



2

★ Proactivo-Reactivo ★

La clave de una actitud positiva.

Haz una lista mental. ¿De quién depende tu felicidad? ¿De tu jefe, de tus clientes, de tu casero, tu horóscopo...? Mientras que tu médico te diga que estás bien de salud ¿todo va bien?

Ser feliz depende de dos factores diferentes: lo que nos ocurre y cómo respondemos. En este capítulo vamos a aprender qué es la proactividad. Ser proactivo suena a ser una persona muy echada para adelante, que toma la iniciativa... pero es más que eso: ser proactivo supone reconocer el control que tenemos sobre nuestras propias vidas y sacarle provecho.

¿Qué significa eso?

Igual no puedes evitar que se te caiga el móvil al suelo o que un coche te salpique un charco sobre tus pantalones favoritos, pero sí que puedes evitar que además de tu móvil o tus pantalones se estropee tu día

entero. Ser proactivo significa reconocer que solo tú eres responsable de lo que haces o de cómo afrontas las cosas que te ocurren.

¿Y cómo me va a ayudar en creatividad?

Para empezar, ayudándote a que te ocupes de cosas que te están preocupando, agobiando, o que no te dejan avanzar. Después, ayudándote a tomar la iniciativa y hacer que las cosas sucedan.

"Objetivo "Cero Parásitos"



¿Te imaginas tener una garrapata chupándote la sangre? Un parásito es algo que nos consume energía, que depende de nosotros y que podríamos suprimir pero que seguimos tolerando.

El parásito puede ser algo sencillo y que consume poca energía, como hacer una llamada pendiente, o algo que nos consume mucho más, como una relación con una persona conflictiva. "¿Es mi jefe un parásito?" Quizá. "¿Es mi novio un parásito?" Puede ser. "¿Es mi ex-novio un parásito?" Probablemente. "¿Es esa pila de trabajo amontonada en el escritorio un parásito?" Sin duda. "¿Es esa muela picada un parásito?" Sí. "¿Es mi vecina que baila flamenco encima de mi habitación a las cuatro de la mañana un parásito?" ¡Bingo! Que se lo haga mirar.

En nuestra vida diaria vamos aceptando esas pérdidas de energía. Por efecto acumulativo, este modo de funcionar acaba por consumir toda nuestra fuerza vital y sin que nos demos cuenta.

Lo que vamos a hacer:

- ★ Objetivo cero parásitos.
- ★ Proactividad vs reactividad.
- ★ Sustituir pensamientos
(detectar pensamientos automáticos).
- ★ ¡No lloriquear!



Para conseguir alcanzar el objetivo "Cero Parásitos" hay que seguir los siguientes pasos:

Primer paso: identifica los parásitos.

Haz una lista escrita de parásitos que consumen tu energía. Intenta identificar entre veinte y cincuenta parásitos. Anótalos como vengan, ya verás como poco a poco van apareciendo más. Puedes agruparlos en categorías como "relaciones sociales", "trabajo", "salud", etc. Como prefieras.

Segundo paso: busca la intención positiva del parásito.

Aquí puede ser que digas: "¿Intención positiva? ¿De qué? ¿Qué intención positiva tiene soportar al perro del vecino, el trozo de pizza pegado al ordenador o ese cliente pesado? Lo mío no tiene remedio, ¡ayúdame!".

Si estás en ese punto es mejor que dejes el cuaderno y te des una vuelta, vuelve cuando estés preparado para poner de tu parte. ¿Por qué? Porque los parásitos sólo permanecen con nosotros porque los toleramos; porque hay una razón positiva que nos lleva a no ponerles remedio. ¿Estás evitando un conflicto con alguien, te da pereza o asco arreglar algo fuera de lugar; o no quieres tomar responsabilidad de una situación?

Tercer paso: hazte consciente de los costes del parásito.

Pueden ser directos e indirectos. Entre los costes directos están el malestar, el mal humor, el estar nervioso, estresado, cansando, etc. Entre los costes indirectos están los problemas de salud, un nivel bajo de confianza o autoestima, o los sentimientos duraderos de malestar y de sufrimiento.

Cuarto paso: asegúrate de la ecología de las opciones.

La eliminación del parásito se tiene que hacer siendo incondicionalmente positivos. No se trata de conseguir cero parásitos de una forma agresiva (no visites a tu vecina con un bate en la mano). Procura ponértelo fácil cambiando tu entorno: si intentas mejorar tu dieta, procurarás tener comida más sana en casa. Si has decidido dejar de fumar, le explicarás a tus amigos que fuman que no te ofrezcan tabaco. Tienen que comprender que alcanzar este objetivo te permite protegerte y quererte mejor.

Quinto paso: decide cambiar con conocimiento de causa.

Una vez que hemos enumerado los parásitos, las razones positivas por las que los mantenemos y sus costes, y hemos creado un ambiente de cambio, estamos en posición de actuar: Es el momento de plantearse objetivos de cambio para cada uno de los parásitos.

Un ejemplo: Dejar de fumar es malo para mí, lo tolero porque me produce relajación y me da cierto aire a interesante. Además, si dejo de fumar ¿qué hago mientras espero el autobús? Y el olor a tabaco enmascara el olor a sudor de mi oficina... pero me doy cuenta que no lo quiero hacer.

Cuento a todos mis amigos que estoy intentando dejar de fumar y que nunca, bajo ningún concepto, me den un cigarro. Está claro. Lo tengo decidido: hoy por fin dejaré de fumar.

Sexto paso: ordena tus prioridades.

Son las fases denominadas en coaching “explorar opciones” y “cierre”. Una vez identificados los parásitos, evaluado la importancia de actuar, y enumerado los diferentes cambios que persigues, pasas a la etapa de cierre. Elabora un plan de acción con todos los datos necesarios: cómo, cuándo, con quién y cómo vas a medir tus progresos.

Séptimo paso: lanza tu plan de acción.

Ponte en marcha hacia tu objetivo. ¡Actúa!



Quédate con estas dos ideas:

Cada uno de nosotros es el primer responsable de los resultados que obtiene en su vida, bien por lo que hacemos o dejamos de hacer, bien por cómo enfrentamos lo que nos ocurre.



Cuando comenzamos a hacernos responsables parece que sufrimos más que antes de que fuéramos conscientes. Es normal. Se debe simplemente a que acabamos de orientar nuestra atención sobre este tema. En realidad no hay más sufrimiento que antes.





Proactividad

vs.

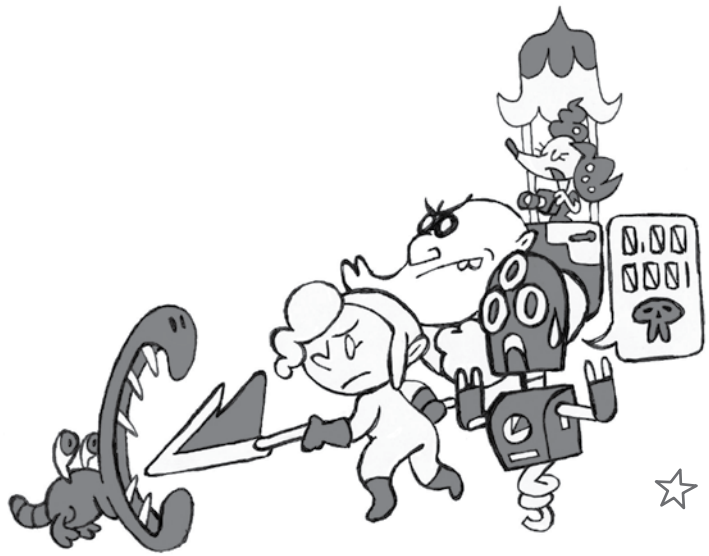
Reactividad

Ahora que ya tienes cierta idea de lo que es la proactividad vas a ponerte la cabeza un poco en orden. Escribe aquí todo lo que se te ocurra cuando escuches la palabra proactividad. ¿Qué te sugiere?

Ahora escribe lo que se te venga a la cabeza cuando escuches la palabra reactividad. ¿Se te ha ocurrido algo?

Proactividad:

Reactividad:



Las personas reaccionan de una forma o de otra a las situaciones que se encuentran en función de la proactividad que despliegan. Vamos a separarlos en tres grupos fáciles de distinguir: turistas, vigías y marineros.

Turistas, vigías y marineros.

Imagínate un problema que te surja: el primero que te venga a la cabeza. Por ejemplo, imagina que tuvieras que entregar un diseño a un cliente "un pelín especial": te ha cambiado el diseño mil veces, te presiona, amenaza con no pagarte... estás agobiado, agotado y cabreado. Sientes que no puedes más. ¿Qué haces? Puedes actuar como un turista, como un vigía, o como un marinero.

La primera actitud es la del **turista**. Es la persona que está en su zona de confort (imagínala en la playa, cociéndose al sol, con el mar delante). El turista piensa en clave de excusas para no salir al agua, para no moverse de donde está. Estas actitudes se ven mucho en el lenguaje, un turista responde a

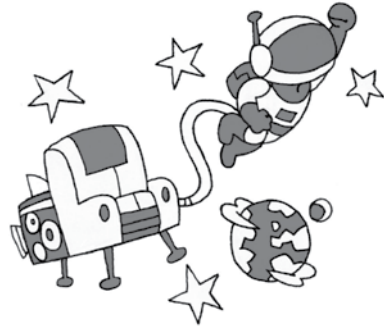
un problema con "es que tal", "es que cual", y busca excusas para no actuar:

La actitud intermedia es la del **vigía**: observa, pero no actúa. Es el tipo de persona a la que le propones algo y al cabo de tres meses te dice que se lo está pensando. Un vigía ve los problemas y los analiza, pero tiende a quedarse atascado "señalando" el problema. Si el turista dice "es que X" el vigía dice "hay que Y". ¿Quién hace algo?

Lo que vamos a hacer:

- ★ Objetivo cero parásitos. ✓
- ★ Proactividad vs reactividad.
- ★ Sustituir pensamientos (detectar pensamientos automáticos).
- ★ ¡No lloriquear!

Finalmente está la actitud del **marinero**: es la persona que se moja, que va al agua, que rápidamente te calcula una hoja de ruta. Es la persona que tiene ganas de hacer algo y que se mueve por valores. Antes de construir un barco necesitas ganas de salir al mar. Si no hay ganas, tu barco no va a llegar muy lejos.



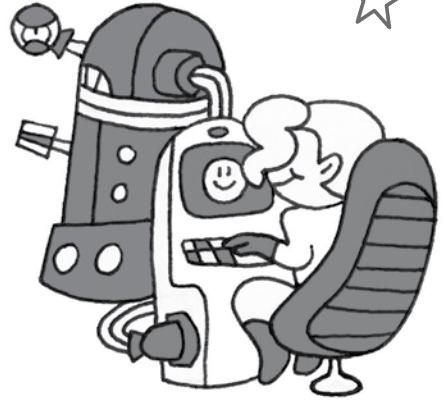
Piensa en las decisiones importantes que has tomado en tu vida: en todas ellas seguro que has desafiado tu zona de confort, y asumido una actitud u otra. Acompaña cada decisión de unos prismáticos si adoptaste actitud de turista, un catalejo si adoptaste actitud de vigía y un timón si adoptaste actitud marinera.

Decisión:	Actitud:
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Reflexiona. ¿En base a qué actitud has tomado la mayoría de tus decisiones?



Sustituir pensamientos automáticos



Haz un pequeño esfuerzo y piensa en cosas que te sienten mal. No que te causen un dolor físico, como que te caiga una maceta sobre un pie, sino un malestar más bien emocional.

Anota en la página siguiente todos esos acontecimientos que te hacen experimentar malestar. Pueden ser externos, como conflictos con los demás en el trabajo, los estudios, con la pareja, la familia o los amigos. También pueden ser eventos internos, como recuerdos negativos del pasado o imágenes preocupantes de acontecimientos venideros. ¿Los tienes? Escribe al lado el tipo de pensamiento que te han generado.

Lo que vamos a hacer:

- ☆ Objetivo cero parásitos. ✓
- ☆ Proactividad vs reactividad. ✓
- ☆ Sustituir pensamientos
(detectar pensamientos automáticos).
- ☆ ¡No lloriquear!

Anota aquí esas situaciones que te provocan un malestar emocional. Junto a ellas, pon el pensamiento o la frase que se te viene a la cabeza.

Situación: Un cliente me cambia un diseño por doceava vez.

Pensamiento: Ira, hastío. "Este tío es imbécil y no tiene ni idea de nada".

Situación:

Pensamiento:

Situación:

Pensamiento:

Situación:

Pensamiento:

Situación:

Pensamiento:

Situación:

Pensamiento:

Echa un vistazo a las situaciones y a los pensamientos que te provocan. Del uno al diez, ¿cómo dirías que son de ciertas? Anota al lado la frase sustituta: si la frase original te provoca un diez de ira, busca una frase que la compense con un diez de positividad. A partir de ahora la vas a repetir como un mantra cada vez que te pase lo mismo.

¿Cómo es de cierto? ... 3/10

Sustituta: ¿Qué problema quiere resolver? ¿Cómo lo resolvemos juntos?

¿Cómo es de cierto?

Sustituta:

¿Cómo es de cierto?

Sustituta:

¿Cómo es de cierto?

Sustituta:

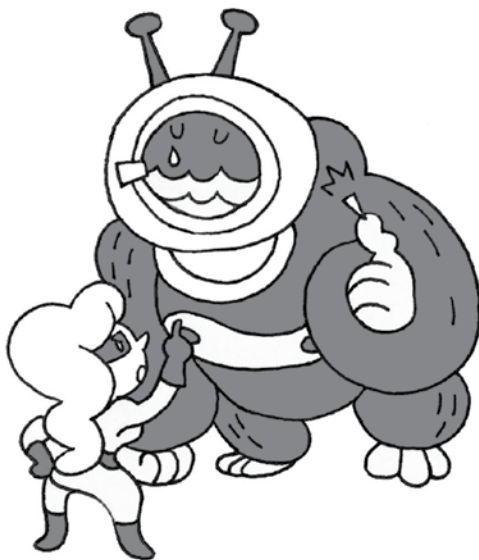
¿Cómo es de cierto?

Sustituta:

¿Cómo es de cierto?

Sustituta:

¡No lloriquear!



No hace falta que te explique esto pero... lloriquear no ayuda. Nada. A nadie. Sólo sirve para seguir estancándote en el fango y compadeciéndote de lo injusta que es la vida, de que nadie te entiende y de aquella vez que tus padres no fueron a verte jugar al fútbol. Absolutamente a nadie en el mundo le gusta estar con un llorica.

Ojo: "lloriquear" no es lo mismo que "llorar". Si has pasado un mal momento llora, chilla, desgárrate por dentro si hace falta. Déjalo salir y vuelve a empezar; pero nunca y bajo ningún concepto lloriquees. La próxima vez que sientas ganas de lloriquear piensa en si realmente te sirve de algo. Imagínate lloriqueando como cuando eras un niño y te quitaban un juguete, y si eso te ayudaba realmente a resolver algo.

Deja de quejarte. ¡Actúa!

Lo que vamos a hacer:

- ☆ Objetivo cero parásitos. ✓
- ☆ Proactividad vs reactividad. ✓
- ☆ Sustituir pensamientos ✓
(detectar pensamientos automáticos).
- ☆ ¡No lloriquear! ✓

Tomar la iniciativa no
significa ser insistente,
molesto o agresivo.
Significa reconocer
nuestra responsabilidad
de hacer que las
cosas sucedan.

