

Los 7 Hábitos de las Personas Altamente Efectivas del Dr. Stephen Covey

Hábito #1: Sea Proactivo:

Las personas proactivas comprenden que entre el estímulo y la respuesta existe un espacio donde encuentra libertad para elegir la acción de acuerdo a sus valores.

Las personas proactivas asumen responsabilidad. Son personas de acción. Su lenguaje es: examinemos nuestras alternativas, busquemos un enfoque distinto, controlo mis sentimientos, elegiré la respuesta adecuada.

Esto es ser proactivo: El poder elegir su propia actitud y respuesta ante cualquier circunstancia.

Habito #2: Empiece con un Fin en Mente:

El segundo hábito parte del hecho que necesitas programar tu futuro. Necesitas ver claramente hoy cómo quieres que te recuerden cuando fallezcas. ¿Quieres que te recuerden como un buen padre o madre, un empresario honesto, una persona comprometida que cumple su palabra?

Para ello necesitas construir una Misión Personal:

La misión personal es un documento escrito donde expresas tu misión en esta vida. La misión personal normalmente no se crea sino se descubre basado en tu pasión, tus talentos y el profundo deseo de dejar una huella positiva en este mundo para ayudar a otros.

Luego que defines tu misión personal necesitas establecer los roles que son importantes para lograr tu misión (padre, madre, empresario, empleado, amigo, etc.) y colocar metas y actividades diarias que te lleven a cumplir tu misión en el largo plazo.

Hábito #3: Pon Primero lo Primero:

El tercer hábito trata sobre la capacidad de priorizar las actividades en tu vida para enfocarte en lo realmente importante. Básicamente existen:

– Actividades Importantes: Son aquellas contribuyen con tu misión, valores y metas de alta prioridad.

– Actividades Urgentes: Necesitan atención inmediata.

Lo que debemos buscar lograr es invertir la mayor parte de nuestro tiempo en el cuadrante II (Actividades Importantes y No Urgentes).

En las propias palabras de Stephen Covey: “La persona efectiva tiene crisis y emergencias que requieren atención inmediata, pero el número es comparativamente pequeño... se mantienen en equilibrio enfocándose en lo importante, mas no en lo urgente”

Habito #4: Piensa en Ganar/Ganar:

En cualquier transacción en la vida, debemos pensar en ganar/ganar. Debemos buscar intencionalmente que ambas partes ganen. Bien sea las relaciones de pareja, negocios u otras relaciones, siempre salimos mejor si ambos ganamos. Cualquier otro tipo de transacción que no sea ganar/ganar es destructiva debido a que produce un perdedor. En consecuencia, produce enemigos, malos sentimientos, fracaso y hostilidad. Personas efectivas se convierten en los mejores multiplicando sus aliados, no sus enemigos.

Hábito #5: Busca Primero Comprender y después ser comprendido:

Si deseas desarrollar relaciones Ganar/Ganar recuerda que debes comprender muy bien qué es lo que la otra persona quiere y qué significa ganar para ellos. No asumas que sabes. Escucha. No te opongas a lo que escuchas, simplemente ponte en los zapatos del otro. Partiendo del principio que toda persona tiene una buena intención, comprender el punto de vista del otro te ayudará enormemente a lograr también tus objetivos. Esto se llama aplicar una comunicación empática.

Hábito #6: Sinergice:

Estoy seguro que has escuchado que el poder de un todo es mayor que el de las partes. Esto es lo que el Dr. Covey llama sinergia. Para lograr este estado es de suma importancia que exista una excelente comunicación en el equipo. Los dos pilares de la sinergia son la comunicación y la cooperación. Para resumir: Escucha, reflexiona, responde y coopera.

Lograr desarrollar estos tres hábitos en tu vida te llevarán a la “Victoria Pública.” Cosechamos la Victoria Pública cuando construimos relaciones profundas, duraderas y efectivas. Esto nos lleva a la interdependencia.

Hábito #7: Afilar la Sierra:

Este hábito lo estás desarrollando ahora mismo mientras lees este artículo. Las personas altamente efectivas toman el tiempo para afilar sus herramientas, lo que se traduce en cultivar su:

Cuerpo: Ejercitarse para desarrollar fortaleza, flexibilidad y resistencia física

Alma: Oración y meditación. También leer una buena literatura, arte o música.

Mente: Leer, educarse, investigar, aprender algo nuevo.

Corazón: Trabajar en desarrollar una conexión emocional con otras personas.