



Mundo SIP | Voces de la membresía

Enfrentando la pandemia: Un reflejo de la actitud humana ante la vulnerabilidad de la vida

* Olimpia Petzold Rodriguez | olipr@hotmail.com

Uno de los efectos positivos que trajo la pandemia fue el invitarnos a mirar hacia adentro de nosotros mismos, el observar que somos vulnerables y el reconocer que muchas cosas de nuestras vidas escapan de nuestro control.

La pandemia nos cambió la vida, cambió la forma de percibir el mundo y la manera de relacionarnos no sólo con los demás, sino con nosotros mismos. Ante una situación tan inesperada, abrupta y global, como la pandemia, nos enfrentamos de forma directa con lo frágil que puede ser la sensación de control del individuo.

Ante esta realidad, psicológicamente pudimos aprender, descubrir o reforzar algunas formas de enfrentar las vicisitudes en nuestras vidas. Una de las estrategias, que resulta particularmente muy útil, sobre todo en situaciones

que escapan de nuestro control, está en reconocer y aplicar lo que llamamos los círculos de control e influencia.

Esta estrategia está basada en un modelo propuesto por Steve Covey en su libro «Los 7 hábitos de las personas altamente efectivas» (1989). El emplearla ayuda a enfocarnos en aquellos aspectos que están a nuestro alcance y dejar de preocuparnos por aquellos que están fuera de nuestro control.

El mismo consta de 3 círculos (ver Fig.1) relacionados con el impacto de nuestras decisiones y acciones. El primero y más externo, representa todas aquellas cosas sobre las que NO tenemos margen de influencia, ni control. Abarca

* Adjunct Professor, Psychology, Lone Star College, TX, USA
Leader of the Healing Art Program and the Spanish Wellbeing Group at Canopy, Cancer Survivorship Center, The Woodlands, TX, USA.

MUNDO SIP | VOCES DE LA MEMBRESÍA

lo que está fuera de nuestra capacidad de gestión. Es todo aquello sobre lo que podemos pensar constantemente, pero que no vamos a ser capaces de cambiar. Por ejemplo: la pandemia, la economía mundial, el clima. El segundo y del medio, simboliza aquellas relaciones, situaciones o personas en las que podemos influir, mas no controlar. Por ejemplo: pudiéramos hablar con nuestra pareja, hijo o amigo y plantearles nuestro punto de vista sobre una situación concerniente a ellos, pero al final la decisión es de ellos. El tercer y más pequeño círculo, representa aquello que Sí podemos influir y controlar, en donde tenemos un margen de acción. Lo que depende de nosotros mismos, es decir nuestros pensamientos, emociones y conductas. Y es en este último, donde deseo enfocarme, uno de los aprendizajes positivos de la pandemia, tiene que ver con enfocarnos en los aspectos positivos que nos brinda el presente, el disfrutarlos, el tener una actitud que nos permita sacar un aprendizaje, inclusive de las situaciones más desafiantes.

La pandemia nos enseñó que no podemos "controlarla", así como a muchas cosas en la vida, pero lo que sí podemos decidir es con qué actitud nos paramos ante esa difícil situación que podemos estar enfrentando. Si podemos decidir cuál es el significado que le vamos a otorgar a ese nuevo desafío que vivimos. De cada uno de nosotros depende si nos abrumamos con los pensamientos negativos y nos hundimos en la rabia, frustración, ansiedad o tristeza de algo que no podemos controlar (círculo 1), o vemos la situación como una posibilidad para resurgir y crecer, lo que nos conecta con emociones positivas, de tranquilidad, optimismos, confianza (círculo 3) y nos movilizamos para hacer todo lo que está a nuestro alcance para influir (círculo 2) o para generar acciones que nos permitan decirnos a nosotros mismos que hicimos todo lo que estaba en nuestras manos, lo que nos llena de satisfacción personal.

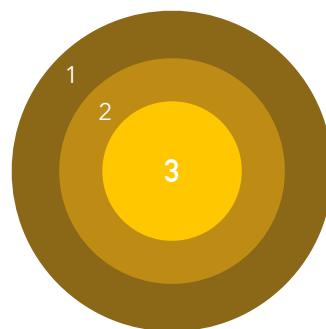


Fig.1 Círculos de control e influencia / The circles of control and influence

Facing the pandemic: a reflection of the human attitude to the vulnerability of life

* Olimpia Petzold Rodriguez |
olipr@hotmail.com

One of the positive effects that the pandemic brought was that it invited us to look within ourselves, observe our vulnerability and recognize that many of the things in our lives are beyond our control.

The pandemic changed our lives. It changed the way we perceive the world and how we relate to others and ourselves. Facing such an unexpected, abrupt, and global situation, such as the pandemic, we are confronted with how fragile an individual's sense of control can be.

By facing this reality, psychologically, we have learned, discovered, or reinforced the ways of encounter the vicissitudes in our lives. One of the strategies, which is particularly useful, especially in situations beyond our control, is to recognize and apply what we call "the circles of control and influence."

This strategy is based on a model proposed by Steve Covey in his book "The 7 Habits of Highly Effective People" (1989). Using this strategy helps us focus on the aspects that are within our control and helps us stop worrying about things beyond our control.

It consists of 3 circles (see Fig.1) related to the impact of our decisions and actions. The first and most external circle represents all the things that we have NO margin of influence or control over. It covers what is outside of our management capacity. It is everything that we can constantly think about but will not change –for example, the pandemic, the world economy, the weather, etc. The second and middle circle symbolizes those relationships, situations, or people we can influence but not control. For example, we could talk with our couple, child, or friend and offer our point of view regarding a situation that is concerning them, but in the end, the decision is ultimately theirs. Lastly, the third and smallest circle represents what we CAN influence and control, a place where we have a margin of action. This implicates the use of our thoughts, emotions, and behaviors.

MUNDO SIP | VOCES DE LA MEMBRESÍA

One of the positive lessons regarding the pandemic has to do with focusing on the positive aspects that the present offers us, enjoying those aspects, and having an attitude that allows us to learn, even in the most challenging situations. The pandemic has taught us that we cannot "control" it, as well as many things in life, but what we can do is decide what attitude we choose to have while standing in the face of challenging situations. We can either become overwhelmed with negative thoughts and sink into anger, frustration, anxiety, or sadness over something that we cannot control (circle 1), or we can see the situation as a possibility to grow, connecting us with positive

emotions, calmness, optimism, and confidence (circle 3). It is all in our hands to make the decision regarding which path you would like to take.

Reference

Covey, Stephen (1989). *The 7 Habits of Highly Effective People*. New York: Simon & Shuster.



<https://journal.sipsych.org/>