

FASE 2

Ya hemos trabajado con el pasado, habéis realizado la AC “Esquema de la frustración” y, ahora, vamos a trabajar con el presente, con el día a día. Para ello, os proponemos realizar el ejercicio **“Círculo de influencia y círculo de preocupación”**.

Esta actividad está inspirada en el primer hábito del libro de Stephen Covey (2003), “Los 7 hábitos de la gente altamente efectiva”. El objetivo general es identificar y reflexionar sobre las diferentes opciones que tenemos ante las preocupaciones que nos surgen en el día a día, y disminuir la ansiedad.

Los materiales necesarios son:

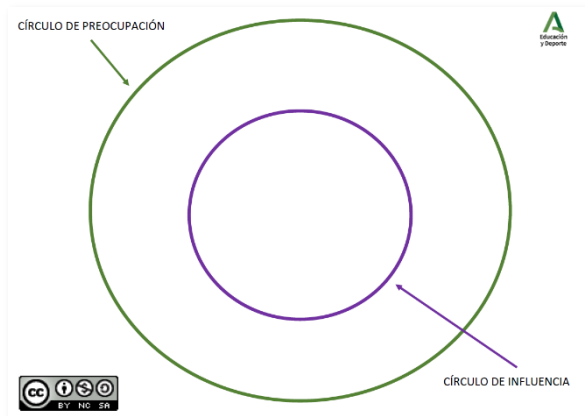
- Papel.
- Bolígrafo.
- Anexo “Círculo de influencia y círculo de preocupación”.
- Equipo de música.

Realización de la actividad:

Volved a ese espacio donde el día anterior hicisteis la primera fase del proceso. Es importante que tengáis intimidad y un mínimo de tranquilidad. Con el anexo “Círculo de influencia” impreso, podéis poner música tranquila, dedicar unos minutos a respirar conscientemente, relajaros y centraros en la actividad.

1. En un papel en blanco, escribís una lista con todas las cosas que os preocupa. De las más nimias como pueden ser: ir a comprar algo que os falte, poner una lavadora, hacer una llamada, etc.; hasta aquellas que consideréis más complejas: la vuelta al colegio del alumnado, algún familiar enfermo, la conciliación familiar/laboral, un viaje que tenías planeado, etc. Es importante que escribáis, absolutamente, todas las que le preocupan, aunque creáis que no tienen importancia o que son irresolubles. Pueden estar relacionadas con cualquier cosa: imagen personal, convivencia, emociones, familiares, hábitos de vida... A esta lista la vamos a llamar: “lista de mis preocupaciones”.
2. Cuando la terminéis, vais a apuntar al lado de cada preocupación, una palabra que la represente. Por ejemplo: “me preocupa que tengo que ir a comprar...” → comprar. “Me preocupa que enferme alguien de mi familia” → enfermedad. Y así con todas. Me preocupa la conciliación laboral/familiar → conciliación. Y así con todas las que tengáis en la lista. Si es muy larga, podéis elegir las 9-10 que más os preocupen.
3. Cuando se acabe de seleccionar cada palabra, cada una de ellas, se escriben dentro del “Círculo de preocupación” que podéis ver tanto en el dibujo que se incluye a continuación como en el anexo que habéis debido imprimir. Ese círculo representa

todas aquellas cosas que nos preocupan y que se convierten en pensamientos que no sabemos cómo resolver y que generan inquietud emocional (ansiedad, tristeza, apatía, angustia...). Es importante poner la atención en que en cada una de las cosas que ponemos, hay una parte que depende de mí y otra parte que no. Algunas dependerán exclusivamente de mí: comprar, limpiar, llamar a alguien... y otras no, por ejemplo: que alguien de mi familia enferme, prácticamente no depende de mí; la conciliación familiar/laboral, no depende al 100% de mí, hay una parte que depende de otras personas, etc.



- Ahora, con la lista por delante y habiendo escrito una palabra que represente cada preocupación dentro del círculo de preocupación, vamos a ir reflexionando sobre qué cosas puedo hacer, de cada preocupación, que sí dependa exclusivamente de mí. Por ejemplo: que mi padre enferme no depende en exclusiva de mí, lo que sí depende de mí es contribuir a que eso no ocurra cuidando las medidas sanitarias y transmitiendo a mi familia las precauciones que hay que tener. Si me preocupa que, estando enfermo, empeore, puedo cuidarlo para que se encuentre a gusto, preguntarle cómo se encuentra, tomar medidas extra de higiene... Si me preocupa la conciliación laboral/familiar, identifico lo que sí depende de mí como: hacer una planificación familiar para analizar horarios y posibilidades, hablar con mis coordinadores en el trabajo para cambiar turnos... Si habéis visto el vídeo de referencia de la "AC Esquema de la frustración", tendréis herramientas para diseñar qué podéis hacer con cada preocupación que depende de vosotros. En el caso de que no se os ocurra ninguna y creáis que es imposible encontrarla, no sólo podéis plantear la duda a vuestros compañeros y compañeras para que os den otra visión, sino que siempre podéis recurrir a ayuda externa, especializada, que os pueda ofrecer una alternativa que os ayude a solucionar eso que os preocupa.
- Cada vez que localicemos una idea para cada preocupación que dependa exclusivamente de vosotros/as, la anotáis en el "círculo de influencia" que podéis ver en el dibujo anterior.
- Si queréis, cuando terminéis, podéis poner en común aquellas cosas que os han parecido más significativas. El hecho de compartirlas puede ayudar a algún compañero o compañera que tenga dificultades para identificar las suyas. Es importante comentar que TODAS, absolutamente TODAS, incluyen una acción que depende de nosotros. Que el COVID19 desaparezca es algo que, a priori, parece que no depende en absoluto de nosotros, pero, analizando lo que sí depende, podemos incluir: cumplir las medidas de seguridad, respetar la normativa, concienciar a las personas de mi alrededor... de esta forma, TODAS las preocupaciones que tenemos

irán disminuyendo y las iremos transformando en ocupaciones que pasan a la acción, disminuyendo, significativamente, el nivel de estrés o ansiedad.

7. Finalmente, para ordenar todas las ideas que han salido de cada preocupación, os proponemos realizar el siguiente esquema. Os va a ayudar a visualizarlo de una forma más clara y concisa. Os indicamos un ejemplo:

PREOCUPACIONES	INFLUENCIA	COMPROMISO
La conciliación familiar	Organizarnos, ver tiempo, pedir turnos...	Llamar a mi jefe o jefa esta tarde y plantearle mi situación.
Me preocupa la salud de mi padre	Voy a extremar las precauciones y ver si puedo hablar con ella.	Esta tarde hablo con mi familia y organizo turnos de cuidado y explico las medidas que vamos a tomar.

Con la puesta en común se acaba esta fase y se os plantea la siguiente ACTIVIDAD COMPLEMENTARIA.

ACTIVIDAD COMPLEMENTARIA:

Una vez terminada esta actividad, al igual que el día anterior, vais a tener una tarea descrita en la AC **“Tener y querer”**. Es importante realizarla para entender y desarrollar la fase tres.