



Reto 7 días de Proactividad

Hoja de seguimiento

Mapa de Empleabilidad · Factor: Aptitud

Aulaformación Business School

Instrucciones: utiliza esta hoja para seguir tu Reto de 7 días de Proactividad.
Cada día realiza la microacción propuesta, anota un ejemplo real y escribe una breve reflexión.
Marca la casilla cuando completes el día.

Datos del participante

Nombre: _____

Fecha de inicio del reto: ____ / ____ / ____

Fecha de finalización prevista: ____ / ____ / ____

Día 1 – Detectar reacciones automáticas

☐Día completado

Microacción del día:

Identificar 3 situaciones recientes en las que hayas reaccionado en piloto automático (queja, enfado, bloqueo...).

Ejemplos / situaciones:

Ejemplo: Comentario de un compañero que te molestó y respondiste de forma impulsiva.

Anota aquí tus ejemplos:

Reflexión del día:

¿Qué tenías bajo tu control en cada situación? ¿Qué podrías haber hecho distinto?

Escribe tu reflexión:

Día 2 – Regla de los 10 segundos

☐Día completado

Microacción del día:

Aplicar la regla de “esperar 10 segundos” antes de responder a algo que te moleste o te agobie.

Ejemplos / situaciones:

Ejemplo: Email urgente o mensaje tenso; respirar, contar hasta 10 y luego responder de forma más calmada.

Anota aquí tus ejemplos:

Reflexión del día:

¿En qué cambió tu respuesta cuando te tomaste esos segundos?

Escribe tu reflexión:

Día 3 – Hacer hoy lo que llevas posponiendo

☐ Día completado

Microacción del día:

Elegir una tarea que has estado posponiendo y completarla hoy.

Ejemplos / situaciones:

Ejemplo: Actualizar tu CV, enviar un correo pendiente, pedir información sobre un curso.

Anota aquí tus ejemplos:

Reflexión del día:

¿Qué emoción sentías al posponerlo? ¿Cómo te sientes después de haberlo hecho?

Escribe tu reflexión:

Día 4 – Decidir sin esperar permiso

☐ Día completado

Microacción del día:

Identificar 2–3 pequeñas decisiones que puedes tomar sin pedir permiso, dentro de tu responsabilidad.

Ejemplos / situaciones:

Ejemplo: Organizar tu propio horario de estudio, proponer un orden nuevo de tareas, mejorar un pequeño proceso.

Anota aquí tus ejemplos:

Reflexión del día:

¿Cuántas cosas podías decidir tú y estabas dejando en manos de otros?

Escribe tu reflexión:

Día 5 – Anticipar problemas y soluciones

☐Día completado

Microacción del día:

Pensar en una situación próxima (entrevista, examen, entrega...) y anticipar 2 posibles problemas con sus soluciones.

Ejemplos / situaciones:

Ejemplo: Llegar tarde a una entrevista → planificar transporte alternativo; fallo técnico → tener copia de seguridad.

Anota aquí tus ejemplos:

Reflexión del día:

¿Cómo cambia tu sensación de control cuando anticipas y preparas alternativas?

Escribe tu reflexión:

Día 6 – Aportar valor sin que te lo pidan

☐Día completado

Microacción del día:

Realizar una acción que aporte valor a otra persona o a tu entorno sin que nadie te lo pida.

Ejemplos / situaciones:

Ejemplo: Documentar un procedimiento, ayudar a un compañero, proponer una mejora en un proceso.

Anota aquí tus ejemplos:

Reflexión del día:

¿Qué impacto ha tenido tu acción? ¿Alguien lo ha notado? ¿Cómo te has sentido?

Escribe tu reflexión:

Día 7 – Revisar y elegir un hábito de proactividad

☐Día completado

Microacción del día:

Revisar lo que has hecho durante la semana y elegir una acción que quieras convertir en hábito.

Ejemplos / situaciones:

Ejemplo: Mantener la costumbre de no posponer tareas de menos de 5 minutos, o anticipar problemas al iniciar un proyecto.

Anota aquí tus ejemplos:

Reflexión del día:

¿Qué ha cambiado en tu forma de actuar? ¿Qué hábito concreto vas a mantener a partir de ahora?

Escribe tu reflexión:
