



### SOY PROACTIVO

¡Hola amiguito! Quieres ser capaz de aprender a tomar el timón de la vida? ...

#### 1. PROACTIVIDAD.

**Temita:**  
**CRECER**

En mi casa era a veces muy difícil ¿por que? porque mi padre, siempre me hacia tomar responsabilidad de todas las cosas de mi vida.

Cada vez que yo decía algo como: "Papa, mi novia a veces me vuelve loco", sin excepción replicaba: "¡Vamos, Juan! Nadie puede volverte loco á menos que se lo permitas. Es tu elección. Tú elegiste volverte loco".

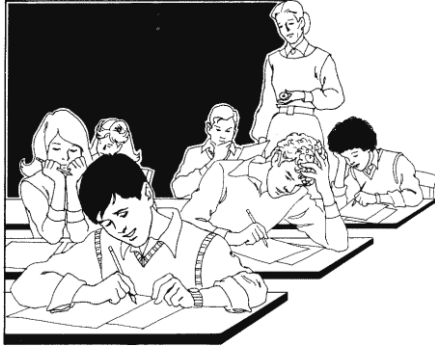
O si decía: "Mi nuevo maestro de biología es un desastre, nunca aprenderé nada", mi papá respondía: "¿Y por qué no vas con tu maestro y le das algunas sugerencias? Cambia de maestro. Toma clases particulares si es necesario. Si no aprendes biología. Sean, será tu propia culpa, y no de tus profesores".

Nunca me soltaba. Siempre me desafiaba, asegurándose de que nunca culpara a los demás por mi propia forma de actuar. Afortunadamente, mi madre me permitía culpar a los -demás y a otras cosas por mis problemas, porque de otro modo me habría vuelto realmente loco.

Muchas veces le respondía a gritos: "¡Estás equivocado, papá! No elegí volverme loco. Ella ME HIZO volver loco. Ahora, déjame en paz". Como ves, la idea de mi papá de que somos responsables de nuestras vidas fue para mí, siendo adolescente, una píldora muy amarga. Pero, en retrospectiva, veo la sabiduría de lo que él hacía. Quería que aprendiera que existen dos tipos de personas en este mundo, los proactivos y los reactivos, quienes toman la responsabilidad de sus vidas y quienes culpan; aquellos que hacen que las cosas sucedan, y aquellos a quienes las cosas les sucedieron.

El Hábito 1, Ser Proactivo, es la clave para desarrollar los demás hábitos, y por eso es el primero. El Hábito 1 dice: "Yo soy la fuerza, yo soy el capitán de mi vida. Puedo elegir mi actitud. Soy responsable de mi propia felicidad o infelicidad. "Yo estoy en el asiento del conductor de mi destino y no soy sólo un pasajero".

a. **Ser Proactivo o ser reactivo... la decisión es tuya:**



Cada día tú y yo tenemos unas 100 oportunidades de elegir si ser proactivos o reactivos. En cualquier día dado, el clima es malo, no puedes hallar un empleo, tu hermana se pone tu blusa, pierdes una elección en la escuela, tu amigo habla a tus espaldas, alguien te dice cosas desagradables, tus papas no te dan permiso de usar el coche (sin que haya razón), te multan en un estacionamiento y repruebas un examen.

**¿Qué harás al respecto? ¿Tienes el hábito**

**de reaccionar a este tipo de cosas cotidianas, o eres Proactivo?** La decisión es tuya. Realmente lo es. No necesitas responder en la forma en que lo hacen los demás, o como la gente piensa que deberías actuar.

Cuantas veces mientras cruzabas la calle por una esquina muy segura (o de ti, porque la luz roja te lo permitía. De repente un ciclista atravesó la señal y por poco te atropella... ¿Qué haces?: ¿lo insultas con adjetivos muy subidos de tono?; ¿lo golpeas con lo que tienes en la mano?; ¿pierdes el control de tu vejiga?; ¿lo observas con molestia y te retiras sin decir nada?; o ¿simplemente le haces dar cuenta, de manera calmada de su imprudencia y te retiras?

Las personas reactivas toman decisiones con base en impulsos. Son como una lata de refresco. Si la vida las sacude un poco, la presión se acumula y de pronto explotan. -¡Oye, imbécil! ¡Casi me golpeas!

Las personas proactivas toman decisiones con base en valores. Piensan antes de actuar. Reconocen que no pueden controlar todo lo que les sucede, pero sí pueden controlar lo que pueden hacer al respecto. A diferencia de los reactivos, que están llenos de gas carbónico, los proactivos son como el agua. Sacúdelos todo lo que quieras, quítales la tapa y nada pasa. No hay burbujas, no hay presión, no hay chorros de líquido. Son calmados, frescos y siempre ejercen el control.



-No dejaré que ese tipo me altere y me arruine el día. Una excelente forma de comprender la mente proactiva es comparar las respuestas proactivas y las reactivas ante situaciones que suceden todo el tiempo.

b. **Escenitas para reflexionar:**

**ESCENA 1:**

Oyes a tu mejor amiga hablando de ti frente a un grupo. No sabe que tú te enteraste. Apenas cinco minutos antes, esta misma amiga te hablaba de cosas dulces. Te sientes lastimada y traicionada.

**Decisiones reactivas:**

- Dile las cosas en la cara, y luego pégale.
- Entra en depresión profunda porque te sientes muy mal por lo que dijo.
- Decide que es una mentirosa de dos caras, y aplícale la ley del hielo durante dos meses.
- Difunde terribles rumores sobre ella. Después de todo, ella te lo hizo a ti.

**Decisiones proactivas:**

- Perdónala.
- Habla con ella y dile calmadamente lo que sientes.
- Ignórala y dale una segunda oportunidad. Date cuenta de que tiene debilidades, igual que tú, y que en ocasiones tú también hablas a sus espaldas, sin que por ello tengas malas intenciones.

**ESCENA 2:**

Tienes un empleo en una tienda desde hace un año, y siempre fuiste muy eficiente y muy comprometido con el trabajo. Hace tres meses llegó un nuevo empleado. Recientemente, recibió el tan codiciado turno de la tarde del sábado, el que tú tanto esperabas.

**Decisiones reactivas:**

- Pasa la mitad de tus horas de vigilia quejándote con todos sobre lo injusta que fue esta decisión.
- Vigila al nuevo empleado, y descubre sus debilidades.
- Convéncete de que tu supervisor está conspirando contra ti y quiere sacarte.
- Comienza a hacerte más lento mientras estás en tu turno.

**Decisiones proactivas:**

- Habla con tu supervisor y pregúntale por qué el nuevo empleado obtuvo el mejor turno.
- Sigue siendo un empleado trabajador.
- Entérate de lo que puedes hacer para mejorar tu desempeño.
- Si decides que estás en un empleo sin perspectivas, comienzo a buscar uno nuevo.

**1. ESCUCHA TU PROPIO LENGUAJE:**

Generalmente puedes notar la diferencia entre las personas proactivas y las reactivas por el tipo de lenguaje que usan. El lenguaje reactivo por lo común suena así:

- "Ése soy yo. Siempre fui así". Lo que realmente están diciendo es: **No me hago responsable de mis actos. No puedo cambiar.** Estoy predeterminado a ser así.
- "Si mi jefe no fuera tan estúpido, las cosas serían distintas". Lo que realmente están diciendo es: **Mí jefe es la causa de todos mis problemas, y no yo.**
- "Muchas gracias; me arruinaste el día". Lo que realmente están diciendo es: **No puedo controlar mis propios estados de ánimo. Tú sí.**
- "Si fuera a otra escuela, tuviera mejores amigos, ganara más dinero, viviera en un departamento distinto, tuviera un novio... entonces sería feliz". Lo que realmente están diciendo es: **No controlo mi propia felicidad, sino las "cosas". Debo tener cosas para ser feliz.**
- Puedes notar que el lenguaje reactivo nos quita el poder y se lo da a alguien o algo. Como mi amigo Jhon Bytheway explica en su libro *Lo que me hubiera gustado saber en preparatoria*, cuando eres reactivo es como dar a otra persona el control remoto de tu vida y decirle: "Toma, cambia mi estado de ánimo cada vez que quieras". El lenguaje Proactivo, por otra parte, te devuelve el control remoto. Quedas entonces libre para elegir en qué canal quieres estar,

<p><b>Lenguaje reactivo:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Así soy</li> <li>- Nada puedo hacer</li> <li>- Tengo que hacerlo</li> <li>- No puedo</li> <li>- Me arruinaste el día</li> </ul>	<p><b>Lenguaje Proactivo:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lo haré</li> <li>- Puedo mejorar</li> <li>- Examinemos nuestras opciones</li> <li>- lo elegí</li> <li>- Debe haber una solución</li> <li>- No permitiré que tu mal estado de ánimo se me contagie.</li> </ul>
---	--

### 3. EL VIRUS DE LA VICTIMITIS:

Algunas personas sufren de un virus contagioso al que llaman "victimitis". Quizá ya lo conozcas. La gente infectada con victimitis piensa que los demás están en contra de ella y que el mundo les debe algo, lo cual no es cierto. Me gusta como lo establece el escritor Mark Twain: "No andes diciendo que el mundo te debe la vida. El mundo nada te debe. Él llegó primero".

Hace tiempo jugué fútbol con un amigo que, desafortunadamente, se infectó con la enfermedad. Sus comentarios me volví loco:

"Podría comenzar, pero los entrenadores tienen algo contra mí".

"Estaba a punto de interceptar el balón, pero algo me lo impidió".

"Pude haber corrido mejor las 40 yardas, pero los zapatos se me zafaron".

"Sí, claro -pensaba-. Y yo sería el presidente si mi papá no fuera calvo". Nunca me sorprendió que nunca jugara. En su mente el problema siempre estaba "afuera". Nunca consideró que tal vez su actitud era el problema.

Adriana, una estudiante con mención honorífica de Chicago, creció en una casa plagada de victimitis:

Soy negra, y estoy orgullosa de ello. El color de la piel nunca me impidió nada y aprendí mucho de maestros y asesores blancos y negros, Pero en mi casa es distinto. Mi mamá, quien domina en la familia, tiene 50 años, proviene del sur de Estados Unidos y sigue actuando como si la esclavitud acabara de ser abolida, Le parece una amenaza que me vaya bien en la escuela, como si yo me estuviera uniendo a los "blancos". Sigue diciendo cosas como: "Ese tipo nos impide hacer esto y lo otro. Nos mantiene encerrados, y no nos deja hacer nada".

Y siempre le contesto; "Nadie te está impidiendo hacer nada, sólo tú misma, porque sigues pensando de ese modo". Hasta mi novio sigue cayendo en la actitud de "el hombre blanco que me impide hacer todo". Cuando recientemente intentaba comprar un coche y la venta no se hizo, dijo frustrado: "El hombre blanco no quiere que obtengamos nada". Casi perdí los estribos, y le dije que esa forma de pensar era tonta. Pero esto sólo hizo que él sintiera que yo estaba del lado del blanco.

Sigo convencida de que la única persona que nos puede impedir hacer las cosas es uno mismo.



Además de sentirse víctimas, los reactivos:

- Se ofenden fácilmente.
- Culpan a los demás.
- Se enojan y dicen cosas que después lamentan.
- Se quejan y lloran.
- Esperan a que las cosas les sucedan.
- Cambian únicamente cuando no les queda otra.
- Pagan el precio de ser proactivo
- Los proactivos son de un tipo totalmente distinto. Las personas proactivas:
- No se ofenden fácilmente.
- Toman la responsabilidad de sus decisiones.
- Piensan antes de actuar.
- Vuelven a hacer el intento cuando sucede algo malo.
- Siempre hallan la forma de que las cosas sucedan.
- Se concentran en las cosas en las que pueden hacer algo, y no se preocupan por aquello donde no tienen ningún control.