

## PRÁCTICA:

Comentar:

1. Achaca todos tus problemas a tus padres, a tus profesores, a tu pésimo barrio, a tu novio o novia, al gobierno, o cualquier otra cosa que no seas tú. Sé una víctima. No tomes ninguna responsabilidad por tu vida. Si tienes hambre, come. Si alguien te grita, respóndele a gritos. Si tienes ganas de hacer algo que sabes que está mal, entonces hazlo.
2. No tengas planes. Evita las metas a toda costa. Y nunca pienses en el futuro. ¿Para qué preocuparte por las consecuencias de tus actos? Vive el momento. Duérmete, desperdiciate y tómallo todo a la ligera, porque mañana nos moriremos.
3. Sea lo que sea más importante en tu vida, no lo hagas sino hasta que hayas pasado el suficiente tiempo viendo la televisión, hablando interminablemente por teléfono, navegando en Internet y platicando. Siempre deja para mañana tu tarea. Asegúrate de que las cosas que no sean importantes siempre sean antes que las que sí lo son.
4. Ve la vida como una competencia perversa. Tu compañero de clase te atacará, así que es mejor que lo ataques primero. No permitas que los demás tengan éxito en alguna cosa porque, recuerda que si ellos ganan, tú pierdes. Si te da la impresión de que estás a punto de perder, entonces asegúrate de arrastrar a los demás contigo.
5. Naciste con una boca, así que úsala. Asegúrate de hablar mucho. Siempre explica primero tu versión de la historia. Una vez que te asegures de que los demás comprenden tu punto de vista, entonces finge escuchar asintiendo y diciendo "ajá". O, si realmente quieres la opinión de los demás, dala tú primero.
6. Afrontémoslo: otras personas son extrañas porque son distintas a nosotros. ¿Para qué llevarse con ellos? El trabajo en equipo es para los perros. Puesto que tú eres el que siempre tiene las mejores ideas, te irá mejor si haces todo solo. Sé una isla.
7. Ocúpate tanto con tu vida, de modo que nunca tengas tiempo para renovarte o superarte. Nunca estudies. Nunca aprendas nada nuevo. Evita el ejercicio como la plaga. Y, además, aléjate de los buenos libros, la naturaleza o cualquier otra cosa que pueda inspirarte.

# "Los Siete Hábitos de los Adolescentes Altamente Efectivos"

Sean Covey

- ✓ Para realizar cambios que conlleven mayores niveles de bienestar y rendimiento.
- ✓ Para iniciar procesos de renovación:
  - **invertir tiempo para mejorarnos a nosotros mismos**, como personas y como gerentes y este cambio personal se logra cuando **cambiamos nuestros hábitos**.
- ✓ La **efectividad en todas las áreas de la vida** se alcanza cuando aplicamos en ellas el equilibrio P/CP

Producción (P) y  
capacidad para producir (CP).

Este principio se ilustra mejor con la fábula de

## "la gallina de los huevos de oro"

en la cual el granjero, en su afán codicioso por hacerse más rico en el menor tiempo posible, decide matar a la gallina para tener todos los huevos a la vez, sin esperar día a día que la gallina los ponga, pero cuando la abre se da cuenta que no hay huevos, desaprovechando así la oportunidad de obtener el mayor beneficio.

"La ley de la efectividad queda así ilustrada: para ser realmente efectivo se necesita de los huevos (P) y de la gallina que los produce (CP)."

- ✓ Un hábito es la conjunción de 3 componentes:
  - EL CONOCIMIENTO,
  - LA HABILIDAD Y
  - LA ACTITUD.
- ✓ Para convertir un comportamiento en hábito es necesario que se unan los 3 componentes:
  - Conocimiento: indica **qué hacer y por qué**
  - Habilidad: **enseña a hacer las cosas**
  - Actitud: es la motivación, las **ganas de hacer** las cosas
- ✓ En este libro se presentan una serie de consejos tendientes al mejoramiento personal con los cuales se alcanzará la alta efectividad, a continuación los presento:

## 1. SER PROACTIVO

Una persona proactiva no culpa a los demás por lo que le está pasando, es consciente de que fueron sus decisiones las que la llevaron donde está pero no se queda en el simple reconocimiento de sus acciones, tiene el poder para decir "estoy aquí por las decisiones que tomé, pero mañana quiero estar allá".

La proactividad se basa en guiarnos por nuestros valores, en no entregar a otros el control sobre nuestras decisiones y en trabajar continuamente en nuestro desarrollo buscando influenciar a quienes se encuentran en nuestro entorno cercano.

## 2. EMPEZAR CON EL FINAL EN MENTE

Si empezamos cada día de nuestras vidas sabiendo lo **que queremos hacer y hacia dónde nos dirigimos**, seguro que llegaremos al **liderazgo personal**.

Para desarrollar este hábito existe una herramienta fundamental LA MISIÓN PERSONAL, que es una declaración basada en nuestros principios y valores, de manera que nos permita tomar decisiones derivadas de ellos.

**Antes de determinar nuestra MISIÓN PERSONAL** debemos **encontrar nuestro centro**, el cual está dado por la forma en que miramos el mundo. Nuestro centro es nuestra fuente de mayor seguridad y es una guía para nuestras decisiones. Para desarrollar el segundo hábito debemos encontrar **el centro más adecuado**, aquel **basado en principios** que no cambian con el tiempo ni bajo otras circunstancias.

Centros erróneos son por ejemplo, la familia, el dinero, las posesiones, el poder y el trabajo, ya que pueden cambiar con el tiempo. Cuando uno se basa en principios analiza y sopesa todas las posibilidades sin que los centros erróneos afecten sus decisiones.

### 3. PONER PRIMERO LO PRIMERO

Una vez que se han desarrollado los 2 primeros hábitos se está en posición de implementar el tercero: **priorizar**.

Casi toda la gente está en la búsqueda de **organizar el tiempo**, pero casi nadie se preocupa por **organizar sus prioridades**, lo cual resulta siempre más efectivo. La cuestión es que para ser realmente efectivo, se debe **poner lo verdaderamente importante por encima de lo urgente**, ya que lo urgente sólo es importante para otros.

Logrando desarrollar este hábito se aplica el principio de **implementar nuestros planes de acción** para lograr propósitos significativos.

### 4. PENSAR GANAR/GANAR

La cultura en la que vivimos está enmarcada en el concepto de yo gano-tu pierdes. Desde pequeños lo vemos en la escuela, luego en la universidad, más adelante en el trabajo, en la política y en los negocios. En la cabeza tenemos instalado el chip de la competencia en lugar del chip de la colaboración.

Para ser realmente efectivos debemos pensar GANAR/GANAR en todas nuestras relaciones interpersonales, "hay suficiente para todos".

La victoria de uno no siempre es la derrota del otro, desarrollar el cuarto hábito quiere decir que ambas partes de cualquier acuerdo siempre saldrán beneficiadas.

### 5. ANTES QUE BUSCAR SER COMPRENDIDO, COMPRENDER

Es difícil interactuar con otros, dialogar o convivir sin tener problemas, si buscamos encontraremos que en la raíz de estos problemas está la dificultad de comprendernos unos a otros.

El quinto hábito consiste en aprender a escuchar, en entender a los demás desde su propia perspectiva, si logramos desarrollar este hábito podremos no sólo evitar problemas interpersonales, sino adelantar con más agilidad los procesos con soluciones GANAR/GANAR.

### 6. SINERGIZAR

EL TODO ES MÁS QUE LA SUMA DE SUS PARTES, eso significa la sinergia. La creación de este hábito requiere del trabajo en equipo, el cual, cuando se basa en la confianza y en los principios, genera creatividad, innovación y efectividad.

### 7. AFILAR LA SIERRA

El desarrollo de este hábito se da cuando somos capaces de hacer mantenimientos innovaciones benéficas a los demás hábitos.

Si recuerdas el principio del P/CP, afilar la sierra significa que si nos dedicamos solamente a aserrar, sin mantener la sierra, sin afilarla, seguramente llegará el momento en que ya no podamos aserrar más.

Desarrollar estos hábitos requiere de inversión, de tiempo y de ganas, lo más posible es que nos enfrentemos a nosotros mismos, pero comenzando por el principio, siendo proactivos, habremos dado un primer gran paso para alcanzar la efectividad.

Una excelente manera de comprender lo que son los 7 Hábitos es comprender qué no son:

## Los 7 Hábitos de los Adolescentes Altamente Inefectivos.

### Hábito 1: Reacciona

Achaca todos tus problemas a tus padres, a tus profesores, a tu pésimo barrio, a tu novio o novia, al gobierno, o cualquier otra cosa que no seas tú. Sé una víctima. No tomes ninguna responsabilidad por tu vida. Si tienes hambre, come. Si alguien te grita, respóndele a gritos. Si tienes ganas de hacer algo que sabes que está mal, entonces hazlo.

### Hábito 2: Comenzar sin un fin en la mente

No tengas planes. Evita las metas a toda costa. Y nunca pienses en el futuro. ¿Para qué preocuparte por las consecuencias de tus actos? Vive el momento. Duérmete, desperdiciate y tómallo todo a la ligera, porque mañana nos moriremos.

### Hábito 3: Primero lo último

Sea lo que sea más importante en tu vida, no lo hagas sino hasta que hayas pasado el suficiente tiempo viendo la televisión, hablando interminablemente por teléfono, navegando en Internet y platicando. Siempre deja para mañana tu tarea. Asegúrate de que las cosas que no sean importantes siempre sean antes que las que sí lo son.

### Hábito 4: Pensar ganar-perder

Ve la vida como una competencia perversa. Tu compañero de clase te atacará, así que es mejor que lo ataques primero. No permitas que los demás tengan éxito en alguna cosa porque, recuerda que si ellos ganan, tú pierdes. Si te da la impresión de que estás a punto de perder, entonces asegúrate de arrastrar a los demás contigo.

### Hábito 5: Primero hablar, y luego fingir que se escucha

Naciste con una boca, así que úsala. Asegúrate de hablar mucho. Siempre explica primero tu versión de la historia. Una vez que te asegures de que los demás comprenden tu punto de vista, entonces finge escuchar asintiendo y diciendo "ajá". O, si realmente quieres la opinión de los demás, dala tú primero.

### Hábito 6: No cooperar

Afrontémoslo: otras personas son extrañas porque son distintas a nosotros. ¿Para qué llevarse con ellos? El trabajo en equipo es para los perros. Puesto que tú eres el que siempre tiene las mejores ideas, te irá mejor si haces todo solo. Sé una isla.

### Hábito 7: Desgastarse

Ocúpate tanto con tu vida, de modo que nunca tengas tiempo para renovarte o superarte. Nunca estudies. Nunca aprendas nada nuevo. Evita el ejercicio como la plaga. Y, además, aléjate de los buenos libros, la naturaleza o cualquier otra cosa que pueda inspirarte.

*Como puedes ver, estos hábitos son recetas seguras para el desastre total. Sin embargo, a muchos de nosotros nos complacen o nos han complacido... muchas veces.*

Siembra un pensamiento, y cosecharás un acto;  
siembra un acto, y cosecharás un hábito;  
siembra un hábito, y cosecharás una personalidad;  
siembra una personalidad, y cosecharás un destino.

*Samuel Smiles*

Los Siete Hábitos de los Adolescentes Altamente <b>efectivos</b>	Los Siete Hábitos de los Adolescentes Altamente <b>inefectivos</b>
<p><b>1. SER PROACTIVO</b></p> <p>Una persona proactiva no culpa a los demás por lo que le está pasando, es consciente de que fueron sus decisiones las que la llevaron donde está pero no se queda en el simple reconocimiento de sus acciones, tiene el poder para decir "estoy aquí por las decisiones que tomé, pero mañana quiero estar allá".</p> <p>La proactividad se basa en guiarnos por nuestros valores, en no entregar a otros el control sobre nuestras decisiones y en trabajar continuamente en nuestro desarrollo buscando influenciar a quienes se encuentran en nuestro entorno cercano.</p>	<p><b>1. REACCIONA</b></p> <p>Achaca todos tus problemas a tus padres, a tus profesores, a tu pésimo barrio, a tu novio o novia, al gobierno, o cualquier otra cosa que no seas tú. Sé una víctima. No tomes ninguna responsabilidad por tu vida. Si tienes hambre, come. Si alguien te grita, respóndele a gritos. Si tienes ganas de hacer algo que sabes que está mal, entonces hazlo.</p>
<p><b>2. EMPEZAR CON EL FINAL EN MENTE</b></p> <p>Si empezamos cada día de nuestras vidas sabiendo lo <b>que queremos hacer y hacia dónde nos dirigimos</b>, seguro que llegaremos al <b>liderazgo personal</b>.</p> <p>Para desarrollar este hábito existe una herramienta fundamental LA MISIÓN PERSONAL, que es una declaración basada en nuestros principios y valores, de manera que nos permita tomar decisiones derivadas de ellos.</p> <p><b>Antes de determinar nuestra MISIÓN PERSONAL</b> debemos <b>encontrar nuestro centro</b>, el cual está dado por la forma en que miramos el mundo. Nuestro centro es nuestra fuente de mayor seguridad y es una guía para nuestras decisiones. Para desarrollar el segundo hábito debemos encontrar <b>el centro más adecuado</b>, aquel <b>basado en principios</b> que no cambian con el tiempo ni bajo otras circunstancias.</p> <p>Centros erróneos son por ejemplo, la familia, el dinero, las posesiones, el poder y el trabajo, ya que pueden cambiar con el tiempo. Cuando uno se basa en principios analiza y sopesa todas las posibilidades sin que los centros erróneos afecten sus decisiones.</p>	<p><b>2. COMENZAR SIN UN FIN EN LA MENTE</b></p> <p>No tengas planes. Evita las metas a toda costa. Y nunca pienses en el futuro. ¿Para qué preocuparte por las consecuencias de tus actos? Vive el momento. Duérmete, desperdícate y tómallo todo a la ligera, porque mañana nos moriremos.</p>
<p><b>3. PONER PRIMERO LO PRIMERO</b></p> <p>Una vez que se han desarrollado los 2 primeros hábitos se está en posición de implementar el tercero: <b>priorizar</b>.</p> <p>Casi toda la gente está en la búsqueda de <b>organizar el tiempo</b>, pero casi nadie se preocupa por <b>organizar sus prioridades</b>, lo cual resulta siempre más efectivo. La cuestión es que para ser realmente efectivo, se debe <b>poner lo verdaderamente importante por encima de lo urgente</b>, ya que lo urgente sólo es importante para otros.</p> <p>Logrando desarrollar este hábito se aplica el principio de <b>implementar nuestros planes de acción</b> para lograr propósitos significativos.</p>	<p><b>3. PRIMERO LO ULTIMO</b></p> <p>Sea lo que sea más importante en tu vida, no lo hagas sino hasta que hayas pasado el suficiente tiempo viendo la televisión, hablando interminablemente por teléfono, navegando en Internet y platicando. Siempre deja para mañana tu tarea. Asegúrate de que las cosas que no sean importantes siempre sean antes que las que sí lo son.</p>

<p>4. <b>PENSAR GANAR/GANAR</b>          La cultura en la que vivimos está enmarcada en el concepto de yo gano-tu pierdes. Desde pequeños lo vemos en la escuela, luego en la universidad, más adelante en el trabajo, en la política y en los negocios. En la cabeza tenemos instalado el chip de la competencia en lugar del chip de la colaboración.          Para ser realmente efectivos debemos pensar GANAR/GANAR en todas nuestras relaciones interpersonales, "hay suficiente para todos".          La victoria de uno no siempre es la derrota del otro, desarrollar el cuarto hábito quiere decir que ambas partes de cualquier acuerdo siempre saldrán beneficiadas</p>	<p>4. <b>PENSAR GANAR - PERDER</b>          Ve la vida como una competencia perversa. Tu compañero de clase te atacará, así que es mejor que lo ataques primero. No permitas que los demás tengan éxito en alguna cosa porque, recuerda que si ellos ganan, tú pierdes. Si te da la impresión de que estás a punto de perder, entonces asegúrate de arrastrar a los demás contigo.</p>
<p>5. <b>ANTES QUE BUSCAR SER COMPRENDIDO, COMPRENDER</b>          Es difícil interactuar con otros, dialogar o convivir sin tener problemas, si buscamos encontraremos que en la raíz de estos problemas está la dificultad de comprendernos unos a otros.          El quinto hábito consiste en aprender a escuchar, en entender a los demás desde su propia perspectiva, si logramos desarrollar este hábito podremos no sólo evitar problemas interpersonales, sino adelantar con más agilidad los procesos con soluciones GANAR/GANAR.</p>	<p>5. <b>PRIMERO HABLAR Y LUEGO FINGIR QUE SE ESCUCHA</b>          Naciste con una boca, así que úsala. Asegúrate de hablar mucho. Siempre explica primero tu versión de la historia. Una vez que te asegures de que los demás comprenden tu punto de vista, entonces finge escuchar asintiendo y diciendo "ajá". O, si realmente quieres la opinión de los demás, dala tú primero.</p>
<p>6. <b>SINERGIZAR</b>          EL TODO ES MÁS QUE LA SUMA DE SUS PARTES, eso significa la sinergia. La creación de este hábito requiere del trabajo en equipo, el cual, cuando se basa en la confianza y en los principios, genera creatividad, innovación y efectividad.</p>	<p>6. <b>NO COOPERAR</b>          Afrontémoslo: otras personas son extrañas porque son distintas a nosotros. ¿Para qué llevarse con ellos? El trabajo en equipo es para los perros. Puesto que tú eres el que siempre tiene las mejores ideas, te irá mejor si haces todo solo. Sé una isla.</p>

<p>7. <b>AFILAR LA SIERRA</b>          El desarrollo de este hábito se da cuando somos capaces de hacer mantenimientos e innovaciones benéficas a los demás hábitos.          Si recuerdas el principio del P/CP, afilar la sierra significa que si nos dedicamos solamente a aserrar, sin mantener la sierra, sin afilarla, seguramente llegará el momento en que ya no podamos aserrar más.          Desarrollar estos hábitos requiere de inversión, de tiempo y de ganas, lo más posible es que nos enfrentemos a nosotros mismos, pero comenzando por el principio, siendo proactivos, habremos dado un primer gran paso para alcanzar la efectividad</p>	<p>7. <b>DESGASTARSE</b>          Ocúpate tanto con tu vida, de modo que nunca tengas tiempo para renovarte o superarte. Nunca estudies. Nunca aprendas nada nuevo.          Evita el ejercicio como la plaga. Y, además, aléjate de los buenos libros, la naturaleza o cualquier otra cosa que pueda inspirarte.</p>
--	---

