

## LIDERAZGO PERSONAL BAJO PRESIÓN

# MAPA DE CONTROL E INFLUENCIA

Hay muchas cosas que nos preocupan y solo algunas sobre las que podemos actuar. La preocupación cansa y no mueve nada. Este mapa te ayuda a ver dónde estás poniendo tu energía y a moverla hacia lo que sí depende de ti. Te llevará 10 minutos.

**CÓMO SE USA****01****ELIGE UNA SITUACIÓN**

Algo concreto que te preocupe ahora: en el trabajo, en casa, con alguien.

**02****REPÁRTELA EN 3 COLUMNAS**

Lo que controlas, lo que influyes y lo que no depende de ti. Sin filtrar: escribe todo.

**03****CONVIERTE CADA COLUMNA**

Lo que controlas, en una acción. Lo que influyes, en una conducta o una conversación. Lo que no controlas, en una actitud.

**EJEMPLO**

**Situación:** un compañero de trabajo hace algo que me molesta y que considero incorrecto. Llevo días dándole vueltas.

**LO QUE CONTROLO**

Mi respuesta

Cómo lo interpreto

Mis decisiones y mis emociones

→ **Acción:** dejar de comentarlo con otros y preparar qué le quiero decir.

**LO QUE INFLUYO**

Cómo se resuelve entre nosotros

El clima del equipo

Lo que él entiende de mi postura

→ **Conducta:** hablar con él esta semana, en privado y con calma.

**LO QUE NO CONTROLO**

Su forma de ser

Lo que él decida hacer

Lo que ya pasó

→ **Actitud:** lo suelto. Mi bienestar no depende de que él cambie.

**LA PREGUNTA INCÓMODA**

¿En qué situación de tu vida estás esperando que otra persona cambie para tú poder estar bien? ¿Esperas que otra persona actúe por ti?

# TU MAPA

## DE CONTROL E INFLUENCIA

### LA SITUACIÓN QUE ME PREOCUPA

---

---

---

### LO QUE CONTROLO

Mi respuesta, mis decisiones, mis emociones.

---

---

---

---

---

---

---

---

#### → MI ACCIÓN

---

---

### LO QUE INFLUYO

Donde mi acción todavía puede mover algo.

---

---

---

---

---

---

---

---

#### → MI CONDUCTA

---

---

### LO QUE NO CONTROLO

Lo que me quita energía y no depende de mí.

---

---

---

---

---

---

---

---

#### → MI ACTITUD

---

---

### LO PRIMERO QUE VOY A HACER (Y CUÁNDO)

---

---

### ¿CUÁNTA ENERGÍA DE ESTA SEMANA SE FUE A LO QUE NO PUEDO CAMBIAR?

---

---