

RESUMEN DEL LIBRO DE STEPHEN
R. COVEY
“LOS 7 HÁBITOS DE LA GENTE
ALTAMENTE EFECTIVA”

(Primera y segunda parte del libro)

Para adolescentes a partir de los 12
años

Antonio Adserá Bertran

Psicólogo, colegiado número 15297 del Col·legi Oficial
de Psicòlegs de Catalunya

Tarragona, 12 de julio de 2010

INTRUDUCCIÓN DIRIGIDA A LOS PADRES

Este es un resumen de la primera y segunda parte del magnífico libro de Stephen R. Covey “Los 7 hábitos de la gente altamente efectiva”. He escrito este breve resumen tratando especialmente de que sea fácil de leer para los adolescentes, aunque también está dirigido a los padres.

Stephen R. Covey es un reconocido y prestigioso experto en liderazgo y consultor de organizaciones. Probablemente encontrareis este libro en una librería en las estanterías de empresa, aunque podría estar perfectamente en las estanterías de psicología y crecimiento personal.

“Los 7 hábitos de la gente altamente efectiva” es un libro que enseña como ir por la vida basándose en los principios de la ética del carácter: la integridad, la humildad, la fidelidad, el coraje, la justicia, la paciencia, la simplicidad, la modestia, Dice Covey que estos son unos principios básicos de la vida efectiva tan ciertos como las leyes de la física. Cuando una persona decide guiar su vida con estos principios humanos inmutables puede llegar a disfrutar de un éxito verdadero y una felicidad duradera.

Este resumen del libro de Covey lo subtitulo "Para adolescentes a partir de los 12 años de edad". Es una elección de edad nada arbitraria, ya que es a partir de los 12 años aproximadamente cuando los niños pasan a la etapa de lógica formal de la inteligencia, característica de la adolescencia y la edad adulta. La cognición basada en la lógica formal permite a la persona aplicar el razonamiento lógico inductivo y deductivo y ser capaz de generalizar a partir de hechos particulares. Es una capacidad intelectual necesaria para comprender el libro.

El libro de Covey "Los 7 hábitos de la gente altamente efectiva" está más bien dirigido a adultos. Aunque es muy didáctico, creo que para un adolescente puede ser de gran ayuda leer un resumen como este que he escrito. En cualquier caso, es del todo necesario leer el libro original de Covey y no limitarse a la lectura de este breve resumen.

PARADIGMAS Y PRINCIPIOS

La ética de la personalidad y la ética del carácter

Clásicamente, de hecho hasta principios del siglo XX, se consideraba que hay unos principios básicos y fundamentales en las relaciones con otras personas que nos permiten un éxito verdadero y una felicidad duradera en la vida, en la medida que los incorporamos en nuestro carácter. Es lo que Covey llama “la ética del carácter” y que son los conceptos de la integridad, la humildad, la fidelidad, la templanza, el coraje, la justicia, la paciencia, la simplicidad, la modestia, ...

Pero a mediados del siglo XX fue imponiéndose una perspectiva más superficial para tener éxito en la vida, es lo que Covey llama “la ética de la personalidad” y que se basa en conseguir un éxito y reconocimiento social rápido y fácil. El éxito en la vida se convirtió en un resultado de la personalidad y de la imagen pública, a veces obtenida artificialmente, mediante actitudes, comportamientos, habilidades y técnicas de relación social. Estas técnicas de relación social tratan de que la persona consiga gustar a los demás, a los compañeros de estudios, a

los compañeros del trabajo, ... de forma rápida. Pero este camino rápido y fácil es a la larga contraproducente y solo nos da unos resultados superficiales que no consolidan amistades sólidas en la vida. Dice Covey que utilizando estas técnicas una persona puede llegar a conseguir de los demás aquello que quiere, pero de forma transitoria. Una persona puede ir a cursos y seminarios sobre como memorar las habilidades de comunicación, como aprender estrategias para relacionarse, como adquirir técnicas de influencia hacia los demás, etc. Pero esta "ética de la personalidad" es superficial, todo lo contrario de "la ética del carácter", que es sincera, sólida y efectiva, porque se basa en valores tan profundamente humanos como la sinceridad y la lealtad.

Grandeza primaria y secundaria

La primera lección que nos da Stephen R. Covey es clara: si queremos disfrutar de una vida con felicidad y con sólidas relaciones sociales hemos de escoger el camino esforzado de "la ética del carácter" y no el camino fácil pero superficial de "la ética de la personalidad". Digo que "la ética del carácter" es un camino esforzado porque integrar en nuestro carácter los principios humanos que he mencionado requiere dedicación y esfuerzo, hay que ir avanzando paso a paso

sin las urgencias que impone la “ética de la personalidad”. Covey dice que quizás las técnicas de “la ética de la personalidad”, como el entrenamiento de las habilidades de comunicación, pueden ser útiles y beneficiosas, pero en todo caso son aspectos secundarios y no primarios.

El poder de un paradigma

Un paradigma es una manera que tenemos de “ver” el mundo, según la percepción y la comprensión que tenemos y la interpretación que hacemos. Los paradigmas son como mapas que nos guían para ir por la vida. Si no utilizamos un mapa adecuado no llegaremos a ninguna parte, por muy detallado que sea el mapa. Es como si para ir a una calle del centro de Tarragona utilizásemos un mapa de Girona. Por muy detallado que sea el mapa de calles de Girona esta claro que no nos sirve para llegar a una calle de Tarragona.

Todos tenemos muchos mapas en la cabeza sobre como ir por la vida, que nos indican como son las cosas y como deberían de ser. La manera que tenemos de ver las cosas en la vida es el origen de nuestra manera de pensar y de actuar. Los paradigmas que influyen nuestra vida mediante la familia, los compañeros de estudios, los amigos, etc. son la fuente de

nuestras actitudes y comportamientos. Pero no podemos mantener una integridad si decimos y hacemos las cosas de una manera diferente de como las vemos. Es por esta necesidad de ser coherentes con nosotros mismos que a largo plazo “la ética de la personalidad” superficial no funciona. Sencillamente, tal como dice Stephen Covey: “... probar de cambiar las actitudes y los comportamientos exteriores sirve de poca cosa a la larga si no examinamos los paradigmas básicos a partir de los cuales derivamos estas actitudes y comportamientos.”

Covey dice que si queremos realizar unos cambios relativamente menores en nuestras vidas, quizás nos podemos concentrar de manera adecuada en nuestras actitudes y comportamientos. Pero si queremos hacer un cambio significativo, importante, hemos de trabajar sobre nuestros paradigmas básicos.

El paradigma basado en principios

La ética del carácter, dice Covey, se basa en la idea fundamental de que hay principios que gobiernan la efectividad humana, leyes naturales en la dimensión humana que son igual de reales e inamovibles que las leyes de la física. “Los principios son

como faros, son leyes naturales que no se pueden romper.”. Son principios que existen en todos los seres humanos, como por ejemplo el principio de honradez, a partir del cual desarrollamos nuestro concepto de equidad y de justicia. También hay los principios de la integridad y la honestidad, el de la dignidad humana, el de servicio o idea de contribuir, el de la calidad o excelencia, el de paciencia, educación y coraje, y muchos otros. Covey dice que los principios son verdades profundas, fundamentales, que tienen una aplicación universal, ya que son aplicables a individuos, a matrimonios, a familias, a organizaciones públicas y privadas de todo tipo. Los principios son directrices para a la conducta humana que han demostrado tener un valor perdurable y permanente.

Cuando nuestros mapas o paradigmas estén más ajustados a estos principios fundamentales de la naturaleza humana, más precisos y funcionales serán, y nuestra vida será más sincera y con más felicidad.

HÁBITO 1: SEAS PROACTIVO

Definición de proactividad

Ser proactivo es mucho más que saber llevar la iniciativa, quiere decir que como seres humanos, las personas somos responsables de nuestras propias vidas.

Nuestro comportamiento depende de nuestras decisiones y no de nuestras condiciones. En la vida podemos estar condicionados por muchos factores: las dificultades económicas, la pérdida del trabajo, los problemas de salud o la distancia de familiares y amigos. Pero al fin y al cabo es responsabilidad de cada uno el subordinar los comportamientos a los valores.

La gente proactiva da prioridad a los valores. Reconocen su capacidad en la conducción de su vida y no culpan de su comportamiento ni a las circunstancias ni a los condicionamientos con que se encuentran en la vida.

Cuando nos dejamos condicionar por hechos externos entonces nos volvemos reactivos, que es todo lo contrario a ser proactivo. La gente demasiado reactiva a

menudo vive sufriendo y preocupada por todo lo que les rodea, por cosas que no dependen de ellas mismas. Si hace buen tiempo se sienten bien, si hace mal tiempo se sienten tristes. Si su maestro en el instituto les pone una nota floja se sienten desanimados y si les pone una nota alta se sienten muy contentos. Si un compañero de trabajo los chilla se enfadan, pero si un compañero de trabajo los alaba se sienten felices. Las personas que viven reactivamente acostumbran a estar preocupadas por las conductas de los demás y por las situaciones de la vida que a menudo no dependen de ellas. Es un camino que lleva a la infelicidad y la debilidad.

Las personas proactivas, en cambio, se guían por valores, por los valores humanos de “la ética del carácter” que denomina Covey: la integridad, la humildad, la fidelidad, la templanza, el coraje, la justicia, la paciencia, la simplicidad, la modestia, ... Una persona proactiva sabe hacer que sus sentimientos y comportamientos dependan de sus valores y de su estado interno, de la su autoestima. Esto es fácil de entender: si nos comportamos en la vida con coherencia y de acuerdo a estos valores que hacen de “faros”, entonces estaremos en paz con nosotros mismos y con las personas que nos rodean. Nuestro estado de ánimo no dependerá de lo que digan o hagan los demás, no necesitaremos su

aprobación para valorarnos. Si somos trabajadores y honestos y nos esforzamos en estudiar en el instituto o en rendir bien en el trabajo, no importará si en un examen concreto sacamos una nota floja o un trabajo no nos sale suficientemente bien. Lo importante será que nos hemos esforzado de acuerdo a unos valores sólidos y que en un camino de perseverancia la próxima vez lo haremos mejor. Las personas proactivas viven positivamente y no dejan que los sentimientos de culpa sin sentido las impidan ser felices.

Dice Stephen R. Covey que todos somos proactivos por naturaleza. Si nos volvemos reactivos en la vida es porque así dejamos que suceda consciente o inconscientemente. Esforzándonos en ser proactivos conseguiremos que nuestros comportamientos y sentimientos estén basados en valores y no resulten conducidos por estímulos externos, sean físicos, sociales o psicológicos. Siendo proactivos disfrutaremos de una vida con más felicidad y bienestar.

