



FAMILIA FELIZ. NIVEL AVANZADO

Bloque 1: Experta en procesos de rebeldía y autoafirmación.

Material complementario 6. Sé proactiva.

Imagínate que un día estás tranquilamente en tu casa, y vienen tus vecinos. Son unos vecinos con los que tienes una relación compleja: por un lado, les tienes cariño. Son simpáticos, vuestros hijos llevan toda la vida jugando juntos, son ya muchos años conviviendo y sabes que, en el fondo, son buena gente. Os une mucho afecto. A la vez, hay algún comportamiento de ellos que no soportas; sabes que son muy caraduras y que de vez en cuando vienen a comerse toda la comida que tienes en la mesa.

Llaman al timbre y son ellos. En cuanto abres la puerta, entran arrasando. Van directos a la mesa y tú sabes lo que van a hacer: llevarse toda vuestra comida.

Reaccionas de una de estas dos maneras:

1. Te enfrentas a ellos y les echas de tu casa. ¿Qué se han creído? “¡Fuera de aquí, ni se os ocurra tocar la comida!”, les dices. Ellos se enfadan contigo, gritáis todos y al final logras echarlos de tu casa. Vais a estar enfadados una buena temporada, la comunicación se ha roto.

2. Les dejas pasar y les permites que se lleven todo lo que quieran. Te parece fatal lo que hacen, tienes un nudo en el estómago pero no les dices nada para que no se enfaden. De hecho les das unas bolsas para que les resulte más cómodo saquearte.

Espero que te hayas reído un poco. Ninguna de estas situaciones ocurre con tus vecinos, incluso si tienes vecinos caraduras.

Pero tal vez sí hayas vivido situaciones similares con tus hijos. Situaciones que te desbordan y ante las que reaccionas como buenamente puedes. La clave en la enseñanza que te propongo hoy está precisamente en la palabra reaccionar.

A partir de hoy me gustaría que dejaras de ser REACTIVO y empezaras a ser PROACTIVO

**LA PERSONA PROACTIVA ES LA QUE TIENE
INICIATIVA Y CAPACIDAD PARA ADELANTARSE A
LOS PROBLEMAS O NECESIDADES FUTUROS**

Este es uno de nuestros objetivos: tener la capacidad de anticiparnos a problemas o necesidades futuros. Para eso tenemos que estar muy presentes, observar cuáles son los puntos más difíciles de nuestro día a día y anticiparnos. Crear la estructura o los avisos que impidan que tengamos que reaccionar de manera precipitada.



En el caso de los vecinos abusones, hay varios modelos de actuación proactiva. Te cuento que se me ocurren a mí (seguro que a ti se te ocurre algún otro).

3a. Como ya sabes que tus vecinos a veces abusan y os roban la comida, hablas con ellos un día con calma y les expones con claridad cuándo les vas a invitar a comer. Dejas muy claro que no se podrán llevar nada a casa, y que no quieres que entren en la cocina a llevarse cosas.

3b. Cuando llaman a la puerta y te das cuenta de que son ellos, pones en marcha el plan que has pensado con anterioridad. Recoges la mesa y cierras bien la puerta de la cocina. Les abres y te quedas en la puerta saludándolos sin dejarlos entrar. Les dices: "ahora estamos muy ocupados. ¿Quedamos mañana en el parque?".

3c. Te anticipas a los encuentros con ellos proponiéndoles quedar en la calle (en un parque, en un bar, en un restaurante) todos los sábados. Si consumís algo, sugieres que cada uno pague lo que consuma.

Una de las buenas cosas de tener una actitud proactiva es que te permite buscar varias soluciones, y elegir entre ellas la que crees que te funciona mejor. Y si no funciona, puedes probar otra la próxima vez.

En cambio, cuando somos reactivos no elegimos soluciones: la solución nos elige a nosotros y, generalmente, no suele ser muy óptima.

Para reforzar esta actitud proactiva, puedes repetir esta frase varias veces al día:

