

1. Título de la actividad: CIRCULO DE LA INFLUENCIA

2. Descripción resumida donde se fundamente la actividad propuesta.

Esta herramienta es ampliamente utilizada en sesiones de coaching. No es muy novedosa, pero creo que se ajusta a la problemática, es sencilla y además, deriva en soluciones.

La actividad consiste en listar las preocupaciones y problemas que experimentan los mineros por estar tanto tiempo lejos de su familia. Lo central de esta actividad es tratar de clasificar todos los problemas en dos categorías (dos círculos). En el **círculo de preocupación** irán todas aquellas situaciones que les preocupan y sobre las que no tienen control alguno real. En el **círculo de la influencia** escribirán las situaciones sobre las cuales se puede hacer algo (puede ser para aliviar el problema parcial o totalmente).



Algunas preocupaciones pueden ser: tener poco contacto diario con mi familia, discusiones familiares, no estar en ocasiones especiales (cumpleaños, etc.), no estar al tanto de los problemas diarios o cotidianos de mi familia, etc. Pero quizás algún minero destaque que en realidad, puede hacer un mayor esfuerzo en tener contacto diario con su familia a través de llamadas, redes sociales, etc. (la empresa podría colaborar facilitando buena conexión a internet). Por el contrario, perderse de fechas especiales puede estar fuera de sus manos (círculo de preocupación), y por tanto, no tiene mucho sentido invertir energía y frustraciones en ello.

3. Manera en que será ejecutada la actividad propuesta.

La actividad constaría de dos partes. La primera incluye las instrucciones y construir los círculos (quizás los mineros podrían trabajar en su círculo una semana). Esta actividad podría realizarse de forma online (creo que sería sencillo diseñar algo amigable para que los mineros llenen en cada círculo sus preocupaciones).

La segunda parte consistiría en discutir con mineros (y la empresa) cuáles actividades específicas se pueden realizar para abordar trabajar en el círculo de la influencia. Para ellos, el investigador podría tener sistematizadas las preocupaciones y acciones y exponerlas en el sitio web, para que posteriormente todos los actores opinen sobre cómo ejecutarlas

4. Desarrollo completo y concreto de los contenidos de

Una de las dificultades de utilizar esta herramienta es que solemos centrarnos tanto en las cosas sobre las que no tenemos control que resulta complicado ver las que pertenecen al círculo de influencia. Algunas herramientas para cambiar el foco son:

- Pregúntate sobre ti como si fueras otra persona: Si esta situación le ocurriera a “fulanito” ¿qué haría diferente en de lo que hago yo? Seguramente se lo tomaría de otra manera, o daría una respuesta diferente.
- Piensa en cómo podrías avanzar en la solución, aunque no lo cambie todo. Pensar en un primer paso, una pequeña acción diferente, nos centra en el camino de la proactividad.
- Hazte la pregunta clave: ¿Sobre qué parte puedo tener yo influencia?
- Utiliza la imaginación. Piensa en alternativas diferentes a las habituales, para dar solución a los problemas que aparentemente no tienen solución.

5. Alcances y resultados esperados de la actividad.

Con esta actividad tendremos una lista con información valiosa sobre cómo se sienten los mineros en general y cuáles son sus principales problemas y preocupaciones (una especie de diagnóstico). Pero lo más importante, es que la actividad permitiría rebajar estrés, desgaste y preocupación en los mineros al ayudarlos a centrar sus esfuerzos y energía en las áreas donde tienen control y pueden realizar cambios para sentirse mejor. El apoyo de la empresa puede ser fundamental en ello.