

DEJAR DE PREOCUPARTE POR LO QUE NO CONTROLAS: LOS CÍRCULOS DE COVEY

¿Qué son los círculos de Covey?

Stephen Covey propuso un modelo muy sencillo y poderoso para ayudarnos a entender dónde colocamos nuestra energía emocional y mental. Según este modelo, nuestra vida puede representarse a través de tres círculos:

1. Círculo de Control

Es el espacio que representa todo aquello que SÍ depende de ti: tus decisiones, tus límites, tu actitud, tu forma de comunicarte, tus hábitos, tu autocuidado y la manera en la que respondes ante lo que te ocurre. Aquí está tu capacidad real de acción.

2. Círculo de Influencia

Incluye situaciones en las que no tienes control absoluto, pero sí puedes influir de alguna manera: una relación, una conversación pendiente, la mejora de ciertos hábitos, pedir ayuda, expresar necesidades o negociar acuerdos.

3. Círculo de Preocupación

Aquí se sitúan todas aquellas cosas que te preocupan, pero sobre las que no tienes ningún control: decisiones de otras personas, el pasado, el futuro incierto, el clima, la economía o el comportamiento ajeno. Es el círculo que más energía drena cuando lo habitamos demasiado tiempo.

Cuando ponemos nuestra atención principalmente en el círculo de preocupación, aumenta la ansiedad, el agotamiento y la sensación de impotencia.

En cambio, si dirigimos nuestra energía hacia el círculo de control, recuperamos claridad, calma y capacidad de acción.



Ejercicio práctico: Tus círculos de energía

A continuación, realiza este ejercicio para identificar dónde estás poniendo tu energía y qué necesitas para reconducirla de manera más saludable.

1. Dibuja dos círculos:

Uno grande y, dentro de él, otro más pequeño.

2. En el círculo interior escribe:

Todo aquello que sí depende de ti.

3. En el círculo exterior escribe:

Todo lo que te preocupa pero no puedes controlar.

4. Haz una pausa:

Respira, observa lo que has escrito y acepta que cada cosa pertenece a un espacio distinto.

5. Reflexiona con estas preguntas:

- ¿Dónde estoy poniendo mi energía últimamente?
- ¿Qué pasaría si la moviera hacia el círculo pequeño?
- ¿Qué necesito para poder hacerlo?