

TEMA 4:

EMOCIONES Y HABILIDADES PERSONALES

ÍNDICE

AP. 1.- INTRODUCCIÓN A LAS EMOCIONES E INTELIGENCIA EMOCIONAL

AP. 2.- HABILIDADES EMOCIONALES.

1. **Autoconocimiento emocional.**
2. **Autocontrol emocional.**
3. **Automotivación.**
4. **Empatía (reconocimiento de emociones ajenas).**
- 5.- **Habilidades interpersonales (relaciones sociales)**

AP. 3.- LAS HABILIDADES PERSONALES.

1. **Autoconocimiento:** Conocer puntos fuertes y debilidades.
2. **Autoestima y autoconfianza:** Valoración positiva y creencia en uno mismo.
3. **Pensamiento crítico:** Capacidad de analizar hechos sin influencias externas.
4. **Perseverancia:** Mantener el esfuerzo constante.
5. **Gestión del tiempo:** Repartir horas entre tareas y descanso.
6. **Resiliencia:** Capacidad de superar situaciones límite.
7. **Actitud positiva:** Ver las situaciones de manera optimista y constructiva.
8. **Proactividad:** Tomar la iniciativa de la propia vida

AP. 1: INTRODUCCIÓN A LAS EMOCIONES E INTELIGENCIA EMOCIONAL

DEFINICIÓN DE EMOCIÓN: Las **emociones** son reacciones subjetivas ante situaciones del entorno o de nosotros mismos. Vienen acompañadas de cambios físicos, de pensamiento y de conducta. Son respuestas biológicas fundamentales para la supervivencia que nos ayudan a adaptarnos a los cambios del entorno.

En los años 70, el psicólogo Paul Eckman identificó **6 EMOCIONES BÁSICAS** que se experimentan de forma universal en todas las culturas humanas:

1. **Miedo:** Anticipación de una amenaza o peligro; puede generar ansiedad o estrés.
2. **Sorpresa:** Sobresalto ante lo inesperado; ayuda a orientarnos.
3. **Asco o Aversión:** Rechazo ante algo que nos produce desagrado; nos protege de sustancias nocivas.
4. **Ira:** Respuesta a una ofensa o a lo que nos impide lograr un objetivo.
5. **Alegría:** Estado de bienestar y seguridad.
6. **Tristeza:** Surge tras una pérdida o separación; puede llevar a la depresión si es muy prolongada.

>> **¿SON EMOCIONES O SENTIMIENTOS?** Es habitual confundir ambas ideas, pero hay que tener en cuenta que no son lo mismo:

- **La emoción:** Respuesta biológica, instintiva, breve e inevitable.
- **El sentimiento:** Es el resultado de la **emoción + un pensamiento**. Es una interpretación de la emoción, por lo que es totalmente subjetivo, ya que depende de nuestra interpretación

>> **¿CUALES SON LAS CARACTERÍSTICAS DE LAS EMOCIONES?**

- **Breves y pasajeras:** Tienen una duración corta, de pocos segundos a algunos minutos.
- **Intensas:** Se viven con fuerza y tienen un impacto físico (ritmo cardíaco, tensión muscular).
- **Necesarias:** Todas cumplen una función básica para la supervivencia.
- **Inevitables:** No podemos decidir no sentir una emoción, aparecen de forma automática ante un estímulo.

>> LA DUALIDAD DE LA MENTE: LA INTELIGENCIA EMOCIONAL.

El ser humano posee dos formas de procesar la realidad que deben trabajar en equipo:

- **La mente que piensa (Mente Racional):** Es la capacidad de análisis, lógica, comprensión de textos y resolución de problemas matemáticos. Es más lenta pero más reflexiva.
- **La mente que siente (Mente Emocional):** Es mucho más rápida que la racional, impulsiva y reacciona de forma instantánea a las emociones. Está relacionada con la identificación y el control de las emociones (propios y ajenas), y saber cómo actuar ante estas emociones.

Ambas mentes son imprescindibles, ya que cada una juega un papel clave en nuestra existencia. **Esto hace necesario que entre ambas exista un equilibrio.** La mente racional nos ayuda a tomar decisiones lógicas, pero la emocional es la que actúa como un "radar" de peligros y permite una reacción rápida cuando el tiempo de análisis es un lujo (como ante un accidente).

Definimos la **Inteligencia Emocional** como la ***habilidad para identificar y controlar nuestras propias emociones, así como para comprender las emociones de los demás para actuar en consecuencia.***

Tradicionalmente se pensó que el éxito dependía solo del coeficiente intelectual (notas, capacidad lógica). Sin embargo, se ha demostrado que personas con un coeficiente intelectual muy alto pueden fracasar si no saben gestionar sus emociones. **La Inteligencia Emocional es fundamental** ya que permite:

- Motivarse a uno mismo.
- Perseverar ante las frustraciones.
- Gestionar el estrés en situaciones críticas.

AP. 2: HABILIDADES EMOCIONALES

En los últimos años empieza a haber un mayor acuerdo de que la inteligencia emocional es esencial para afrontar todas las situaciones de la vida. así, en el mercado laboral cada vez se valoran más las habilidades que permiten comprender las emociones de compañeros de trabajo, clientes o jefes.

Para desarrollar la inteligencia emocional, debemos trabajar en cinco áreas fundamentales:

1. **Autoconocimiento emocional.**
2. **Autocontrol emocional.**
3. **Automotivación.**
4. **Empatía (reconocimiento de emociones ajenas).**
5. **Habilidades interpersonales (relaciones sociales).**

No todas las personas tienen igual de desarrolladas estas habilidades. Por ejemplo, hay quienes son buenos controlando sus propias emociones, pero en cambio no son nada hábiles a la hora de tratar con las emociones de los demás. Existen infinitas posibilidades, tantas como personas. Lo importante es que cada uno sea consciente de como de desarrolladas están sus habilidades emocionales.



1) EL AUTOCONOCIMIENTO DE LAS EMOCIONES

"Cuando puedas poner palabras a lo que sientes, te apropiará de ello"

El autoconocimiento es la **capacidad de reconocer un sentimiento en el mismo momento en que aparece**. Se considera la "piedra angular" de la Inteligencia Emocional, ya que si no sabemos qué sentimos, no podemos controlar nuestras acciones.

Según cómo gestionamos lo que sentimos, las fuentes identifican tres perfiles de personas:

- **Personas conscientes de sus emociones:** Tienen claridad sobre lo que sienten, son seguras de sus límites y suelen tener una visión positiva de la vida. Al reconocer el sentimiento negativo, pueden trabajar para salir de él.
- **Personas atrapadas en sus emociones:** Se sienten desbordadas por lo que sienten y son incapaces de escapar de ello. Sienten que no tienen control sobre su vida emocional.
- **Personas que aceptan resignadamente:** Perciben lo que sienten, pero no hacen nada por cambiarlo; aceptan pasivamente sus estados de ánimo negativos sin intentar mejorar.

2) EL AUTOCONTROL.

Una historia famosa de autocontrol emocional es la del legendario filósofo griego Sócrates. En una ocasión, un hombre se acercó a él y comenzó a insultarlo y a provocarlo. El hombre esperaba que Sócrates se enfadara y se dejara llevar por la ira, pero Sócrates se mantuvo calmado en todo momento. Cuando el hombre finalmente se retiró, alguien le preguntó a Sócrates por qué no había reaccionado ante los insultos. Sócrates respondió que si alguien le regalara un caballo y él no lo quisiera, ¿debería aceptarlo? Por supuesto que no, respondió la persona. "De la misma manera", dijo Sócrates, "si alguien me ofrece un regalo que no quiero, como los insultos de ese hombre, ¿por qué debería aceptarlos?"

El concepto de Autocontrol consiste en la **capacidad de controlar nuestras emociones de manera adecuada, incluso en situaciones estresantes o difíciles, lo que nos permite elegir como reaccionar ante ellas de manera adecuada**.

Debe quedar claro que **el objetivo del autocontrol emocional no es eliminar las emociones, sino mantener el equilibrio**, ya que todo sentimiento tiene su valor y significado. (por ejemplo, sentir miedo ante una situación no es algo negativo, ya que nos está avisando de que podemos necesitar protegernos de algo). **El objetivo es evitar que las emociones negativas sean demasiado intensas o duraderas**, impidiéndonos actuar con lógica.

Un intento de eliminar por completo las emociones nos llevaría a una apatía total, pero un descontrol de estas nos podría hacer reaccionar de manera exagerada o inapropiada. Con el autocontrol queremos evitar que las emociones negativas sean demasiado intensas y duraderas.

¿QUÉ OCURRE SI NO TENEMOS AUTOCONTROL? Si nos centramos en las tres emociones negativas (tristeza, miedo e ira), vemos como un descontrol prolongado de las mismas, nos pueden llevar a situaciones de depresión, ansiedad o furia descontrolada.

>> EL CONTROL DEL ENFADO Y LA IRA:

La ira suele aparecer cuando sentimos que nuestra autoestima o nuestro "yo" está bajo amenaza (insultos, menosprecios). Funciona como una secuencia que se compone de:

- **La "leña" de la ira:** El enfado se alimenta de pensamientos negativos sobre la persona o situación que nos molestó. Si seguimos pensando en la "ofensa", la ira crece.
- **El estallido:** Cuando la acumulación de pensamientos negativos es alta, se produce el estallido de furia o "ataque de ira".

Para poder controlar el enfado podemos recurrir a tres técnicas eficaces:

1. **Prestar atención a los pensamientos:** Detener los pensamientos que alimentan el enfado antes de que sea demasiado tarde.
2. **Enfriamiento:** Alejarse físicamente de la situación para que la respuesta fisiológica baje.
3. **Distracción:** Hacer una actividad que cambie el foco de atención y rompa el ciclo de pensamientos negativos (ejercicio, música).

>> EL CONTROL DE LA ANSIEDAD Y LA PREOCUPACIÓN:

La preocupación es una respuesta útil: nos prepara para anticipar peligros y buscar soluciones. Sin embargo, se vuelve negativa cuando se convierte en un bucle obsesivo de pensamientos catastróficos que no aportan soluciones. Cuando la preocupación se descontrola, aparece la ansiedad, que se manifiesta físicamente con sudores, temblores y aumento del ritmo cardíaco.

Para controlar la preocupación podemos seguir unos pasos:

1. **Detección:** Ser consciente de los primeros síntomas corporales de nerviosismo.
2. **Técnicas de relajación:** Usar la respiración profunda, la relajación muscular o la escucha de música relajante.
3. **Postura crítica:** Cuestionarse racionalmente: "¿Sirve de algo dar vueltas a esto?" o "¿Qué es lo peor que puede pasar realmente?".
4. **Tomar acción (Ser proactivo):** En lugar de preocuparse, empezar a ocuparse. Trabajar en el problema en lugar de pensar en el miedo al fracaso.

>> EL CONTROL DE LA TRISTEZA Y LA DEPRESIÓN

Estar triste es necesario tras una pérdida porque nos obliga a un "refugio reflexivo" donde asimilamos el dolor y planeamos nuevos pasos para nuestra vida.

Sin embargo, la tristeza se convierte en un problema cuando se prolonga demasiado y paraliza a la persona, dando lugar a un estado de depresión. En este estado, la persona se aísla y pierde el interés por todo.

Para poder controlar la depresión existen una serie de estrategias como:

1. **Realizar actividades sociales:** No aislarse. Salir con amigos, ir al cine o practicar deporte ayuda a cambiar el estado de ánimo.
2. **Centrarse en la solución y no en el problema:** No quedarse rumiando el sentimiento, sino buscar formas de resolver la causa de la tristeza.
3. **Considerar alternativas positivas ante la situación que nos causa tristeza:** Ver la situación desde una perspectiva diferente, buscando el aprendizaje o el lado menos negativo de lo ocurrido.

3) LA AUTOMOTIVACIÓN.

La automotivación es una fuerza interna que nos otorga la capacidad de utilizar las emociones para alcanzar objetivos y metas personales.

Algunos consejos para poder desarrollar esta habilidad de automotivación son:

1. **El control de los impulsos:** Una de las claves de la automotivación es la capacidad de **renunciar a placeres inmediatos** para lograr metas a largo plazo (ej. estudiar hoy para tener una carrera mañana).
2. **El Optimismo:** Es una actitud que impide caer en la desesperación ante las dificultades y nos motiva a seguir intentándolo.
3. **Disfrutar de la tarea:** Cuando estamos motivados, podemos entrar en un estado de concentración profunda donde disfrutamos de lo que hacemos, lo que mejora nuestro rendimiento.

4) LA EMPATÍA Y EL LENGUAJE NO VERBAL

La empatía se define como la habilidad que consiste en reconocer y comprender las emociones y necesidades de los demás.

Ser consciente de nuestras propias emociones son los cimientos sobre los que se construye la empatía, puesto que cuanto más presentes tengamos nuestras propias emociones, mayor será nuestra habilidad para comprender los sentimientos de los demás.

>> LA IMPORTANCIA DE LA COMUNICACIÓN NO VERBAL: Más del **90% de la comunicación emocional es no verbal**. y este tipo de mensaje suele captarse de manera inconsciente, sin que la persona se dé cuenta de lo que se está comunicando. En la mayoría de los casos, las habilidades que nos permiten detectar las emociones a través de los gestos se aprenden simplemente con el paso de los años.

Los canales de comunicación no verbal más destacados son:

- **Mirada:** El contacto visual o su ausencia comunica interés o desinterés.
- **Expresiones faciales:** El rostro es el espejo de las 6 emociones básicas; son universales.
- **Manos:** Los gestos y la fuerza del apretón de manos comunican seguridad o nerviosismo.
- **Postura:** Inclinar hacia delante muestra interés; brazos cruzados pueden significar defensa o rechazo.
- **Distancia:** El espacio físico que mantenemos con el otro indica el nivel de confianza y formalidad.
- **Voz:** El tono, el volumen y el ritmo pueden cambiar totalmente el significado de una frase.

5) HABILIDADES INTERPERSONALES Y CONVIVENCIA

Son aquellas capacidades de tratar con las emociones de los demás para motivarles inspirarles persuadirles, influirles o tranquilizarles cuando tienen un problema.

El primer paso para poder desarrollar estas habilidades interpersonales es desarrollar las habilidades anteriores. Si no somos capaces de conocer y controlar nuestras propias emociones, ni comprendemos las emociones de los demás, será imposible desarrollar las habilidades interpersonales de manera efectiva.

Para resolver problemas con otros de forma inteligente, se sugiere:

- **Tranquilizarse primero:** No hablar bajo un "secuestro emocional" de ira.
- **Escucha no defensiva:** No tomarse las quejas como ataques personales, sino tratar de entender el problema real de la otra persona.
- **Eliminar pensamientos de víctima:** No pensar que el otro quiere hacernos daño a propósito; ser objetivos.

En caso de tener que hacer una crítica a otra persona, esta debe ser constructiva, ya que una crítica mal hecha puede destruir la motivación de alguien. Para que una crítica sea correcta y efectiva debe:

- **Ser específica:** Centrarse en un hecho concreto (ej. "has llegado tarde"), no en la personalidad (ej. "eres un vago").
- **Ofrecer soluciones:** Mostrar cómo mejorar el problema.
- **Ser asertiva:** Expresar cómo nos hace sentir la situación sin atacar al otro.

AP. 3: LAS HABILIDADES PERSONALES

Las **habilidades personales** son aquellas capacidades que nos ayudan a desarrollar nuestro potencial para realizar tareas y tomar decisiones orientadas a conseguir nuestros objetivos.

No son rasgos estáticos, sino herramientas que pueden entrenarse para mejorar en la vida personal y profesional. El primer paso fundamental para cualquier mejora es el **autoconocimiento**: saber quiénes somos realmente para identificar qué queremos y qué aspectos podemos mejorar.

El desarrollo personal de cada uno de nosotros se basa en la existencia de nueve habilidades intrapersonales, que son clave para la base del éxito futuro. Estas habilidades personales son:

1. **Autoconocimiento:** Conocer puntos fuertes y debilidades.
2. **Autoestima y autoconfianza:** Valoración positiva y creencia en uno mismo.
3. **Pensamiento crítico:** Capacidad de analizar hechos sin influencias externas.
4. **Perseverancia:** Mantener el esfuerzo constante.
5. **Gestión del tiempo:** Repartir horas entre tareas y descanso.
6. **Resiliencia:** Capacidad de superar situaciones límite.
7. **Actitud positiva:** Ver las situaciones de manera optimista y constructiva.
8. **Proactividad:** Tomar la iniciativa de la propia vida.

1) AUTOCONOCIMIENTO. LAS TRES CARAS DEL "YO"

Para profundizar en el autoconocimiento, debemos distinguir entre tres percepciones:

- **Autoconcepto:** Lo que nosotros creemos que somos (a veces erróneo por falta de valoración propia).
- **Reflejo:** Lo que los demás creen que somos (puede estar distorsionado o revelar verdades que no vemos).
- **Autoconocimiento Real:** Lo que realmente somos, que solo se alcanza mediante un proceso reflexivo profundo de nuestras necesidades, valores y aficiones.

La personalidad es el conjunto de rasgos y cualidades que nos diferencian de los demás. Los psicólogos utilizan 5 grandes rasgos para medir la autoestima:

1. **Apertura a la experiencia:** Tendencia a buscar nuevas vivencias y ser aventurero.
2. **Responsabilidad:** Nivel de organización y enfoque en objetivos.
3. **Extraversión:** Capacidad de relacionarse y necesidad de contacto social.
4. **Amabilidad:** Grado de respeto, tolerancia y honestidad hacia otros.
5. **Neuroticismo:** Nivel de estabilidad emocional frente a situaciones de estrés.

Nuestra conducta se explica por dos conceptos clave:

- **Valores:** Todo aquello que es muy importante para nosotros (sinceridad, familia, dinero, respeto).
- **Creencias:** Pensamientos que tenemos sobre la realidad ("siempre hay que ayudar", "la familia es lo primero"). Es vital analizar de dónde vienen nuestras creencias, ya que algunas nos han sido impuestas desde pequeños y pueden ser limitantes, por lo que es sano replanteárselas.

El autoconocimiento implica saber en qué somos buenos (matemáticas, dibujo, idiomas). Algunas habilidades son innatas, pero **todas se pueden desarrollar** con formación y experiencia. Conocer nuestras capacidades permite enfocar nuestros estudios y metas hacia aquello donde podemos destacar.

El autoconocimiento es importante para establecer nuestras prioridades y metas:

- **Prioridades:** Aquello que está por delante de lo demás (familia, estudios, amigos).
- **Metas:** Resultados específicos que queremos conseguir dentro de cada prioridad (ej. "acabar derecho para ser abogado"). Las metas a largo plazo deben dividirse en resultados y actividades concretas para ser alcanzables.

2) AUTOESTIMA

La **autoestima** es la valoración (positiva o negativa) que hacemos de nosotros mismos basándonos en nuestros pensamientos y sentimientos. No es solo "quererse", sino también tener **autoconfianza**, que es la capacidad de creer en nuestras habilidades para superar obstáculos. La falta de autoestima genera una imagen negativa que nos bloquea y nos impide actuar incluso cuando estamos capacitados.

Algunos aspectos importantes para mejorar nuestra autoestima son:

1. **Encontrar el origen:** Muchas veces la baja autoestima viene de malas experiencias pasadas o miedos infundados.
2. **Identificar fortalezas:** Descubrir tus puntos fuertes y aceptarte como eres, reforzando lo positivo.
3. **Perdonarse a sí mismo:** Todos cometemos errores; hay que verlos como una lección y no como un motivo para criticarse continuamente.
4. **Centrarse en lo positivo:** Enfocar la atención en las cosas buenas que tenemos en lugar de martirizarse por una crítica única.
5. **Hacer ejercicio:** El deporte aumenta la autoconfianza y mejora la percepción física.
6. **No compararse con nadie:** Cada persona es única; compararse genera frustración innecesaria.
7. **¡Actuar!:** El miedo se alimenta de la inacción; enfrentar las situaciones reduce la ansiedad.

3) PENSAMIENTO CRÍTICO.

El **pensamiento crítico** es la capacidad de analizar con objetividad hechos y razonamientos sin dejarse influir por las opiniones ajenas. En un mundo bombardeado por información, esta habilidad **nos permite construir nuestro propio punto de vista válido para resolver problemas y tomar decisiones basadas en argumentos sólidos.**

Para pensar críticamente, debemos aplicar varios hábitos:

- **Mantener la mente abierta:** Aceptar que puede haber otros puntos de vista válidos.
- **Cuestionarlo todo:** No dar por cierta una información solo porque parezca lógica o provenga de alguien conocido.
- **Investigar:** Buscar pruebas y diferentes tipos de argumentos antes de formar un juicio.
- **Evaluar la fuente:** Analizar si la persona que informa tiene formación, experiencia o algún motivo oculto para dar una información sesgada.
- **Analizar la relevancia:** Evaluar si los argumentos presentados son realmente importantes para el tema en cuestión.
- **Reconocer prejuicios:** Ser conscientes de nuestras propias ideas preconcebidas que nos impiden ver la realidad.
- **Humildad:** Aceptar que es imposible saberlo todo y que siempre podemos aprender de los demás.

4) PERSEVERANCIA.

La **perseverancia** es mantener el esfuerzo de manera constante para lograr un objetivo sin rendirse tras los fracasos. El ejemplo de **Michael Jordan** es clave: no fue seleccionado inicialmente para el equipo de su escuela, pero su esfuerzo diario lo convirtió en el mejor del mundo. El éxito suele ser un 1% inspiración y un 99% transpiración (esfuerzo).

Para desarrollar esta habilidad se requiere:

1. **Objetivos claros:** Saber qué queremos (ej. "terminar 4º de ESO").
2. **Esfuerzo y constancia:** No basta con estudiar un día; hay que hacerlo de forma recurrente.
3. **No rendirse:** Los obstáculos son inevitables; la diferencia entre ganar y perder es el intento número dos después de caer.
4. **Alejarse de personas tóxicas:** Evitar a quienes solo aportan negatividad o pesimismo.

5) LA GESTIÓN DEL TIEMPO.

Gestionar el tiempo es la **habilidad de repartir nuestras horas para cumplir con nuestras obligaciones y asegurar el descanso necesario**. Una buena gestión **reduce el estrés y permite tener éxito** en los estudios y la vida personal.

Los pasos para gestionar el tiempo son:

1. **Fijar prioridades:** Distinguir lo importante de lo urgente.
2. **Marcar un horario:** No basta con tener metas; hay que asignarles horas específicas.
3. **Identificar momentos del día:** Descubrir en qué horas rendimos más (mañana, tarde o noche) para realizar las tareas más difíciles en ese momento.
4. **Eliminar distracciones:** El móvil y las redes sociales son los mayores enemigos del tiempo.
5. **Organizar el espacio:** Una mesa limpia y con lo necesario ayuda a la concentración.
6. **Saber decir no:** No podemos comprometernos con todo si queremos cumplir nuestras prioridades.

6) RESILIENCIA. LA CAPACIDAD DE READAPTACIÓN.

La **resiliencia** no es solo aguantar la adversidad, sino ser capaz de **transformar las situaciones difíciles en desafíos** para crecer. El caso de **J.K. Rowling**, quien superó la pobreza y el rechazo de editoriales antes de triunfar con Harry Potter, ilustra cómo la resiliencia nos permite levantarnos después de caer.

>> ¿Cómo desarrollar la Resiliencia?

1. **Relativizar:** No magnificar los problemas.
2. **Convertir lo negativo en lección:** Buscar el aprendizaje en cada fallo.
3. **Aceptar la realidad:** Entender que las cosas no siempre salen como queremos.
4. **Foco en la solución:** No gastar energía en el problema, sino en cómo podemos solucionarlo.
5. **Pedir ayuda:** Compartir sentimientos con amigos o familia es fundamental.

7) ACTITUD POSITIVA Y OPTIMISMO.

Tener una **actitud positiva** consiste en ver las situaciones de forma constructiva y optimista. El optimismo no es ignorar los problemas, sino creer que uno tiene la capacidad y los recursos para hallar soluciones y conseguir objetivos. En relación con esto podemos distinguir dos tipos de personas:

- **Optimistas:** Atribuyen sus éxitos a su esfuerzo y sus fracasos a circunstancias externas que pueden cambiar. Ante un fallo, buscan soluciones proactivas.
- **Pesimistas:** Atribuyen el éxito a la suerte y el fracaso a su propia incapacidad ("soy malo en esto"). Esto genera desánimo y abandono.

8) PROACTIVIDAD. TOMAR EL MANDO

La **proactividad** implica que somos responsables de nuestra propia vida. Nuestras acciones no dependen de las circunstancias externas (el tiempo, los profesores, la suerte), sino de nuestras decisiones. Las personas reactivas esperan a que las cosas sucedan; las proactivas hacen que las cosas sucedan.

- **Personas reactivas:** Se ven impulsadas por sentimientos, circunstancias o el entorno. Culpan a los demás ("me volví loco porque me gritó").
- **Personas proactivas:** Se mueven por valores. Aunque las circunstancias sean malas, eligen su respuesta ("yo decido no enfadarme, aunque me griten").

La proactividad está muy relacionada con nuestro lenguaje, ya que este puede indicar nuestro nivel de responsabilidad: **Lenguaje Reactivo** ("No puedo hacer nada", "Yo soy así", "Tengo que hacerlo") Vs **Lenguaje Proactivo** ("Veamos las alternativas", "Puedo elegir otra forma", "Prefiero hacerlo", "Controlo mis sentimientos")

Para ser proactivos, debemos enfocarnos en las zonas donde tenemos influencia:

1. **Control Directo:** Problemas que dependen de nuestra propia conducta.
2. **Control Indirecto:** Problemas que dependen de otros (podemos influir mediante la persuasión o empatía).
3. **Sin Control:** Realidades pasadas o leyes físicas que no podemos cambiar (debemos aceptarlas y no gastar energía en ellas).

----- LA MISIÓN PERSONAL -----

Una **misión personal** es una declaración de quiénes queremos ser y qué metas esperamos alcanzar en todas las facetas de la vida. Sirve de guía diaria para recordar nuestras motivaciones y valores.

Los pasos para elaborar nuestra Misión Personal son:

1. **Descripción de uno mismo:** Resumir personalidad, valores, aficiones y habilidades.
2. **Establecimiento de prioridades:** Decidir qué es lo más importante (familia, estudios, deporte).
3. **Fijar metas a largo plazo:** Definir qué queremos haber logrado en unos años en cada prioridad.

Una vez fijada la misión, hay que bajarla a tierra:

- Dividir las metas grandes en **metas a corto plazo** (ej. "aprobar el examen de historia de la semana que viene").
- Las metas a corto plazo deben ser específicas y centrarse en actividades concretas.

El último paso es la **planificación semanal**:

- Asignar días y horas específicas para cada meta de la semana.
- Equilibrar el tiempo de estudio con el de deporte, familia y ocio.
- Una buena organización permite cumplir con las obligaciones sin renunciar a la vida personal.