

¿Quién empuja sus botones?



Acciones proactivas

Cuando se le quemaron los dedos y cara en un terrible accidente de motocicleta, no se dió por vencido. Después cuando fue paralizado en un desplome aeroplano tampoco se dió por vencido. **W. Mitchell, no se enfocó en lo que perdió en estos accidentes sino en lo que aún podría lograr.** Cuando uno dice: "me hizo furioso ella" o "me arruino el día", ¿es verdad? La única persona que te puede arruinar el día, eres tú. Deja de echar la culpa a los demás y hacer excusas. Enfócate en lo que puedes controlar, toma responsabilidad de tus emociones... ¡basta de darle el remoto control de tu vida a los demás!

Siempre tenemos una opción: ¿Frió o caliente, té o café? ¿Proactivo o reactivo? Aunque la opción nada más sea como reaccionar en la vida, no importa porque esa reacción puede cambiarte la vida. Ayude a su hijo/a a tomar control de su vida y que elija responder a la vida de manera positiva.

- **Controle su lenguaje.** Todos tenemos la opción de ser proactivos y responder a la vida de acuerdo a nuestros valores o de reaccionar a la vida a partir de nuestras emociones. Frases como: --"Mi esposo es desconsiderado", o ¡"Mis hijos me están volviendo loca!" o "No merecí eso--no fue mi culpa"--son ejemplos de reacciones. Tenga cuidado de lo que dice y como lo dice. Cuando este a punto de reaccionar, deténgase y encuentre algo proactivo que decir en su lugar. Apoye a su hijo/a a hacer lo mismo.
- **Apoye el estar atento de si mismo.** Pregúntele a su hijo/a: ¿eres capaz de separarte de tus emociones y sentimientos y examinarlos? ¿Encuentras una conexión entre tus emociones y tus acciones? ¿Eres capaz de cambiar tus acciones a pesar de tus sentimientos? Anime a su hijo/a a pensar y anotar estas preguntas sobre la reexaminación de si mismo. Entenderse a si mismo es el primer paso hacía tomar responsabilidad de si mismo y ser proactivo.
- **Tenga la voluntad y sea capaz de reírse.** El sentido del humor es un don muy importante que todos poseemos y podemos desarrollar. La capacidad de reírse de si mismo es una parte importante de ser proactivo porque nos da una manera de responder positivamente a los altibajos de la vida. El humor, por supuesto, se puede llevar demasiado lejos. Ayude a su hijo/a a aprender la diferencia entre el humor sarcástico que hiera a la gente, y el humor alegre que aligera una situación.

"Los niños aprenden a sonreír de sus padres". --Shinichi Suzuki

