

LA PROACTIVIDAD

12

doce
meses
doce
retos

4

ABRIL
2018

¿CREES QUE SER PROACTIVO ES SIMPLEMENTE HACER COSAS?

Las personas proactivas son aquellas que toman activamente el control y deciden qué hacer en cada momento, anticipándose a los acontecimientos.



EL EXPERTO

Habitualmente ante una situación, que no necesariamente debe ser problemática, tenemos varias opciones de respuesta: reaccionamos con lo primero que se nos ocurre, consideramos la situación para hallar la mejor solución o respuesta, es decir, somos proactivos, o bien podemos no hacer nada y esperar a que el tiempo soluciones las cosas.

La palabra “proactividad” se opone a “reactividad”, es decir, reaccionar. Entender esta diferencia nos ayudará a considerar a la proactividad como una habilidad personal positiva a tener en cuenta en nuestra rutina personal y laboral.

Si ante una situación o acontecimiento que requiere que hagamos algo, lo que hacemos es “reaccionar” como buenamente podemos, podríamos decir que nuestra acción no está del todo adaptada a la situación presente, ya que es automática, y no contemplamos todas las posibilidades de acción.

Lo positivo de tener una actitud proactiva ante las cosas o acontecimientos, es que **podemos elegir qué hacer**. Y ahí se nos abre un abanico de posibilidades. Evitando ser reactivo, aparece primero la contemplación, luego la reflexión y finalmente la acción.

Dicho de otro modo: ante una situación X que exige una respuesta por mi parte:

- Primero **analizo** la situación en su conjunto, no sólo las partes que a mí más me afectan en un primer momento.

- Después **reflexiono** sobre las distintas posibilidades de acción que se me presentan, teniendo en cuenta la relevancia, conveniencia o consecuencias de las posibles acciones a realizar; y tomo una decisión dándome el tiempo que estime necesario. Evidentemente no estamos hablando de acciones relacionadas con la supervivencia como huir, apartarse, etc.
- Y finalmente **actúo**, llevo a cabo la o las acciones que he decidido.

Evidentemente, la proactividad es un proceso de toma de decisiones en el que hay que implicarse y “practicar”. No por haber decidido ser proactivos lo vamos a ser. Es una habilidad, y como tal, necesita su espacio y su tiempo. Esto mismo quiere decir que **con el tiempo conseguiremos automatizar el proceso de respuesta proactiva**, y por lo tanto esa habilidad formará parte de nuestro bagaje personal, y de un modo u otro, así lo transmitiremos a los demás.

Para finalizar, una pregunta: ¿se es proactivo en todo, o más en unas cosas que en otras?

Con toda seguridad, **somos más proactivos en aquellas cosas en las que estamos involucrados a nivel personal**. Así que el primer paso para tener una actitud proactiva, es involucrarse personalmente en lo que hacemos.

Ya sabemos por dónde empezar...



Francisco Javier Castilla
Psicólogo especialista
en desarrollo personal

EN QUÉ TE BENEFICIA SER PROACTIVO...

Si tomas partido por la acción proactiva, siempre dentro de tus posibilidades y conocimientos, es bastante probable que:

- ✓ Te haga sentir bien, satisfecho y útil.
- ✓ Te ayude a centrarte en lo verdaderamente importante.
- ✓ Te ayude a ser más creativo e imaginativo.
- ✓ Atraiga otros hábitos relacionados.
- ✓ Te permita asumir nuevas responsabilidades y retos.



AUTOANALÍZATE

1. Ante un problema espero a ver qué hacen los demás.

- Casi nunca (1 punto)
- A veces (2 puntos)
- A menudo (3 puntos)

2. Pienso que las cosas que no son importantes se resuelven solas.

- Casi nunca (1 punto)
- A veces (2 puntos)
- A menudo (3 puntos)

3. Creo que haga lo que haga, no va a cambiar nada.

- Casi nunca (1 punto)
- A veces (2 puntos)
- A menudo (3 puntos)

4. Mejor tomar una decisión rápida que perder el tiempo analizando el problema.

- Casi nunca (1 punto)
- A veces (2 puntos)
- A menudo (3 puntos)

5. Aunque no vayan del todo bien, es mejor no revolver las cosas.

- Casi nunca (1 punto)
- A veces (2 puntos)
- A menudo (3 puntos)

**SUMA LOS PUNTOS
DE TUS RESPUESTAS**



De 0 a 5 puntos

De 6 a 10 puntos

De 11 a 15 puntos

Actitud equilibrada ante las decisiones: sopesas y decides. La capacidad de asumir responsabilidades no te es ajena. Tendencia al liderazgo positivo.

Si bien tomas responsabilidades, no siempre activas todas tus capacidades a la hora de afrontar las situaciones. A veces la pereza domina.

El exceso de querer ser eficaz puede llevarte a tomar decisiones demasiado rápidas, incluso ineficaces a veces. Darte más margen de actuación, es decir, reflexionar y pedir opinión, redundará en una proactividad verdadera.

PLAN DE ACCIÓN

Puedes ser más proactivo en tu vida aplicando las siguientes acciones concretas. Para que realmente funcionen, las hemos organizado en un periodo de un mes. Así podrás practicarlas y afianzarlas. Además, están ordenadas según su complejidad e implicación, de menor a mayor. Registra los beneficios obtenidos tras realizar cada una de ellas y **comprueba tu evolución**.

PASO 1

Del 12 al 19 de abril

PASO 2

Del 20 al 27 de abril

PASO 3

Del 28 de abril al 5 de mayo

PASO 4

Del 6 al 11 de mayo

| ABRIL | | | | | | |
|-------|----|----|----|----|----|----|
| | | | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |
| 30 | | | | | | |

| MAYO | | | | | | |
|------|---|---|----|----|---|---|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | | |

Si reflejas por escrito los beneficios de cada acción, obtendrás un "diario" que te ayudará a ser consciente de cómo tus acciones van en tu propio beneficio y en los que te rodean.

DESCARGAR CUADERNO DE BITÁCORA



¿QUÉ DICE LA RED?

📖 [La fuerza de voluntad también se entrena \(y te cambia la vida\)](#)

📖 [¿Perseveras?](#)

📖 [¿Qué es ser proactivo?](#)

📖 [Modificar el entorno \(ejemplo de proactividad\)](#)

Pulsa en **¡PARTICIPA!**, responde a las preguntas de cada Reto y conseguirás:

 Recibir, cada mes, una palabra de las doce que componen la **Frase oculta**, cuyo descubrimiento te permitirá optar a un regalo muy especial, y

 Entrar en el sorteo trimestral de una **Experiencia para dos personas**

¡PARTICIPA!

[Bases de participación](#) | [Contacto](#)

