

**PROACTIVIDAD**

**1: PROACTIVIDAD**

**¡ACCIÓN!**

Cambiar lo que **podamos** cambiar, y **distinguir** lo que **podamos** cambiar de lo que **no**

Ante un **ERROR**: Reconocerlo **¡YA!**, Corregirlo, Aprender Feedback

**COMPROMISO**: Mantenerlo **Con nosotros**, **Con los demás**

**Tres áreas de control**

Ante un problema

- Directo**: Involucra **nuestra** propia conducta. Trabajar nuestros **hábitos**.
- Indirecto**: Involucra la conducta de **otros**. Cambiar nuestros métodos de **influencia**.
- Inexistente**: No podemos hacer **nada**. Modificar **actitudes**: nuestra forma de ver las cosas.

**INTRODUCCIÓN**

**NOSOTROS NO SOMOS:**

- Nuestros **Sentimientos**
- Nuestros **Estados de ánimo**
- Nuestros **Pensamientos**

Para entender a los demás, entendámonos a nosotros primero

**El "espejo" social**

Proyecciones de preocupaciones y debilidades de carácter

- Es incorrecto
- Deformada
- Visión Incorrecta

**Entre estímulo y respuesta**

**Tenemos libertad** de elección

- Autoconciencia
- Imaginación
- Conciencia moral
- Bien
- Mal
- Voluntad **independiente**

**¡actuemos!**

Esto nos permite **reformular** paradigmas

**Actuar**

**Círculo de preocupación**

**REACCIÓN**

Asuntos sobre los que no podemos hacer nada. Lleno de **"TENER"**

¡Si **tuviera** más tiempo!  
¡Sería más feliz si **tuviera**...!

**Círculo de influencia**

**ACCIÓN**

Asuntos sobre los que podemos influir. Lleno de **"SER"**

¡Puedo **ser** más paciente!  
¡Puedo **ser** mas sensato!

**Actitud proactiva**

Aumentar el círculo de influencia  
Reducir el círculo de preocupación

**FACTORES DETERMINISTAS**

- Genéticos**: Herencia, Abuelos
- Psíquicos**: Educación, Padres
- Ambientales**: Relaciones (Jefes, Compañeros, Familiares)

**Condicionamiento**

**Dos Tipos de pensamiento**

**Reactivo**: Condicionado por el entorno. Lenguaje: "No puedo hacer nada..", "Yo soy así..", "Tengo que hacer eso..". Profecía de autocumplimiento.

**Proactivo**: Crea las condiciones FAVORABLES. Lenguaje: "Veamos las alternativas..", "Podemos optar por otro enfoque..", "Elijamos una respuesta adecuada..".

**Valores fundamentales (Viktor Frankl)**

- Experiencia**: Lo que nos **sucede**
- Creación**: Lo que **aportamos**
- Actitud**: **Cómo** respondemos a lo que nos sucede

Viktor Frankl: Filósofo y Psiquiatra Alemán fundador de la logoterapia