

Los siete hábitos de la gente altamente efectiva

“Si seguimos haciendo lo que habitualmente hacemos, seguiremos obteniendo lo mismo.” Stephen R. Covey

Estos siete hábitos son:

- 1º Proactividad
- 2º Empieza con un fin en mente
- 3º Establece primero lo primero
- 4º Pensar en ganar/ganar
- 5º Procura primero comprender, y después ser comprendido
- 6º Sinergia
- 7º Afila la sierra

Los tres primeros hábitos son los que nos permiten ser independientes. Si soy emocionalmente dependiente, mi autoestima depende de la opinión que tengan de mí los demás. Si soy intelectualmente dependiente, necesitaré de otra persona para que piense por mí y resuelva mis problemas. Pero no es suficiente conseguir la independencia emocional e intelectual que proporcionan los hábitos uno, dos y tres. Con ellos conseguiremos resultados a título personal. Pero no conseguiremos ser buenos trabajadores en equipo, o buenos líderes. Para ello necesitamos, además, reforzar el arraigo en nuestro carácter de los hábitos cuatro, cinco y seis. Finalmente, el séptimo hábito es integrador, porque permite que vivamos los demás seis hábitos plenamente, ya que es el que asegura –como veremos más adelante– que seamos efectivos, preservando al mismo tiempo nuestra capacidad para seguirlo siendo en el futuro.

1º Proactividad

Se refiere a la capacidad que todos tenemos, de afrontar la vida personal y profesional tomando la iniciativa. Tenemos el mal hábito de responder a los acontecimientos con reacciones automáticas, cediendo tal vez a la idea preconcebida de que, en todo caso, nuestra respuesta a un evento cualquiera está irremediablemente mediatizada por un determinismo genético (soy el producto de mis antepasados), psíquico (soy un producto de la educación que recibí), o ambiental (soy un producto de las circunstancias).

Pero lo cierto es que ante cualquier situación podemos escoger un nuevo camino –en palabras de Covey, «podemos reescribir el guion de nuestra vida en cualquier momento»– haciendo pleno uso de nuestras facultades para ser libres; y la proactividad se sirve precisamente de estas facultades.

2.º Empieza con un fin en mente

Si no tenemos objetivos, disipamos nuestra energía física y psíquica en actividades que ni tan siquiera estamos seguros de que nos importen hoy y/o mañana. Y si nos marcamos objetivos, tendremos que actualizarlos periódicamente. Primero tenemos que crear nuestro futuro mentalmente; solo después podremos hacerlo realidad. Y nuestros objetivos tendrán sentido, en la medida en que estén centrados en principios.

3.º Establece primero lo primero

Este hábito es el que permite poner en práctica nuestros objetivos de manera incesante y momento a momento con efectividad, para vivir en consecuencia con las propias respuestas a las preguntas clave que plantea nuestra vida personal y profesional. Esto se logra aprendiendo a tomar decisiones día a día. Para ello se requiere la voluntad y la disposición para hacer algunas cosas que a veces no nos apetece hacer, y someter nuestras actuaciones a los propios valores en lugar de a los impulsos o los deseos del momento. Hay que organizarse y establecer metas a corto (incluso diariamente), medio y largo plazo. Hay que reservarse tiempo para pensar y planificar. Y este tiempo hay que sustraerlo del que invertimos en atender cosas inútiles y/o urgentes que, aunque se presenten como tales muchas veces no lo son.

4.º Pensar en ganar/ganar

Mantener una actitud frente a los demás, que permita llegar con ellos a soluciones en que yo gane, pero que el «otro» también gane. Pues las posibilidades son varias: GANAR/GANAR. El marco de referencia adecuado para esta posibilidad es aquel en que lo importante no es el hecho de que yo tenga éxito, o de que lo tenga el «otro»; la clave está en encontrar un camino mejor para los dos. En la mayoría de situaciones la actitud «ganar/ganar o no hay trato» será probablemente la mejor alternativa, especialmente en una relación a largo plazo entre dos personas. Hacer un trato que no sea ganar/ganar puede poner en entredicho una relación en cualquier momento del futuro.

5.º Procura primero comprender, y después ser comprendido

Este es un proceso necesario, para poder llegar a acuerdos del tipo ganar/ganar. Y en todo caso, es la clave de la comunicación interpersonal efectiva. Covey nos recuerda que hay cuatro maneras básicas de comunicarse que es preciso dominar: la lectura, la escritura, la palabra hablada, y escuchar. Para poder alcanzar el ganar/ganar en nuestras relaciones, el «otro» deberá a su vez comprender nuestra postura; lo que podremos conseguir casi siempre si primero hemos logrado comprender la suya, porque será posible intentar ser comprendido poniéndose en el punto de vista del «otro».

6.º Sinergizar

Desde luego que las relaciones interpersonales pueden entenderse como de simple transacción. Pero en la realidad se puede llegar mucho más lejos: podemos establecer nexos de cooperación verdaderamente creativos. Es posible sinergizar. Es posible que el todo sea más que la suma de las partes. Para sinergizar hay que tener grandes dosis de seguridad interior (que puede proporcionar la práctica de los hábitos uno a cinco), así como apertura de miras y espíritu de aventura. Porque para acceder a las posibles sinergias a que se puede llegar en nuestra relación con otras personas, hay que ser capaz de reconocer y valorar las diferencias psicológicas de cada uno, para poder construir sobre fuerzas y neutralizar debilidades.

7.º Afila la sierra

Este hábito supone la preservación y el realce del propio ser, en sus cuatro dimensiones básicas: física, espiritual, mental y social/emocional. Para ser efectivos tenemos que producir, pero al mismo tiempo auto renovarnos de manera equilibrada. Todo ello supone:

En lo físico, comer lo adecuado, descansar lo suficiente, y hacer ejercicio físico regular para mantener la resistencia, la flexibilidad y la fuerza.

En lo espiritual, cada uno debe hallar su propia manera de mantenerse vivo en esta dimensión.

En lo mental, sea cual sea nuestro trabajo, nunca estará de más leer algún libro que nos aporte nuevas luces... o nos haga cuestionar lo que durante largo tiempo hemos dado por verdades establecidas.

En lo social/emocional podemos encontrar la forma de ejercitarnos, en nuestras interacciones diarias con otras personas. Y lo que es fundamental: cuidar mucho de una sola dimensión humana, no resuelve las carencias que se puedan generar en las otras. A diario se comprueba lo que diversas investigaciones han puesto de manifiesto: una vida larga, sana y feliz, se obtiene como consecuencia de trabajar de manera efectiva en proyectos que nos resulten estimulantes, y que mejoren y hagan felices a otras personas.