



# EJERCICIO

## IDENTIFIQUE SU CENTRO

TOMADO DEL LIBRO DE STEPHEN COVEY



Descarga este ejercicio, léelo, reflexiónalo  
y haz un proceso de forma autónoma.

**IDENTIFIQUE CUÁL ES SU CENTRO, Y  
REDEFÍNALO HACIA UNO ENFOCADO EN  
PRINCIPIOS INAMOVIBLES**



- 1 LA SEGURIDAD**  
Representa nuestro sentido de la valía, nuestra identidad, nuestra base emocional, nuestra autoestima, nuestra fuerza personal básica (o la ausencia de ella).
- 2 POR GUÍA**  
Se entiende la fuente de dirección en la vida. Circunscritos por nuestro mapa (nuestro marco de referencia interno que nos interpreta lo que sucede fuera), están las normas, principios o criterios implícitos que día tras día gobiernan nuestras decisiones y acciones.
- 3 LA SABIDURÍA**  
Es nuestra perspectiva de la vida, nuestro sentido del equilibrio, nuestra comprensión del modo en que se aplican los diversos principios y partes, y de las relaciones que establecen entre sí. Abarca el juicio, el discernimiento, la comprensión. Es una Gestalt o unidad, un todo integrado.
- 4 EL PODER**  
Es la capacidad o facultad de actuar, la fuerza y potencia para realizar algo. Es la energía vital para elegir y decidir. Incluye también la capacidad para superar hábitos profundamente enraizados y cultivar otros superiores, más efectivos.

Estos cuatro factores (seguridad, guía, sabiduría y poder) son interdependientes. La seguridad y la guía clara otorgan verdadera sabiduría, y la sabiduría se convierte en la chispa o el catalizador que libera y dirige el poder. Cuando esos cuatro factores están presentes juntos, armonizándose y vivificándose entre sí, dan origen a la gran fuerza de una personalidad noble, un carácter equilibrado, un individuo hermosamente integrado.

# CENTROS DÉBILES

Centro	Seguridad	Guía	Sabiduría	Poder
<p>Si está... Centrado en su cónyuge</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sus sentimientos de seguridad se basan en el modo en que lo trata su cónyuge</li> <li>• Es sumamente vulnerable a los estados de ánimo y a los sentimientos de su cónyuge.</li> <li>• Cuando su cónyuge no está de acuerdo con usted o no satisface sus expectativas, su profunda decepción da como resultado un repliegue en sí mismo o un conflicto.</li> <li>• Todo lo que la relación encuentra en el camino se percibe como una amenaza.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Su dirección proviene de sus propias necesidades y carencias de las de su cónyuge.</li> <li>• Su criterio para la toma de decisiones se limita a lo que usted piensa que es mejor para su matrimonio o su pareja.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Su perspectiva de vida se enfoca en las cosas que pueden influir positiva o negativamente en su cónyuge o en su relación.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Su poder para actuar está limitado por sus defectos y los de su cónyuge.</li> </ul>
<p>Si está... Centrado en su familia</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Su seguridad se funda en la aceptación de su familia y en satisfacer las expectativas familiares.</li> <li>• Su sentido de la seguridad personal es tan volátil como la familia.</li> <li>• El sentimiento de su propia valía se basa en la reputación de su familia.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Los guiones familiares son su fuente de actitudes y conductas correctas.</li> <li>• Su criterio para la toma de decisiones es lo que es bueno para la familia.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Interpreta toda su vida en los términos de su familia; como consecuencia de ello, su comprensión es parcial y genera narcisismo familiar.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sus acciones se limitan a los modelos y tradiciones familiares.</li> </ul>

# CENTROS DÉBILES

Centro	Seguridad	Guía	Sabiduría	Poder
Si está... Centrado en el dinero.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Su valía personal está determinada por su patrimonio.</li> <li>Es vulnerable a todo lo que amenaza su seguridad económica.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>El beneficio económico es su criterio para la toma de decisiones.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Usted ve y comprende la vida a través de su interés por ganar dinero; su juicio carece de equilibrio.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>No puede ir más allá de lo que puede realizar con su dinero y su visión limitada.</li> </ul>
Si está... Centrado en el trabajo	<ul style="list-style-type: none"> <li>Usted tiende a definirse por su rol laboral.</li> <li>Solo se siente cómodo cuando está trabajando</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Basa sus decisiones en las necesidades y expectativas de su trabajo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tiende a limitarse a su rol laboral. El trabajo es su vida.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sus acciones están limitadas por modelos de roles laborales, por las oportunidades ocupacionales, las imposiciones organizacionales, las percepciones de su jefe y su posible incapacidad, en algún momento de su vida, para realizar un trabajo en particular.</li> </ul>
Si está... Centrado en las posesiones	<ul style="list-style-type: none"> <li>Su seguridad se basa en su reputación, en su estatus social, en las cosas tangibles que posee.</li> <li>Tiende a comparar lo que tiene con lo que tienen otros.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Basa sus decisiones en lo que protegerá, aumentará o pondrá más de manifiesto sus posesiones.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ve el mundo en términos de relaciones comparativas de orden económico y social</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Usted funciona dentro de los límites de lo que puede comprar o de la posición social que puede lograr.</li> </ul>
Si está... Centrado en el placer.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Solo se siente seguro cuando está en la cima del placer.</li> <li>Su seguridad es breve, le entontece y depende del ambiente.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Basa sus decisiones en lo que le proporcionará mayor placer.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ve el mundo en términos de lo que obtiene de él</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Su poder es casi inexistente.</li> </ul>

## CENTROS DÉBILES

Centro	Seguridad	Guía	Sabiduría	Poder
Si está... Centrado en los amigos.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sus seguridad está en función del espejo social.</li> <li>Depende muchísimo de las opiniones de los otros.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Su criterio para tomar decisiones es: ¿Qué pensarán ellos?</li> <li>Es muy fácil que se sienta amenazado.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ve el mundo a través de una óptica social.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Está limitado por su zona de confort social.</li> <li>Sus acciones son tan volubles como sus opiniones.</li> </ul>
Si está... Centrado en los enemigos.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Su seguridad es volátil; se basa en los movimientos de su enemigo.</li> <li>Está siempre preguntándose qué es lo está tramando el otro.</li> <li>Busca justificación y ratificación entre quienes tienen opiniones análogas a las suyas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Se guía en términos de contradependencia por las acciones de su enemigo.</li> <li>Usted toma sus decisiones basándose en lo que pueda hacerle daño a su enemigo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Su juicio es estrecho y distorsionado.</li> <li>Es autoprotector, hiper reactivo y a menudo paranoico.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>El pequeño poder del que dispone proviene de la cólera, la envidia, el resentimiento y la venganza (energía negativa que consume y destruye). Le queda muy poca energía de otro tipo.</li> </ul>
Si está... Centrado en la iglesia.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Su seguridad se basa en la actividad de la iglesia, y en la estima que le tienen las personas con autoridad e influencia en la iglesia.</li> <li>Usted encuentra su seguridad e identidad en etiquetas y comparaciones religiosas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Se guía por el modo en que los demás evalúan sus acciones en el contexto de las enseñanzas y expectativas de la iglesia.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ve el mundo en términos de “creyentes” y “no creyentes”, “feligreses” y “no feligreses”.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>El poder percibido proviene de su posición o rol en la iglesia.</li> </ul>
Si está... Centrado en sí mismo	<ul style="list-style-type: none"> <li>Su seguridad cambia constantemente.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sus criterios para juzgar son: “Si es agradable...”, “Lo que yo quiero es...”, “Lo que necesito es...”, “¿Qué tiene eso que pueda gustarme?”</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ve el mundo según la forma en que le afectan las decisiones, acontecimientos o circunstancias.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Su capacidad para actuar se limita a sus propios recursos, sin los beneficios de la interdependencia.</li> </ul>

# UN CENTRO ENFOCADO EN PRINCIPIOS

Centro	Seguridad	Guía	Sabiduría	Poder
<p>Si está... Centrado en principios</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Su seguridad se basa en principios correctos que no cambian, sean cuales fueren las condiciones o circunstancias externas.</li> <li>• Sabe que los verdaderos principios pueden ensayarse repetidamente en su propia vida, a través de sus propias experiencias.</li> <li>• Como medida de autoperfeccionamiento, los principios correctos funcionan con exactitud, consistencia, belleza y fuerza.</li> <li>• Los principios correctos le ayudan a comprender su propio desarrollo, dotándolo de la confianza necesaria para aprender más, con lo cual se acrecienta su conocimiento y comprensión.</li> <li>• Su fuente de seguridad le proporciona un núcleo inamovible, constante, infalible para que vea el cambio como una aventura excitante y como una oportunidad para realizar aportaciones significativas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se guía por una brújula que le permite ver a dónde quiere ir y cómo se llega allí</li> <li>• Utiliza datos precisos que hacen posibles decisiones practicables y significativas</li> <li>• Se distancia de las situaciones, emociones y circunstancias de la vida, y observa el todo equilibrado. Sus decisiones y acciones reflejan consideraciones e implicaciones a corto y largo plazo.</li> <li>• En todas las situaciones, determina consciente y proactivamente la mejor alternativa, basando sus decisiones en una consciencia moral educada por principios.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Su juicio abarca un amplio espectro de consecuencias a largo plazo y refleja un equilibrio sabio y una convicción serena.</li> <li>• Ve las cosas de modo diferente, y no piensa ni actúa igual que el mundo en gran medida reactivo.</li> <li>• Ve el mundo a través de un paradigma fundamental para una vida efectiva y previsor.</li> <li>• Ve el mundo en los términos de lo que puede hacer por ese mundo y su gente.</li> <li>• Adopta un estilo de vida proactivo, que busca servir y ayudar a otros.</li> <li>• Interpreta todas las experiencias de la vida como oportunidades para aprender y realizar aportes.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Su poder solo está limitado por su comprensión y observación de las leyes naturales y los principios correctos.</li> <li>• Usted se convierte en un individuo autoconsciente, inteligente, proactivo, considerablemente libre respecto de las actitudes o acciones de los otros.</li> <li>• Su capacidad para actuar va más allá de sus propios recursos y alienta niveles altamente desarrollados de interdependencia personal.</li> <li>• Sus decisiones y acciones no son impulsadas por limitaciones económicas o circunstancias.</li> <li>• Experimenta una libertad interdependiente.</li> </ul>