales tienes influencia o son cosas que no dependen de ti?** Steven Covey habla de la zona de influencia y la zona de preocupación:

Un modo excelente de tomar más conciencia de nuestro propio grado de proactividad consiste en examinar **en qué invertimos nuestro tiempo** y nuestra energía. Cada uno de nosotros tiene una amplia gama de preocupaciones: **la salud, los hijos, los problemas del trabajo, la deuda pública, la guerra nuclear...** Podemos separarlas de las cosas con las que **no tenemos ningún compromiso** mental o emocional, creando un «**círculo de preocupación**».

Cuando revisamos las cosas que están dentro de nuestro círculo de preocupación resulta evidente que sobre algunas de ellas **no tenemos ningún control real**, y, con respecto a otras, podemos hacer algo. Podemos identificar las preocupaciones de este último grupo circunscribiéndolas dentro de un «**círculo de influencia**» más pequeño.

Determinando cuál de estos dos círculos es el centro alrededor del cual gira la mayor parte de nuestro tiempo y energía, podemos descubrir mucho sobre el grado de nuestra proactividad.

Las personas proactivas **centran sus esfuerzos en el círculo de influencia**. Se dedican a las cosas con respecto a las cuales **pueden hacer algo**. Su energía es positiva: se amplía y aumenta, lo cual conduce a la ampliación del círculo de influencia.

Por otra parte, las personas reactivas centran sus esfuerzos en el círculo de preocupación. Su foco se sitúa en los defectos de otras personas, en los problemas del medio y en circunstancias sobre las que no tienen ningún control. De ello resultan sentimientos de culpa y acusaciones, un lenguaje reactivo y sentimientos intensificados de aguda impotencia. La energía negativa generada por ese foco, combinada con la desatención de las áreas en las que se puede hacer algo, determina que su círculo de influencia se encoja.

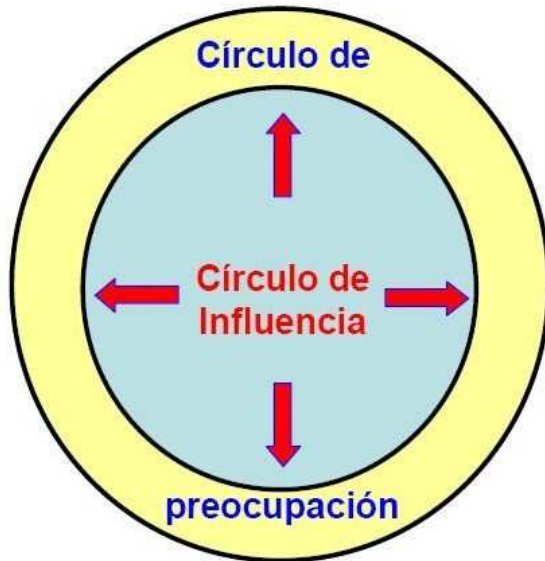
Cuando trabajamos en nuestro círculo de preocupación otorgados a cosas que están en su interior el poder de controlarnos. No es tamos tomando la iniciativa proactiva necesaria para efectuar el cambio positivo.

Sólo cuando pasamos a trabajar en nuestro círculo de influencia, cuando nos centramos en nuestros propios paradigmas, empezamos a crear una energía positiva que nos cambia a nosotros y finalmente influye también en los que nos rodean. **Trabajando sobre nosotros mismos en lugar de preocuparnos por las condiciones, podemos influir en las condiciones.**

En virtud de su posición, su riqueza, su rol o sus relaciones, en algunas circunstancias el círculo de influencia de una persona es más grande que su círculo de preocupación. Esta situación refleja una miopía emocional autoinfligida, otro estilo de vida reactivo centrado en el círculo de preocupación.



Aunque hayan tenido que priorizar el empleo de su influencia, las personas proactivas tienen un círculo de preocupación que es por lo menos tan grande como su círculo de influencia, y aceptan la responsabilidad de usar esa influencia con responsabilidad.



Entonces según Steven Covey los problemas que afrontamos caen en una de las tres áreas posibles:

Área del control directo (que involucra nuestra propia conducta),

Área del control indirecto (que involucra la conducta de otras personas),

O, el área denominada **inexistencia de control** (problemas acerca de los cuales no podemos hacer nada, como los de nuestras realidades situacionales o pasadas).”

Sobre estos problemas podemos reaccionar actuando desde nuestro círculo de influencia:

Control directo- trabajar nuestros hábitos,

Control indirecto- cambiando nuestras actitudes, a través de desarrollo de competencias interpersonales como por ejemplo empatía.

Inexistencia de control- asumir la responsabilidad de modificar nuestras actitudes: sonreír, aceptar auténtica y pacíficamente esos problemas y aprender a vivir con ellos, aunque no nos gusten.



Ahora rellena tu círculo de preocupación y tu círculo de influencia.

