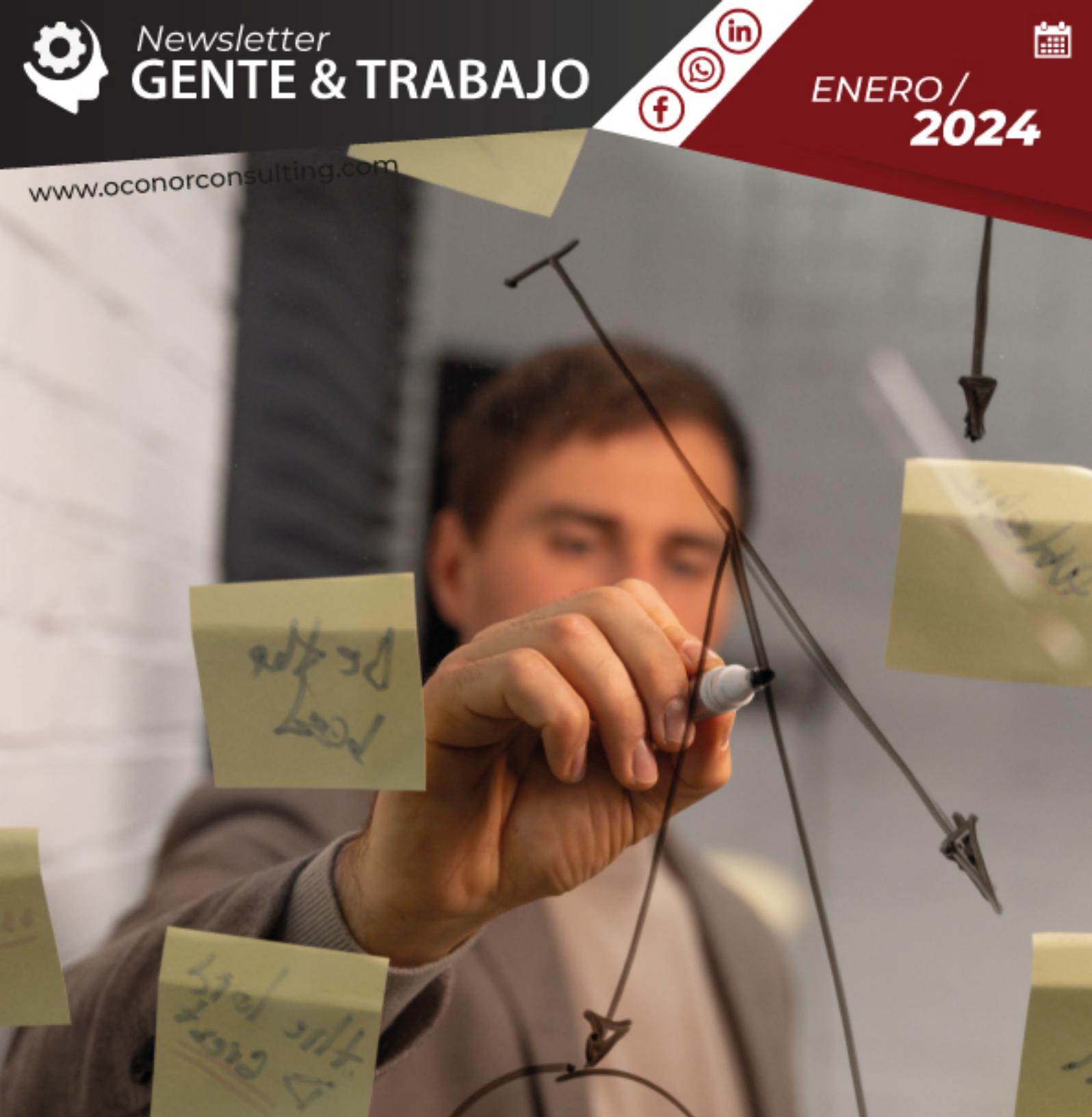




www.oconorconsulting.com



“ Actitud Proactiva ”

Guayaquil: 0987290067
Quito: 0987290067

Contenido



Artículos.

- **Actitud Proactiva:
Las oportunidades no llegan,
las creas tú**
- **Persona Reactiva vs.
Proactiva**

Vacantes

- Nuevas / En proceso
- ***Responsabilidad Social***
Teléfono amigo



Guayaquil

Av. Jaime Roldós Aguilera, Ciudad
Colón, Parque Empresarial Colón
Edf. Empresarial I, Mezanine
Oficina 08

- comunicaciongye@oconorconsulting.com -

Quito

Av. 6 de Diciembre N34-360 y
Portugal, Edificio Zyra, Piso 12,
Oficina 1201

- comunicacionuio@oconorconsulting.com -



Editorial

Estimados Amigos:

Al inicio de año corresponde revisiones y compromisos de mejora, sin embargo, la base fundamental es contar con una mentalidad que nos asegure que las intenciones no caerán en saco roto, una vez más.

Esta predisposición inicial se llama “actitud proactiva” y en realidad es un habito indispensable previo a cualquier plan, un comportamiento que hace que logremos nuestras aspiraciones tanto personales, familiares, como laborales.

Nos complace exponer este indispensable contenido al inicio de año, en nuestra revista Gente & Trabajo de Enero. Éxitos en el nuevo año.

Saludos,

José Fernando Mosquera
O´CONOR CONSULTING



Actitud Proactiva: Las oportunidades no llegan, las creas tú

Todos tenemos tendencia a querer cambiar y corregir nuestro entorno cuando las cosas no se desarrollan como deseamos (ejemplo, al inicio de cada año cuando nos planteamos nuevas intenciones), pero, sólo si centramos nuestra energía en cambiar nuestro “comportamiento”, es decir nuestra actuación, podremos mejorar las circunstancias. Para ello es fundamental desarrollar nuestra Actitud Proactiva.



¿Qué es la actitud proactiva?

Es un término que puso de moda Stephen Covey en los años 90 (en su libro “7 hábitos de la gente altamente efectiva”). Una persona proactiva es aquella capaz de auto-liderarse al margen de lo que sucede a su alrededor, evitando reaccionar ante lo inesperado. Asume, de forma consciente, la co-responsabilidad de su conducta para decidir cómo quiere actuar y cómo sentirse ante los estímulos que percibe, teniendo siempre en cuenta sus objetivos para generar nuevas oportunidades.

Es decir, se trata de una persona que decide en cada momento qué quiere hacer y cómo hacerlo, sin identificarse con las circunstancias (los demás, las emociones, los conflictos, etc). Tener esta actitud nos permite centrarnos conscientemente en las acciones sobre las que podemos influir, para evitar el malgaste de tiempo y energía sobre aquellas cosas que no dependen de nosotros.

La libertad de elegir

En realidad, el neurólogo y psiquiatra Viktor Frankl, definió por primera vez la actitud proactiva como “la libertad de escoger en nuestra vida”.

Los animales no tienen elección, son completamente reactivos a los estímulos que reciben. Los seres humanos en cambio sí tomamos conciencia, podemos identificar qué es lo que nos sucede y elegir cuál es la respuesta que deseamos tener ante los acontecimientos. En muchas ocasiones –la mayoría sin darnos cuenta– reaccionamos inconscientemente ante las circunstancias de la vida. Es importante “tomar conciencia” del espacio que existe entre el estímulo y nuestra respuesta, porque es en ese espacio en el que se encuentra nuestra libertad de decidir y de liderar la situación en vez de, sencillamente, reaccionar. Esta “toma de conciencia” es la clave; significa “darse cuenta a cada instante, lo que me está sucediendo”, es “el despertar”, el “observarse” en cuanto al comportamiento, al que por ejemplo se refieren las técnicas de meditación, las filosofías orientales, etc.



Según esta explicación, una persona proactiva escoge su propia respuesta y no se deja llevar por los acontecimientos. Gracias a la elección consciente de sus actos, pensamientos, palabras y regulación emocional, consigue anticiparse a las circunstancias externas. Por muchas cosas que ocurran a su alrededor, la persona proactiva será consciente de que es dueña de la gestión de sus estímulos.

Es decir, se trata de aprender a gestionar de forma adecuada emociones, pensamientos, hábitos, impulsos, actitudes, acciones, conductas y decisiones.

Es obvio que siempre resulta mucho más fácil culpabilizar a los condicionamientos externos de nuestra propia situación y no hacernos co-responsables desde el primer momento. Lo contrario de ser una persona proactiva es convertirse en una persona “reactiva”.

Área de preocupación versus área de influencia

Fundamentalmente la proactividad se basa en tener muy claro que existen dos áreas en nuestra vida: la de “preocupación” y la de “influencia”.

El Área de Preocupación, está compuesta por todas aquellas circunstancias que no podemos modificar y/o que dependen al 100% de las decisiones de otras personas.

Es el área en el que las personas “reactivas” centran su pensamiento. Su foco de atención se sitúa en los defectos de otras personas y en las circunstancias sobre las que no tienen ningún poder de influencia, o creen no tenerlo. Con esta actitud aparecen los sentimientos de culpa, las acusaciones, el lenguaje reactivo, el victimismo, la impotencia, la frustración, la incomprensión, la ira, el desánimo, la desmotivación, etc...

Centrarse en esta área es otorgar a las personas y a las circunstancias el poder de controlarnos y como consecuencia, reducir nuestro poder de influencia.



El Área de Influencia, es aquella en la que tenemos el poder para actuar directa o indirectamente. El concepto de influencia incluye todo lo que podemos hacer sobre nuestra conducta, actitud y acciones en cuanto a otras personas y/o circunstancias.

Las personas proactivas tienen tendencia a expandir esta área y a reducir asimismo su preocupación. Centran su energía en aquellas circunstancias que sí pueden modificar.

¿Cuál es tu lenguaje interno?

Nuestro lenguaje interno es el indicador que nos permite comprobar qué nivel de proactividad o reactividad tenemos. Tome en cuenta que todo empieza con un simple pensamiento, que tarde o temprano se convertirá en palabras, que a su vez se transformarán en actitudes -comportamientos- ante la vida.

Podemos decir que nuestro lenguaje interno es el preludio de la materialización de las acciones que realizamos en nuestra vida. Por lo tanto, nuestra forma de pensar nos condicionará todo lo que vamos a hacer. Tomar conciencia en todo momento de nuestro lenguaje interno nos permite reconducir nuestro propio pensamiento de forma proactiva, a la vez que nos convierte en personas que se adaptan más fácilmente a las circunstancias. Consecuentemente, esto nos posiciona ante las mismas de forma positiva.

Es importante comprender que ser proactivo no es solamente hacer una reestructuración cognitiva, mental, para interactuar ante la realidad de una forma distinta, sino también ser un agente activo, que transforma los pensamientos en “acciones” para obtener resultados pragmáticos.



Persona Reactiva vs. Proactiva

Características “reactivas”

Las personas reactivas tienen dificultades para posicionarse ante las circunstancias. Sus características son:



- Se desbordan emocionalmente ante las situaciones externas adversas.
- El 100% de su bienestar o malestar interno depende de si su entorno está bien o mal.
- Pierden mucha energía juzgando y criticando a los demás.
- Perciben los cambios como amenazas y por tanto, acaban saboteándolos.
- Tienden a quejarse verbalmente, pero no ejecutan ninguna acción al respecto.
- Están inmersos en sus preocupaciones y no buscan posibles soluciones.
- Tienen tendencia a ser pesimistas.
- Les falta iniciativa.
- Tienden a culpar a los demás.

Características “proactivas”

Las personas proactivas se mueven con un pensamiento estratégico, es decir “con objetivos en mente”. Sus características son:

- Positivas. Procuran ser muy positivas antes las situaciones, para evitar caer el victimismo.
- Creativas. Usan la creatividad para poder elaborar constantemente alternativas.
- Impulsoras de metas. Tienen claros sus objetivos y generan acciones para lograrlos. Su mirada está puesta en las acciones a medio plazo, pero alienadas con su objetivo a largo plazo.
- Toman decisiones. Se anticipan a los problemas, no permiten que estos se alarguen



en el tiempo sino que toman decisiones rápidas y pragmáticas. Actúan gestionando los imprevistos en base los objetivos que se ha marcado.

– Asertivas. Comunican a su entorno de forma adecuada cómo se sienten, qué opinan y qué necesitan.

– Con iniciativa. Son conscientes de su libertad para poder elegir una respuesta interna y externa ante las circunstancias. Tienen muy desarrollada lo que se denomina “inteligencia ejecutiva”.

– Constancia. Su constancia -y disciplina- es permanente, focalizan sus esfuerzos y acciones. Consiguen resultados tangibles, dado que siempre están orientados a los objetivos.

– Auto-confianza. Tienen claras cuáles son sus fortalezas y sus debilidades y confían en su capacidad y potencial para poder superar las situaciones adversas.

Proactividad en el entorno laboral

Para incentivar la actitud proactiva en el entorno laboral es necesario:

– Ser receptivos. Estar muy receptivos a las propuestas y puntos de vista que aportan tanto los clientes internos, como los externos y facilitar entornos en los que exista la interacción.

– Empatía. Reconocer las necesidades y características que tiene cada miembro del equipo con la intención de optimizar las cualidades de cada uno.

– Motivación. Identificar los objetivos profesionales individuales de cada empleado para poder involucrarlos y alinearlos con los objetivos de la empresa y/o departamento.

– Co-responsabilizar. Incentivar a todos los empleados en la toma de decisiones, dentro de su área de influencia.

- Comunicación asertiva. Promover la comunicación asertiva, estando abiertos a ser informados de los percances que puedan tener los colaboradores.
- Estrategia. Comunicar objetivos, la visión de futuro, de la empresa y/o departamento a todos los empleados para poder implicarles en las acciones.
- Liderazgo. Evitar el exceso de concentración de gestión y/o toma de decisiones en el líder, delegándolas a los distintos miembros del equipo, con la intención de crear departamentos y empleados más auto-suficientes.

En conclusión, cuando comprendemos la importancia que tiene el desarrollar nuestra “área de influencia”, nos damos cuenta de que podemos liderar más fácilmente la consecución de los resultados que deseamos. Por lo tanto, es muy importante tomar conciencia de si en nuestro día a día somos “reactivos” o “proactivos”, para poner intención en generar actitudes y acciones que nos permitan fortalecer nuestra proactividad.



O'CONOR

CONSULTING

Outplacement para ex Gerentes Generales y ex Altos Ejecutivos, que anhelan “enriquecer su calidad de vida y aprovechar su gran sabiduría”:

- **Un Plan de Vida Integral “reforzado”**, adecuado a sus nuevas circunstancias; con la guía de Psicólogos, Consultores y Coaches expertos.
- **Un Plan de Actividades Ocupacionales (Asesorías, Consultorías, Academia, Foros, etc.)** a la medida de esta nueva etapa, aprovechando sus conocimientos, experiencias y talentos; a tono con su vitalidad.
- **Compartir experiencias y proyectos con otros ex Altos Ejecutivos de intereses similares; Coaching Grupal - Motivacional; transmitir sus vivencias y comprender las de otros; aprovechar el capital intelectual y emocional de la vida.**

Consultenos:

O'CONOR CONSULTING, A su disposición más de 27 años de experiencia en el “Servicio Outplacement en Ecuador”.

Un Equipo de Consultores Profesionales Senior especializados.

Guayaquil: comunicaciongye@oconorconsulting.com

Quito: comunicacionuio@oconorconsulting.com

Telf: 0987290067



Nuevas Vacantes #OfertaLabora

Selección de:	Jefe de Producto IT
Datos de la empresa:	importante empresa de soluciones tecnológicas
Búsqueda realizada en:	Quito
Vacante para:	Quito
Consultor responsable:	Karen Pino / kpino@oconorconsulting.com / seleccion@oconorconsulting.com

Selección de:	Analista Contable
Datos de la empresa:	importante empresa de soluciones tecnológicas
Búsqueda realizada en:	Quito
Consultor responsable:	Karen Pino / kpino@oconorconsulting.com / seleccion@oconorconsulting.com

Selección de:	Gerente de Operaciones
Datos de la empresa:	importante Cadena hotelera
Búsqueda realizada en:	Quito
Vacante para:	Quito
Consultor responsable:	jlara@oconorconsulting.com
	seleccion@oconorconsulting.com

Selección de:	Gerente Financiero Administrativo
Datos de la empresa:	Importantes Importante dedicada a la distribución y comercialización de productos.
Búsqueda realizada en:	Quito
Vacante para:	Quito
Consultor responsable:	Elizabeth Palacios epalacios@oconorconsulting.com
	seleccion@oconorconsulting.com

Selección de:	Gerente Financiero Administrativo
Datos de la empresa:	Importantes Importante dedicada a la distribución y comercialización de productos.
Búsqueda realizada en:	Gye
Vacante para:	Esmeraldas
Consultor responsable:	Consultor responsable: Elizabeth Palacios
	Epalacios@oconorconsulting.com
	seleccion@oconorconsulting.com

Selección de:	Director Capital Humano -DO - Quito
Datos de la empresa:	Grupo Industrial y Comercial de negocios diversificados y proyección local e internacional, de los más crecientes y reconocidos
Búsqueda realizada en:	
	Vacante para: Quito
Vacante para:	Vacante para: Quito
Consultor responsable:	Consultor responsable: Elizabeth Palacios
	Epalacios@oconorconsulting.com
	seleccion@oconorconsulting.com

Selección de:	Gerente Comercial – Quito
Datos de la empresa:	
Búsqueda realizada en:	Datos de la empresa: Importante empresa del sector acabados de la construcción requiere incorporar un Gerente Comercial.
Vacante para:	Quito
Consultor responsable:	Elizabeth Palacios
	seleccion@oconorconsulting.com
	Epalacios@oconorconsulting.com



#TeléfonoAmigo (02) 290-6030

Las estadísticas del sector salud, relacionadas a crisis emocionales, depresión, angustia, conflictos intrafamiliares, suicidios, demuestran que estos se han incrementado los últimos años.

Lamentable consecuencia del entorno de crisis, social, económica, laboral, delincriminal, etc, etc.

La FUNDACIÓN “TELEFONO AMIGO” representa una labor concreta y eficaz de “Auxilio preventivo, de escucha activa, de contención emocional” para los muchos jóvenes y adultos que llaman a este número telefónico permanentemente.

Pedimos apoyo de Usted y sus colegas de la empresa, y no solo del Área de Talento Humano, sino cualquier persona de buena voluntad que quiera donar dos horas de su tiempo semanal y comprometerse a esta noble labor de Voluntariado, una vez que sea adecuadamente capacitada en las “técnicas de apoyo a personas en crisis emocionales primarias”.

Súmese a esta urgente necesidad de contar con más Voluntarios.

Llame a Teresa Villaverde, Cel: **(02) 290-6030**



O'CONOR CONSULTING esta a
sus ordenes para Consultorías de
Evaluación y Mejoramiento del
Clima Laboral y Gestión del
Desempeño.

CONSÚLTENOS!!

Quito: José Fernando Mosquera / 0992742570



Programas Abiertos:

De estudiante boliviano a estratega: Cómo convertir una maestría en logros gerenciales
Octubre 11, 2023

Conviértete en Incaísta por un día
Octubre 14, 2023

Potencia el futuro profesional de tu hijo con una maestría de INCAE
Octubre 21, 2023

*Publicidad no oficial, sólo para fines informativos

Más información en:
www.incae.edu/es

BÚSQUEDA INTELIGENTE DE TALENTOS



ESTUDIOS INTERNOS

**OUTPLACEMENT
E INTERNSHIP**

**CONSULTORÍA PARA
EL LARGO PLAZO**

**ENCUESTAS
DE MERCADO**

CAPACITACIÓN

**DESARROLLO DEL
TALENTO HUMANO**

Guayaquil:

Av. Jaime Roldós Aguilera, Ciudad Colón
Parque Empresarial Colón,
Edificio Empresarial I - Mezanine, Oficina 08
Teléfono: 0987801699

Quito:

Av. 6 de Diciembre N34-360 y Portugal,
Edificio Zyra, Piso 12, Ofi. 1201
Teléfono: 0987290067

