

## 7 Hábitos de Las Familias Altamente Efectivas

El gran filósofo contemporáneo, Dr. Stephen R. Covey, en su libro del mismo nombre, intenta de manera sabia y bien intencionada... “ayudarle a USTED a generar un sentimiento de esperanza ahora y por siempre, en la mente y el corazón, y a desarrollar estas tres cosas que le permitirán, junto a su familia, a mantenerse en el camino (en el “plan de vuelo”) hacia el crecimiento y la felicidad”. Cuáles son esas tres cosas fundamentales ?

1. Una visión clara de su destino. La idea es crear una visión que comparta toda la familia. Cuando su destino es claro, puede regresar al plan de vuelo una y otra vez. De hecho, la jornada es parte del destino, están inseparablemente conectados
2. Un plan de vuelo. El desafío ha cambiado. El deseo de crear una familia sólida no es suficiente. Necesitamos una nueva mentalidad y nuevas habilidades. Todo lo que necesita es un marco básico de principios fundamentales que puedan aplicarse en cualquier situación. Los 7 Hábitos crean dicho marco.
3. Una brújula. Usted es la fuerza creativa de su propia vida y, a través de su ejemplo y liderazgo, puede convertirse en una fuerza creativa y agente de cambio en su vida familiar. Mucho más que técnicas y prácticas, necesita un enfoque que lo capacite, incluso lo faculte, para aplicar principios a su situación. La jornada puede ser rica, enriquecedora y divertida, porque en la familia, como en la vida, la manera en que viajamos es tan importante como a dónde llegamos.

### Hábito 1 Ser proactivo

Ser proactivo, es la habilidad de actuar con base en principios y valores más que reaccionar con base en la emoción o las circunstancias. Es desarrollar la capacidad de hacer pausas y dar respuestas más sabias. Cultivar el espíritu de actuar con base en valores centrados en principios en lugar de reaccionar basados en sentimientos o circunstancias.

Ante una situación frustrante, es necesaria una pausa, evitar actuar impulsivamente o perder los estribos, esforzarse por lograr perspectiva y control.

### Hábito 2 Comenzar con el fin en la mente

“Sin una visión las personas caducan”. Definir qué clase de familia realmente quiere ser e identificar los principios que le ayudarán a lograrlo, le darán el contexto necesario para las demás decisiones que tome.

Un enunciado de misión familiar es una expresión de todos los miembros de la familia sobre el propósito de existir de la familia, que es lo que realmente quiere hacer y ser y los principios sobre los cuales será gobernada su familia. Se volverá su destino y actuará como un imán que lo impulse hacia su objetivo y lo ayude a mantenerse ahí. “Crear un enunciado de misión nos da un destino y una brújula”.

### **Hábito 3 Poner primero lo primero**

Actualmente la vida social se está fracturando. Las familias y los individuos se están aislando cada vez más. En todos lados encontramos escape de las responsabilidades.

Los cambios en la tecnología han acelerado ciertamente nuestra habilidad para llegar a otras personas incluyendo miembros de la familia, Sin embargo, los hijos aprenden las lecciones más importantes no de los programas de televisión sino de una familia amorosa que lee con ellos, habla con ellos, trabaja con ellos, los escucha y pasa momentos felices con ellos. Cuando los hijos se sienten amados, realmente amados, pueden triunfar. La familia es donde se desarrolla el armamento moral de las personas.

“En un ambiente tan turbulento, ¿cómo podemos pensar que es posible continuar “como siempre” dentro de nuestras familias?. Si no construimos hogares mejores, tendremos que construir más prisiones. ... “Atrapar y liberar” será la orden del día. Y los niños emocionalmente hambrientos se volverán adultos iracundos, sedientos de amor, respeto y “cosas”.”.

### **Hábito 4 Pensar “Ganar-Ganar”**

Un buen matrimonio y una buena familia requiere servicio y sacrificio. Lo más difícil del matrimonio o de tener hijos es que cambia todo tu estilo de vida. Ya no puedes sólo enfocarte en tu propia agenda. A nadie le gusta perder, especialmente en relaciones familiares cercanas. Pero tradicionalmente nos metemos en las situaciones con una mentalidad ganar - perder. Y la mayoría del tiempo ni siquiera nos damos cuenta de ello.

Cuando tenemos hijos preescolares luchando por autonomía, o adolescentes luchando por identidad, o familiares compitiendo por atención, o padres tratando de mantener orden y disciplina, o esposos discutiendo a su manera, naturalmente caemos en patrones de conducta ganar-perder o perder-ganar, donde resultará invariablemente un perder-perder.

Para la mayoría de las personas la actitud perder-ganar es “Yo soy un mártir. Adelante, písenme. Hagan lo que quieran conmigo. Todos lo hacen”. Pero, ¿cuál es la consecuencia de este tipo de actitud en una relación? ¿Existe alguna manera en que este patrón construya una relación rica y duradera de confianza y amor?

### **Hábito 5 Busca primero Entender ... Luego ser entendido**

Las personas percibimos el mundo a través de nuestro par de anteojos, es decir, con base en nuestros antecedentes únicos y experiencias de acondicionamiento, anteojos que re-crean nuestro sistema de valores, nuestras expectativas, nuestras suposiciones implícitas: sobre cómo es el mundo y cómo debería ser.

---

**ActionCOACH México – Coaching en Acción, S.C. – Ofic.. Querétaro-México**

[www.coachingenaccion.com](http://www.coachingenaccion.com)

**Telf. (52-442) 295 2320, E-mail: [actioncoachqro@actioncoach.com.mx](mailto:actioncoachqro@actioncoach.com.mx)**

2 de 4

Nuestras satisfacciones vienen de nuestras expectativas. Entendiendo las diferencias entre las personas, podemos tomarlas en cuenta y ajustar nuestras expectativas de acuerdo con ellas. Cuando uno entiende no juzga. La tendencia a juzgar es un obstáculo para las relaciones saludables. Provoca que se interpreten todos los datos a favor de nuestro juicio.

La mayoría de los errores con los miembros de nuestra familia no son el resultado de una mala intención. Es sólo que en realidad no entendemos. No vemos claramente la razón del otro.

“En las relaciones las cosas pequeñas son grandes” Las pequeñas amabilidades recorren un largo camino hacia la construcción de relaciones de confianza y amor incondicional. Usar frases como: gracias, por favor, discúlpame, tú primero y ¿puedo ayudarte? o hacer pequeños actos de servicio, o encontrar pequeñas maneras de expresar amor. O expresar gratitud y aprecio. O brindar cumplidos sinceros. O mostrar reconocimiento.

### **Hábito 6 Crear y vivir en la Sinergia**

Al hábito 6 es la suma de todos los hábitos. Así, sinergia es una situación en la cual uno más uno es igual a cuando menos tres. Es el nivel más alto, más productivo y más satisfactorio de la interdependencia humana. La clave es aprender a valorar, incluso celebrar, las diferencias. Las mismas diferencias le permiten lograr mucho.

Nada es más emocionante y acerca más en las relaciones que crear juntos. La sinergia no es sólo trabajo en equipo o cooperación. Sinergia es el trabajo en equipo creativo, es cooperación creativa, libera gran capacidad y hace surgir nuevas ideas.

Cuando las personas tienen la confianza y la seguridad interna basada en principios que da cabida a la humildad y la vulnerabilidad, entonces puede dejar de ser una ley en sí mismos. Tiene que llegar al punto donde se esté abierto a la influencia, a enseñar y aprender, a la humildad y a la vulnerabilidad.

La sinergia en la familia ayuda a crear una cultura en la que se puede enfrentar con éxito cualquier desafío familiar. Protege a sus miembros para que cuando se cometan errores o cuando se cieguen por cualquier desafío inesperado físico, financiero o social, la familia no se deje dominar por él. La familia tiene la capacidad para acomodarlo y superarlo, para adaptarse, para manejar cualquier cosa que la vida le imponga, a usarla y aprender de ella, correr con ella y optimizarla para que la familia se haga más fuerte. Con esta clase de sistema inmune, los “problemas” se ven realmente diferentes.

### **Hábito 7 Afilan la Sierra**

Afilan la sierra significa atender, regular y consistentemente la renovación en todas las cuatro dimensiones de la vida. Hay muchas formas en que usted y su familia pueden involucrarse en la renovación de “afilan la sierra”, tanto independiente como interdependientemente.

Independientemente, puede hacer ejercicio, comer alimentos saludables y trabajar en el manejo de tensiones (física). Puede involucrarse regularmente en crear amistades, dar servicio, ser empático y crear sinergia (social). Puede leer, visualizar, planear, escribir, desarrollar talentos y aprender nuevas habilidades (mental). Puede rezar, meditar, leer literatura inspiradora o sagrada, y renovar su conexión y compromiso con los principios (espiritual).

---

**ActionCOACH México – Coaching en Acción, S.C. – Ofic.. Querétaro-México**

[www.coachingenaccion.com](http://www.coachingenaccion.com)

**Telf. (52-442) 295 2320, E-mail: [actioncoachqro@actioncoach.com.mx](mailto:actioncoachqro@actioncoach.com.mx)**

3 de 4

En una familia, cualquier actividad de renovación hecha juntos también construye relaciones. Por ejemplo, los miembros de la familia que hacen ejercicio juntos no sólo forman su fortaleza y resistencia física individual, sino que también aumentan su acercamiento a través de esa actividad física. Los miembros de la familia que leen juntos multiplican su aprendizaje y acercamiento discutiendo, sinergizando y aportando ideas. Los miembros de la familia que rinden culto y dan servicio juntos fortalecen la fe del otro así como la propia. Cuando se da este tipo de actividades renovadoras, que forma relaciones y afilan la sierra, se mejora toda la dinámica de la cultura familiar.

La familia misma debe constantemente nutrir su conciencia colectiva, voluntad social, conciencia social y visión común. Por medio de las tradiciones usted refuerza la conexión familiar. Da sensación de pertenencia, de ser apoyado, de ser entendido. Están comprometidos entre sí. Se expresan y se demuestran lealtad. Necesita ser necesitado, necesita ser querido y le da gusto ser parte de una familia. Cuando los padres y los hijos cultivan tradiciones que les son significativas, cada vez que vuelven a esa tradición renuevan la energía emocional y el acercamiento del pasado.



**ActionCOACH**  
business coaching

The World's  
**Number 1**  
Business Coaching Firm

**Coaching y Asesoría Empresarial de Calidad Mundial**

**Nuestros servicios:**

- ✓ Coaching a Dueños de Negocios
- ✓ Coaching a Ejecutivos de Empresas
- ✓ Talleres de Capacitación
- ✓ **PROFIT CLUB: Club de Empresarios para Generación de Negocios**

Miles de clientes se han beneficiado al trabajar guiados y apoyados por un Coach de Negocios.

**profitCLUB**      **coaching**  
BY ACCION

Descubre cómo puedes alcanzar tu máximo potencial personal y empresarial, visita:  
[www.coachdenegocios.com](http://www.coachdenegocios.com) ó [www.actioncoach.com.mx](http://www.actioncoach.com.mx)  
e-mail: [actioncoachqro@actioncoach.com.mx](mailto:actioncoachqro@actioncoach.com.mx) Tel. (442) 295 2320

---

**ActionCOACH México – Coaching en Acción, S.C. – Ofic.. Querétaro-México**  
[www.coachingenaccion.com](http://www.coachingenaccion.com)

**Telf. (52-442) 295 2320, E-mail: [actioncoachqro@actioncoach.com.mx](mailto:actioncoachqro@actioncoach.com.mx)**

4 de 4