

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.



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.

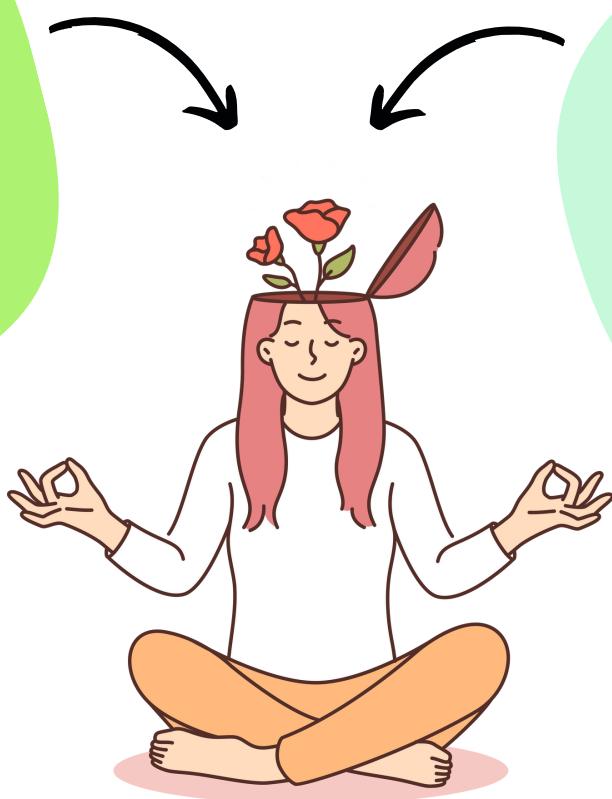
La confianza es la base de acuerdos duraderos.

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.



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

Afilar 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.

