



LOS 7 HÁBITOS DE LA GENTE ALTAMENTE EFECTIVA



Ana Graciela Vassallo Fedotkin

ana.vassallo97@gmail.com



Es un libro del Dr. Stephen R. Covey, un administrador y escritor americano, que ofrece un método para hacer reflexionar a las personas sobre cada uno de sus actos y sobre el modo de acceder al cambio para un crecimiento personal y profesional.

1

SER PROACTIVO

- Las personas proactivas asumen responsabilidad y son personas de acción.
- Tienen el poder de elegir su propia actitud y respuesta ante cualquier circunstancia.



3

ESTABLECER PRIORIDADES

- Una persona debe tener la capacidad de priorizar las actividades de su vida y enfocarse en lo que realmente es importante.
 - **Actividades Importantes:** contribuyen a la misión, los valores y metas de alta prioridad.
 - **Actividades Urgentes:** requieren atención inmediata.



5



PRIMERO COMPRENDER, LUEGO SER COMPRENDIDO

- Las personas deben escuchar y ponerse en los zapatos de otra persona.
- Comprender puntos de vista distintos ayudará a lograr objetivos personales debido a que se genera una comunicación empática.

2

TENER UN FIN EN MENTE

- Las personas necesitan programar su futuro y construir una misión personal.
- La misión personal se descubre basada en la pasión, el talento y el deseo de dejar una huella positiva de una persona.



4

PENSAR EN GANAR-GANAR

- Se debe buscar que ambas partes (relaciones de pareja, negocios, relaciones familiares, etc) ganen.
- Las personas deben ser afectivas y evitar cualquier tipo de relación que sea destructiva o produzca enemigos o perdedores.



6

SINERGIZAR

- Se debe de tener una excelente comunicación en equipo.
- **Aspectos importantes:**
 - Comunicación y cooperación.
- Las personas deben escuchar, reflexionar, responder y cooperar.



7

AFILAR LA SIERRA

Las personas dedican tiempo a afilar sus herramientas y/o cualidades.

- **Cuerpo o física:**
 - Las personas deben realizar ejercicio para fortalecer su cuerpo, resistencia física y flexibilidad.
- **Espiritual o alma:**
 - Abarca la meditación, tener buenos hábitos culturales o de actividades musicales.
- **Mente o cognitivo:**
 - Se aprecian los hábitos de lectura, educación, investigación y aprendizaje.
- **Corazón o emocional:**
 - Se trabaja en desarrollar buenas relaciones con otras personas emocionalmente.



Bibliografía: Covey, S. R. (2005). Los 7 Hábitos de la Gente Altamente Efectiva (1a. ed.). Barcelona: Paidós Ibérica.