

LOS 7 HÁBITOS

de las familias felices y las
personas altamente efectivas.



Cartilla para padres y cuidadores

“Si deseas pequeños cambios, trabaja en tu comportamiento; si deseas cambios de saltos cuánticos, trabaja en tus paradigmas”. Esta es una de las frases más significativas de Stephen R. Covey, fundador de Leader in Me, un programa que enseña a las personas a manejar sus prioridades y enfocarse en sus metas. Ese es el eje central del programa.

En Buckingham School tenemos una firme creencia: ¡todos poseemos talentos y podemos ser líderes! Sabemos que el cambio empieza con nosotros mismos, pero no se trata de hacer las cosas de manera diferente, sino de verlas primero de forma diferente. Eso es Leader in Me: hábitos que influyen tanto en tus acciones como en tus resultados.

En esta cartilla queremos profundizar en cada uno de los hábitos para que aprendas a aplicarlos en tu vida diaria y con tu familia, y así comiences a cambiar tus paradigmas. Un paradigma es la manera como ves, entiendes e interpretas el mundo, las situaciones o los valores.

Además, te brindaremos las herramientas necesarias para incorporarlos efectivamente en tu rutina y transformar tu perspectiva, impulsándote hacia un cambio positivo y duradero para ti y tu familia.



1

Ser proactivo.



Ser proactivo significa que, como ser humano, **eres responsable de tu vida**. Es el hábito de la elección y la responsabilidad personal. Todos somos libres y responsables de elegir nuestras opciones; somos el producto de nuestras elecciones y no de las circunstancias.

Las personas proactivas se detienen para pensar sabiamente y elegir la mejor manera de responder ante una situación con base en sus principios y valores. Ser proactivo significa que **tienes el poder de actuar a pesar de tu estado de ánimo** y de no dejar que tus sentimientos determinen tus acciones.

¿Cómo aplicarlo?

1

ASUMIR LA RESPONSABILIDAD:

- Ser responsable de tus propias elecciones y acciones.
- Usar un lenguaje proactivo y elegir tus respuestas con base en tus valores.
- No dejarte controlar por las condiciones o los sentimientos. Evitar respuestas reactivas.

2

DESARROLLAR LA CAPACIDAD DE HACER UNA PAUSA Y DAR RESPUESTAS MÁS SABIAS APLICANDO LOS 4 DONES HUMANOS:

- **Autoconocimiento:** examinarte y modificar actitudes o comportamientos.
- **Conciencia:** distinguir y elegir lo correcto.
- **Imaginación:** visualizar nuevas alternativas.
- **Voluntad independiente:** tener el poder de elegir.

3

OCUPARTE DE LO QUE PUEDES CONTROLAR E INFLUIR DIRECTAMENTE.

- Reconocer aquello que está fuera de tu control y aquello que sí puedes manejar.
- Focalizar tu atención en lo que puedes influenciar y no dejarte atrapar por lo que no.

4

CUENTA DE BANCO EMOCIONAL.

- Realiza “**depósitos**” haciendo cosas que construyan la confianza y fortalezcan la calidad de las relaciones en tu familia.
- Evita los “**retiros**”, acciones que reduzcan el nivel de confianza.

¿Qué es el banco emocional?

Stephen Covey desarrolló el concepto de banco emocional. La cuenta bancaria emocional es una metáfora de la confianza incorporada a una relación.

En cada relación interpersonal que estableces existe una cuenta bancaria emocional, similar a una cuenta financiera. Puedes hacer depósitos para aumentar el saldo positivo o retiros que lo disminuirán. Cuando los retiros superan a los depósitos, la cuenta queda en números rojos.

DEPÓSITOS	RETIROS
<ul style="list-style-type: none">• Ser amable• Ofrecer disculpas sinceras• Ser fiel a quienes no están presentes• Perdonar	<ul style="list-style-type: none">• Hablar sin respeto o actuar de forma grosera• Nunca decir sinceramente “lo siento”• Criticar, quejarte o hablar de otros a sus espaldas• Ofenderte con facilidad o guardar resentimientos• Recordar constantemente los errores pasados de las personas

LOS SIETE HÁBITOS Y LAS HABILIDADES DEL SIGLO XXI.

- Desarrollar motivación y sentir orgullo por el trabajo.
- Actuar responsablemente contigo mismo, con tu familia, el colegio, la comunidad, la nación y el mundo.
- Mostrar iniciativa, creatividad y emprendimiento.
- Utilizar tus habilidades y talentos únicos al máximo.

- Pensar en las alternativas antes de tomar decisiones.
- Entender que tus decisiones afectan a los demás.
- Recordar que la moneda de nuestro banco emocional es la confianza.

APRENDE A USAR UN LENGUAJE PROACTIVO.

LENGUAJE REACTIVO	LENGUAJE PROACTIVO
<ul style="list-style-type: none">• No puedo hacer nada• Yo soy así• Me vuelve loco• No puedo	<ul style="list-style-type: none">• Examinemos nuestras alternativas• Puedo optar por un enfoque distinto• Permíteme un momento• Veamos las opciones

DISTINGUIR EL CÍRCULO DE INFLUENCIA

LO QUE PUEDES CONTROLAR E INFLUIR	LO QUE ESTÁ FUERA DE TU CONTROL
<ul style="list-style-type: none">• Tus pensamientos• Tu estado de ánimo• Tus elecciones	<ul style="list-style-type: none">• El clima• Accidentes• El comportamiento de otros• Errores pasados

Tips para papás



Comprometerte para hacer la diferencia:

- Busca un espacio y momento para encontrarte contigo mismo y responder:
- ¿Qué compromisos estoy dispuesto a hacer para generar una diferencia positiva en mi familia? Escríbelos y léelos diariamente.
- Planea una comida o actividad familiar esta semana.
- Busca tiempo para descubrir qué es realmente importante para cada miembro de tu familia.
- Expresa tus sentimientos y afecto mediante palabras positivas o pequeños detalles.
- Cuando te sientas frustrado en casa, intenta hacer algo gracioso: persigue a tu hijo por la casa, canten, bailen, pongan música o hagan un concurso de cosquillas.
- Intenta abordar los problemas con una conversación tranquila y comprensiva.
- Dedica tiempo a descansar, relajarte o realizar una actividad agradable con tus seres queridos.
- Visualiza algo que te gustaría que sucediera.

2

Comenzar con el fin en la mente.



“El hábito de la visión personal”. Consiste en visualizar el resultado deseado antes de iniciar una actividad, planificar con anticipación antes de establecer metas y realizar acciones significativas que marquen la diferencia.

El hábito 2 te anima a visualizar el resultado deseado antes de comenzar cualquier tarea, lo que te permite vivir con propósito y marcar una gran diferencia. Iniciar con el fin en mente asegura que cada paso que tomes esté alineado con tus objetivos.

¿Cómo aplicarlo?

1

EXPLORA LA RAZÓN DE SER DE TU FAMILIA CON BASE EN LAS SIGUIENTES PREGUNTAS:

- ¿Cómo nos tratamos entre nosotros?
- ¿Qué contribuciones únicas podemos hacer?
- ¿Qué grandes metas podemos alcanzar?
- ¿Qué talentos especiales poseemos?
- ¿Qué aspectos no deseamos en nuestra familia?
- ¿Qué tipo de hogar deseamos ofrecer a nuestros amigos?

2

ESCRIBE LA MISIÓN DE TU FAMILIA EN UNA FRASE.

Que sea corta, clara y represente a todos los integrantes de la familia. Escucha la voz de todos, porque cuando todos participan, todos se comprometen.

3

PUBLÍCALA EN UN LUGAR VISIBLE DEL HOGAR.

Puede estar en un cuadro, en el estudio o incluso pegada en la nevera. Lo importante es que esté presente en la vida diaria.

4

REVÍSENLA CONTINUAMENTE COMO FAMILIA.

Conversen si sus decisiones y acciones están alineadas con esta misión y ajústela cuando sea necesario.

Algunas declaraciones de "Misión familiar"

- "Queremos ser una familia maravillosa donde nos amamos, nos divertimos, enseñamos y aprendemos juntos".
- "La misión de nuestra familia es crear un lugar de amor, orden, respeto, felicidad y descanso, y proporcionar oportunidades para que cada miembro sea más autónomo e interdependiente, con el fin de lograr las metas propuestas".
- "En nuestra familia creemos que, en lugar de buscar culpables o acusarnos entre nosotros, ante una dificultad nos preguntaremos: ¿Me ayudas a entender? Con amor y comprensión cultivamos nuestras vidas".

TIP: Recuerda cambiar y ajustar la misión familiar a lo largo del tiempo. Las necesidades de hoy no siempre son las mismas que las de mañana.



Tips para papás



Para papás de niños de 3 a 10 años

- Practicar el hábito 2 facilita establecer metas. Elige un área donde tu hijo o hija pueda mejorar, defínela con un fin en mente y elabora un plan con pasos específicos para alcanzarla. Por ejemplo, si el objetivo es mejorar la escritura dentro del renglón, pueden hacer ejercicios diarios durante un tiempo determinado.
- Si tu hijo desea que le compren algo especial, ayúdalo a planificar lo necesario para ahorrar o realizar actividades en casa que le permitan conseguir el objeto deseado, incluyendo el tiempo estimado para lograrlo.
- Crea un collage de “deseos” y/o “necesidades” con tu hijo, recortando artículos o nombres de objetos y clasificándolos en cada categoría. Utiliza este ejercicio para establecer metas y prioridades juntos.

Para padres de jóvenes de 11 a 18 años

- Abre espacios de diálogo sobre las habilidades y destrezas más importantes que tiene tu hijo o hija, para ayudarlo a enfocarse en la elección de su profesión o en qué hacer cuando termine el colegio.
- Identifica y apoya a tu hijo o hija en actividades extracurriculares que respalden sus metas, intereses, habilidades y talentos.
- Ayúdalo a buscar actividades y prácticas relacionadas con sus metas.

3

Poner primero lo primero.



Poner primero lo primero es la base de la autoadministración efectiva. Es la habilidad de organizar tu tiempo alrededor de las cosas más importantes.

El paradigma común es: dedico mi tiempo a lo que es más urgente. De acuerdo con este hábito, el paradigma altamente efectivo debería ser: **dedico mi tiempo a lo que es más importante.**

Esto significa establecer prioridades, hacer un horario y seguir un plan con disciplina y organización.

¿Cómo aplicarlo?

ENFOCÁNDOTE EN LAS PRIORIDADES MÁS ALTAS:

- Elimina lo que no es importante.
- Planifica cada semana.
- Dedica tiempo a lo que realmente es importante.



Ejemplos:

- Escoge un momento para compartir en familia, puede ser una comida, un juego o una actividad juntos.
- Establece tradiciones familiares, como almorzar el primer domingo del mes en casa de los abuelos para reforzar los lazos familiares.
- Dos días a la semana, establece una rutina de ejercicios que aporte tranquilidad y bienestar.

Tips para papás



- Dedicar 30 minutos en un lugar tranquilo para planificar las actividades importantes de tu familia cada semana.
- Tener en cuenta programar tiempo de calidad uno a uno con cada uno de tus hijos.
- Procurar establecer en tu agenda diaria espacios para compartir con tu familia. Por ejemplo: compartir una comida especial sin responder asuntos del trabajo, tener un diálogo padre o madre con su hijo o hija, o disfrutar de la hora del cuento.
- Programar momentos en familia como comidas especiales, visitas a museos, hacer ejercicio juntos o compartir historias y experiencias.
- Crear recuerdos, rituales y tradiciones familiares.

4

Pensar ganar-ganar.



Es el hábito del beneficio mutuo. Ganar-ganar es un estado mental y del corazón que busca constantemente los intereses comunes en todas las interacciones humanas.

Significa que los acuerdos o soluciones son mutuamente beneficiosos y satisfactorios. Este hábito se fundamenta en los principios de beneficio mutuo, justicia y abundancia, y se basa en la idea de que hay suficiente para todos. De esta manera, el éxito de una persona no se logra a expensas de otros.

Ganar-ganar es esencialmente la regla de oro: **“no hagas a los demás lo que no te gustaría que te hicieran a ti”**.

¿Cómo aplicarlo?

Cambia las prácticas comunes por prácticas altamente efectivas

PRÁCTICAS COMUNES:

- Comparas, compites y te sientes amenazado por el éxito de otras personas.
- No muestras sensibilidad hacia las necesidades y deseos de los demás, o sacrificas tus propias necesidades para satisfacer las demandas de otros.
- Consideras únicamente tus propias necesidades.
- Esperas ganar o perder.

PRÁCTICAS ALTAMENTE EFECTIVAS.

- Tienes una mentalidad de abundancia.
- Equilibras el valor y la consideración. El valor se refiere a la capacidad y disposición de expresar tus pensamientos y sentimientos, mientras que la consideración implica la habilidad y disposición de escuchar respetuosamente los pensamientos y sentimientos de los demás.
- Consideras los éxitos de los demás tan importantes como los tuyos.
- Creas acuerdos ganar-ganar.

Ejemplos:

Aprende a reconocer cuándo tienes un nivel alto o bajo tanto en tu valor como en tu consideración.

ESTÁS ALTO EN VALOR CUANDO	ESTÁS ALTO EN CONSIDERACIÓN CUANDO
<ul style="list-style-type: none">• Compartes tus ideas y opiniones con seguridad.• No te sientes amenazado por la retroalimentación honesta de otra persona.	<ul style="list-style-type: none">• Reconoces las ideas y opiniones de otras personas.• Te aseguras de que todos tengan la oportunidad de hablar.

ESTÁS BAJO EN VALOR CUANDO	ESTÁS BAJO EN CONSIDERACIÓN CUANDO
<ul style="list-style-type: none">• Tienes ideas que rara vez expresas.• Te retiras cuando te interrumpen.• Cedes rápidamente cuando otros no están de acuerdo contigo.	<ul style="list-style-type: none">• Interrumpes a las personas, terminas sus frases o hablas por encima de ellas.• Revisas tu correo, tomas llamadas o contestas mensajes mientras interactúas con los demás.

Tips para papás



Comprometerte para hacer la diferencia:

- Juega un partido con tus hijos en el que haya un ganador claro.
- Explícales cómo competir funciona bien en un juego, pero no necesariamente en las relaciones personales.
- Conversa sobre qué tensión habría en el hogar si en cada situación tuviera que haber un ganador.
- Una mejor manera de pensar es **ganar-ganar**. Esto significa buscar soluciones con las que todos se sientan bien cuando surge un problema. Mientras más piensen en ganar-ganar, habrá menos conflictos.
- Promueve soluciones ganar-ganar en las disputas entre hermanos. No seas siempre el mediador; deja que encuentren una solución y asegúrate de que sean generosos con los elogios entre ellos.

5

Buscar primero comprender, luego ser comprendido.



Este hábito implica dedicar tiempo y atención a **escuchar activamente a la otra persona** para comprender plenamente su perspectiva, emociones y preocupaciones, en lugar de apresurarte a compartir tus propias opiniones, puntos de vista o soluciones.

Cuando dedicas tiempo a escuchar a la otra persona, logras una comunicación más efectiva, muestras respeto por sus experiencias y validas sus sentimientos. Además, te permite obtener una comprensión más completa y precisa de la situación, lo cual te ayuda a responder de una manera más adecuada.

¿Cómo aplicarlo?

1

RECONOCE TU RED DE EMPATIA.

Escribe los nombres de las personas que han mostrado comprensión hacia ti en tu vida.

¿Cuándo fue la última vez que lograste ponerte en los zapatos de otra persona?

Lea el siguiente mensaje:

Ven, te presto mis zapatos, para que camines la vereda de mi vida y tal vez puedas comprender.

Ven, te presto mis zapatos, vive lo que yo he vivido y dime si aún te molesta mi proceder.

Ven, ponte mis zapatos, siéntete como me he sentido y entonces me cuentas si aún puedes ser tan cruel.

Solo sabes una parte de la historia y juzgas desde lo que puedes ver.

¿Quieres tener el panorama completo?

Ven, ponte mis zapatos, camina mi trayecto y luego dime si te duelen los pies.

-Pablo Neruda.

Aprenda a escuchar con sus ojos y con su corazón.

“Escuchar realmente para ingresar a la mente y al corazón de otra persona se llama escuchar con empatía. Es tratar de ver el mundo a través de los ojos de otro”,

-Stephen R. Covey.

2

ESCUCHAR CON LOS OJOS Y EL CORAZÓN.

Pregúntate cuál es el mayor problema cuando escuchas.

¿Acaso solo pretendes escuchar? ¿Escuchas únicamente para dar consejos o juzgar? ¿Planeas lo que vas a decir en lugar de escuchar realmente? Procura mejorar tus habilidades de escucha y modela una actitud de escucha respetuosa para tu familia.

3

SI HAY UN PROBLEMA RECURRENTE ENTRE TÚ Y TU HIJO

Si tú y tu hijo o hija discuten con frecuencia por un mismo tema, intenta lo siguiente:

- Usa esta expresión: “Ayúdame a entender tu punto de vista”.
- Escúchalo sin interrumpir.
- Cuando termine de hablar, repite con tus propias palabras lo que entendiste, asegurándote de que tu hijo reconozca que lo comprendiste.
- Luego toma tu turno para hablar y permite que tu hijo te escuche.
- Comunícale cuando sientas que no te está escuchando.
- Finalmente, agradécele por escuchar y fomenta un diálogo abierto hasta que ambos se sientan comprendidos.

Ejemplos:

Dos formas básicas para escuchar:

Con el marco de referencia del otro: Escuchas y respondes con el corazón y la mente para entender las palabras, la intención y los sentimientos.

Con tu propio marco de referencia: Escuchas para comparar lo que la otra persona dice con tu propia experiencia.



¿Sabías que...?

El Buckingham School es pionero en incorporar el modelo **Leader in Me** en Colombia, un programa educativo que busca el desarrollo integral de los estudiantes. Aquí tienes algunos tips para aplicarlos en casa.

Tips para papás



Aprende a escuchar empáticamente:

El **efecto espejo** consiste en expresar con tus propias palabras lo que la otra persona está comunicando, en lugar de juzgar o dar consejos. Esto permite que la otra persona sienta que fue comprendida.

Posibles respuestas:

- Permíteme ver si entiendo lo que estás diciendo...
- Entonces sientes que...
- Corrígeme si me equivoco...
- No estoy seguro de comprenderlo completamente, pero...
- Tú estás diciendo que...
- Estoy entendiendo que...
- Me imagino que lo que estás sintiendo es...
- Sientes que...
- Consideras que...
- Entonces, según lo que entiendo...

6

Sinergizar en familia.



El Hábito 6, Sinergizar, consiste en trabajar juntos de manera cooperativa y creativa para lograr resultados mejores de los que podrías alcanzar de forma individual.

En lugar de competir o enfocarte solo en tus propios intereses, sinergizar te invita a **colaborar, escuchar a los demás y buscar soluciones que beneficien a todos.**

¿Cómo aplicarlo?

Una forma práctica de fortalecer el trabajo en equipo y fomentar la colaboración en el hogar es apoyarte en el hábito de sinergizar. Este hábito implica combinar las fortalezas individuales de cada miembro de la familia para lograr resultados que son mayores que la suma de las partes.

A continuación, encontrarás una manera de aplicar este hábito en el ámbito familiar. Imagina que estás planeando una actividad familiar o resolviendo un conflicto entre los miembros de tu familia. Estas sugerencias pueden ayudarte:

1

REUNIÓN FAMILIAR:

Organiza una reunión en la que todos los miembros de la familia puedan participar. Utiliza este momento para discutir ideas, expresar opiniones y tomar decisiones juntos.

2

IDENTIFICACIÓN DE FORTALEZAS:

Durante la reunión, identifica las fortalezas individuales de cada miembro de la familia. Reconoce las habilidades únicas que cada uno aporta al grupo.

3

TRABAJO EN EQUIPO:

Fomenta la colaboración y el intercambio de ideas mientras cada miembro de la familia trabaja en su área asignada. Anima a todos a aportar sugerencias y soluciones para mejorar el resultado final.

Ejemplos:

Planificación de actividades familiares:

Invita a tu familia a reunirse para decidir y planificar actividades juntos, como juegos en el parque o preparar una cena especial.

Resolución de conflictos:

Fomenta la comunicación abierta y busca soluciones que satisfagan a todos los miembros de la familia. Por ejemplo, podrían negociar turnos para ver programas de televisión cuando haya desacuerdos.

Proyectos escolares:

Anima a tus hijos a trabajar en equipo con sus compañeros para desarrollar proyectos escolares. Distribuyan tareas y aprovechen las fortalezas individuales para lograr mejores resultados.

Organización de eventos comunitarios:

Involúcrate con la comunidad en la planificación colaborativa de eventos como ferias o festivales. Considera las necesidades e intereses de todos los participantes.

Creación de grupos de estudio:

Motiva a tus hijos a formar grupos de estudio para mejorar su rendimiento académico. Pueden compartir conocimientos y resolver dudas juntos.

Tips para papás



- **Fomenta la escucha activa:** enséñales a tus hijos la importancia de escuchar las ideas y opiniones de los demás antes de tomar decisiones. Practica la escucha activa en las conversaciones familiares y modela el comportamiento que deseas ver en ellos.
- **Promueve la colaboración:** busca oportunidades para trabajar juntos en proyectos familiares, como la jardinería, la elaboración de manualidades o la preparación de comidas. Destaca cómo pueden lograr más cuando trabajan en equipo.
- **Celebra los éxitos conjuntos:** reconoce y celebra los logros que tu familia alcanza trabajando junta. Esto refuerza la idea de que el trabajo en equipo conduce a resultados positivos y fortalece el vínculo familiar.

Reflexión

Al practicar el Hábito 6 en casa, enseñas a tus hijos habilidades esenciales para la vida, como la colaboración, el respeto y la resolución de problemas. Recuerda que el verdadero poder de sinergizar está en reconocer y valorar las fortalezas de cada miembro de la familia y trabajar juntos hacia un objetivo común.



7



Aflar la sierra.



El hábito 7 consiste en preservar y mejorar el mayor activo que posees: tú mismo. Es el hábito de la auto-renovación diaria. Una práctica altamente efectiva para lograr esto es alcanzar la victoria privada diaria.

La victoria privada diaria es una rutina que seguimos a diario para renovarnos en las cuatro dimensiones de la vida: cuerpo (ejercicio, nutrición, descanso, manejo del estrés), corazón (relaciones consistentes), mente (lectura, escritura, aprendizaje, estudio) y espíritu (servicio, valores, meditación, contacto con la naturaleza).

Lograr la victoria privada diaria impactará de manera positiva todas tus decisiones y relaciones.

¿Cómo aplicarlo?

Afilarse la sierra significa pensar en nosotros, pensar en que debemos recargar-nos para poder continuar.

Posiblemente cuando intentamos ganar la victoria privada diaria nos encontramos con obstáculos. Sin embargo, podemos trabajar en cambiar nuestra mentalidad.

- Autorregular tus emociones para evitar palabras hirientes y construir relaciones más positivas.
- Comer saludable.
- Levantarte a tiempo.

Debemos tener presente:

- Tener un fin claro en mente: enfocarte en los resultados positivos que deseas lograr y asegurarte de que sean alcanzables para mantener la motivación.
- Planificar semanalmente: tu victoria privada diaria debe estar organizada en un calendario para programar tus metas.
- Crear rendición de cuentas: involucrar a otras personas en tu plan; eso te ayuda a tener otras perspectivas.

Ejemplos:

1

PREESCOLAR

Asigna un lugar de tu casa o una zona de juegos con tus hijos, de tal manera que ellos puedan reconocer que en ese lugar fortalecen las relaciones familiares compartiendo actividades comunes como armar rompecabezas, jugar con palabras, leer libros, entre otros.

2

PRIMARIA

Ten en tu calendario familiar fechas establecidas (por lo menos una vez a la semana) donde se puedan reunir a leer libros inspiradores, conversar de un tema particular, hacer una obra social, visitar un museo, entre otros.

3

BACHILLERATO

Busca actividades de gustos similares como inscribirse en el gimnasio o practicar un deporte juntos. También pueden participar en voluntariados.

Tips para papás



Es beneficioso trabajar en familia y en nosotros mismos para afilar la sierra. De esta manera, pueden poner en práctica:

- Dormir el tiempo que sabes que tu cuerpo necesita.
- Fijar metas de salud como, por ejemplo, trotar o tener cierta cantidad de peso.
- Tener en un lugar visible frases que te inspiren y estimulen.
- Realizar un pasatiempo para hacer algo que te encanta.
- Perdonarte y perdonar a quienes te hubieran lastimado.
- Valorar las diferencias en otros y buscar oportunidades para sinergizar.
- Apreciar y disfrutar el mundo de la naturaleza.
- Escuchar música o podcast que te inspiren.

Dreams In action

Buckingham in action

