

LOS 7 HÁBITOS

de las Personas Altamente Efectivas™

PROGRAMA INSIGNIA



Hábito 1: Ser Proactivo

Principio: “Las personas son responsables de sus propias elecciones y tienen la libertad de elegir”.

Algunos Conceptos Claves

- Contrario al determinismo, la **proactividad** sugiere que tenemos la libertad de elegir nuestras respuestas. Entre el estímulo y la respuesta radica nuestra habilidad y oportunidad de elegir.
- En el espacio entre el estímulo y la respuesta, la gente proactiva ejercita **cuatro dones humanos** únicos:
 - *Auto conocimiento*
 - *Imaginación creativa*
 - *Conciencia*
 - *Voluntad independiente*
- Las personas proactivas enfocan su tiempo y energía en cosas que ellos pueden controlar (su **Círculo de Influencia**) en lugar de preocuparse acerca de condiciones sobre las cuales tienen poco o ningún control (su **Círculo de Preocupación**).

Actividad 1: Desarrollando la Proactividad

¿Hay alguna área en su vida con la que usted no está feliz o se siente frustrado-- trabajo, familia, una relación?

¿Qué es lo que no lo hace feliz o lo frustra? ¿Por ejemplo, siente que no tiene poder, sin esperanzas o siendo usado? Describa la situación

¿Cuál es su estímulo?

¿Cómo responde usted?

¿Qué otras opciones podrán existir entre el estímulo y la respuesta?

A medida que esta situación se presente durante la semana, recuerde su habilidad para escoger su respuesta.

Actividad 2: Enfrentando sus retos

Los problemas y retos que enfrentamos cada día están clasificados en 3 áreas: **control directo** (problemas que involucran nuestro propio comportamiento); **control indirecto** (problemas que involucran el comportamiento de otras personas); y **ningún control** (problemas sobre los que no podemos hacer nada (nuestro pasado, clima)).

Durante esta semana, registre los retos y problemas que enfrenta. ¿En cuál área cae cada uno de ellos? ¿Cuál es su respuesta inmediata?

<i>Reto/Problema</i>	<i>Área</i>	<i>Respuesta</i>
<i>Congestión de tráfico camino a casa</i>	<i>Ningún Control</i>	<i>Enojo, maldiciendo</i>
.....
.....

Escoja un reto para cada una de las áreas con la que a usted le gustaría trabajar durante esta semana. ¿Cómo cambiaría su respuesta para cumplir con el reto más efectivamente?

- ***Control Directo:***
- ***Control Indirecto:***
- ***Ningún Control:***

Pensamientos Provocadores

- **Iniciativa para pensar:**

- *Demóstenes, uno de los contemporáneos de Aristóteles, desesperadamente deseaba ser un orador público, pero su mala articulación y tartamudeo al pronunciar hizo que el logro de su sueño no fuera así. A través de esfuerzos a conciencia, Demóstenes se sobrepuso a sus limitaciones; aprendió a hablar distintivamente con piedras en su boca, y luego capacitó su voz al hablar y recitar discursos mientras que sin aliento subía y bajaba las escaleras.*
- *¿Hay algo que usted siempre quiso hacer, pero sintió que no tenía el talento, tiempo o habilidad? ¿Qué tomaría para que usted se sobrepusiera a sus debilidades? ¿Cuál es una de las cosas que hará esta semana para empezar?*

- ◆ **Usando un lenguaje proactivo:**

- *Escuche su lenguaje cuidadosamente. escoja utilizar un lenguaje proactivo en vez de reactivo:*

Lenguaje Proactivo

- *Lo haré.*
- *Escogeré*
- *Veamos nuestras alternativas.*
- *Puedo escoger un enfoque diferente.*

Lenguaje Reactivo

- Si sólo.*
- No puedo.*
- Tengo que.*
- Esa es la manera que yo soy.*

- *Durante esta semana, haga un esfuerzo coordinado para cambiar su lenguaje. Reflexione sobre cuáles son sus resultados.*

- **Evalúe cómo le ha ido la semana anterior** de acuerdo a las metas que se estableció.
- **Ahora visualice este área de competencias** sobre la cual se enfocará esta semana.
- **Piense y defina 3 acciones** que realizará esta semana para mejorar en este área.
- **Reserve tiempo específico** para cada una de estas acciones en su planificador o software de planificación personal. Detalle citas, tareas y eventos.

Usted puede elegir sus acciones, pero no puede elegir las consecuencias.

Éstas serán gobernadas por leyes y principios naturales.

- Stephen R. Covey