

**Los 7 hábitos**



de la  
gente  
altamente  
efectiva

Stephen R. Covey

Nicole Guzmán Peña  
G31 S8 Exp. 276387  
Tópico II

1

# Ser proactivo

**Ser proactivo significa reconocer que siempre puedo elegir cómo responder, incluso cuando no puedo controlar lo que ocurre.**

No son los eventos los que determinan mi vida, sino mis decisiones.

El lenguaje revela mentalidad: “tengo que” vs. “elijo”.

Enfocarme en lo que sí controlo reduce frustración y aumenta resultados.

## Ejemplo

Ante un mal resultado académico, una persona reactiva culpa al profesor; una proactiva analiza qué puede mejorar y actúa.

## Recomendación práctica

Identificar una situación cotidiana donde suelo reaccionar y cambiarla conscientemente por una respuesta elegida.



# 2

## Empezar con un fin en mente

**Vivir sin un propósito claro es avanzar sin rumbo; este hábito invita a diseñar la vida antes de vivirla.**

*Todo se crea dos veces: primero en la mente, luego en la realidad.*

*Tener claridad del “para qué” evita decisiones impulsivas.*

*El liderazgo personal empieza con la visión interna.*

### Ejemplo

Elegir una carrera solo por presión externa suele llevar a insatisfacción, incluso si se tiene éxito.

### Recomendación práctica

Escribir una breve misión personal que guíe decisiones académicas, profesionales y personales.



# 3

## Poner primero lo primero

**La efectividad no depende de hacer más cosas, sino de hacer lo verdaderamente importante.**

*Lo urgente no siempre es importante.*

*La mayoría descuida lo importante porque no "presiona".*

*Priorizar es una forma de respeto hacia uno mismo.*

### Ejemplo

Estudiar con anticipación evita el estrés de los exámenes de último momento.

### Recomendación práctica

Reservar tiempo semanal para actividades importantes aunque no sean urgentes, como planear o aprender algo nuevo.



# 4

## Pensar en ganar/ganar

Las relaciones más sólidas se construyen cuando nadie pierde para que otro gane.

Ganar/ganar no es ceder, es buscar beneficios mutuos.

La mentalidad de escasez genera conflictos innecesarios.

La confianza es la base de acuerdos duraderos.

### Ejemplo

En un trabajo en equipo, repartir tareas según habilidades beneficia a todos y mejora el resultado.

### Recomendación práctica

Antes de un conflicto, preguntarse: ¿qué solución beneficia a ambas partes?



5

# Buscar primero comprender, luego ser comprendido

**Escuchar con intención real transforma la comunicación y las relaciones.**

*La mayoría escucha para responder, no para entender.*

*Comprender no significa estar de acuerdo.*

*La empatía reduce conflictos y genera confianza.*

## Ejemplo

Un desacuerdo se agrava cuando nadie se siente escuchado, aunque ambos tengan argumentos válidos.

## Recomendación práctica

En conversaciones importantes, resumir lo que la otra persona dijo antes de responder.



6

# Sinergizar

**La verdadera colaboración ocurre cuando las diferencias se convierten en fortaleza.**

*Las mejores soluciones surgen de puntos de vista distintos.*

*Rechazar diferencias limita el potencial del grupo.*

*La creatividad aumenta cuando hay respeto mutuo.*

## Ejemplo

Un equipo con perfiles distintos suele generar ideas más completas que uno homogéneo.

## Recomendación práctica

Valorar conscientemente una opinión diferente en lugar de descartarla de inmediato.





7

# Afilarse la sierra

**Para ser efectivos a largo plazo, es necesario renovarse constantemente.**

*Descuidarse es una forma silenciosa de fracaso.*

*El equilibrio es clave para el rendimiento sostenible.*

*Renovarse mejora todos los hábitos anteriores.*

## Ejemplo

Una persona agotada física y mentalmente toma peores decisiones, aunque tenga talento.



## Recomendación práctica

Dedicar tiempo regular al descanso, aprendizaje, relaciones y reflexión personal.