

LOS 7 HÁBITOS  
DE LOS  
ADOLESCENTES  
ALTAMENTE  
EFFECTIVOS



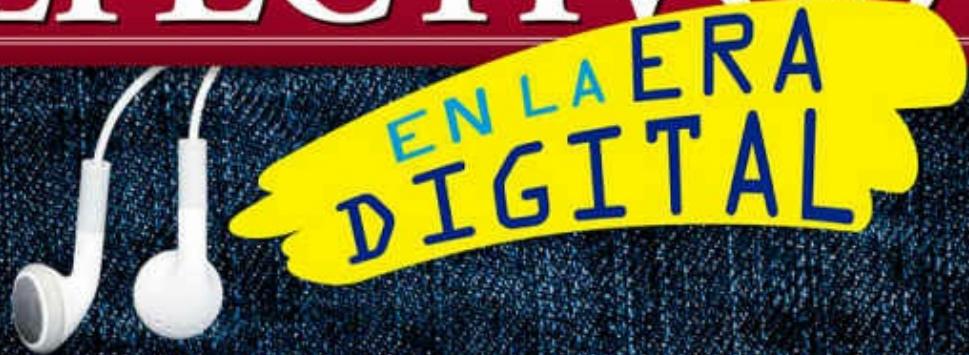
SEAN COVEY

Grijalbo

 FranklinCovey  
THE ULTIMATE COMPETITIVE ADVANTAGE



# LOS 7 HÁBITOS DE LOS ADOLESCENTES ALTAMENTE EFECTIVOS



# SEAN COVEY

Grijalbo

 FranklinCovey  
THE ULTIMATE COMPETITIVE ADVANTAGE

# 7 Los HÁBITOS de los adolescentes altamente efectivos



*La mejor  
guía práctica  
para el  
éxito juvenil*



Sean Covey

Traducción de  
María Laura Paz Abasolo

Grijalbo

# Los 7 HÁBITOS de los adolescentes altamente efectivos

“A diferencia de mi libro sobre los 7 hábitos, este libro, escrito por mi hijo Sean, habla directamente a los adolescentes en un estilo entretenido y visualmente atractivo (y Sean, nunca pensé que escucharas una palabra de lo que decía). Tan prejuicioso como esto pueda sonar, es un libro extraordinario, ¡uno que debes leer!”

-DR. STEPHEN R. COVEY (1932-2012), padre de Sean Covey, autor del #1 *New York Times* bestseller *Los 7 hábitos de la gente altamente efectiva* y cofundador y ex vicepresidente de Franklin Covey Co.

“‘De tal padre, tal hijo’ puede ser un cliché, pero Sean ha probado que es cierto. Sean es tan efectivo como su padre en proveer direcciones a los adolescentes para que sus vidas se vuelvan significativas. *Los 7 hábitos* de Sean es un libro que todo adolescente debería leer y emular.”

-ARUN GANDHI, presidente del Gandhi Worldwide Education Institute

“Desde hace mucho he sido fanático de Stephen Covey y su libro *Los 7 hábitos de la gente altamente efectiva*. De hecho, me gustan tanto sus principios que los enseñamos a nuestras jugadoras cuando termina la temporada, como principios de liderazgo. Cuando vi el libro de Sean, *Los 7 hábitos de los adolescentes altamente efectivos*, me emocionó tener otra arma para llevar a nuestras jugadoras y nuestra cultura a un nivel más alto. Seas adolescente o no, ¡debes leer este libro!”

-ANSON DORRANCE, entrenador del equipo de soccer femenil de la Universidad de Carolina del Norte, veintiún veces campeón nacional universitario

“Los ejemplos de ‘puedo hacer’ de Sean me recuerdan lo importante que es sacar el máximo provecho de lo que tengo. Practico muchos deportes, aunque no soy un niño grande. Este libro me ayudó a darme cuenta de que tengo que contar con mi velocidad y mi inteligencia si quiero alcanzar mis metas.”

-BRENT KUIK, 15 años

“Crecer no es fácil, pero con la ayuda del libro de Sean Covey, los adultos jóvenes pueden aprender a navegar a través de esta edad complicada y salir al otro lado como un adulto altamente efectivo. *Los 7 hábitos de los adolescentes altamente efectivos* empodera a los adultos jóvenes al recordarles que es perfectamente normal cometer

errores, pero con suerte, cuando los adolescentes pierdan el rumbo, este libro les ayudará a navegar las aguas traicioneras de la adolescencia. A través de las experiencias compartidas en este libro, espero que los adolescentes puedan aprender a amarse a sí mismos y finalmente descubrir al adulto efectivo que espera bajo la superficie. Como maestro, me gusta que este libro no sólo es un método a seguir para los adultos jóvenes, sino un punto de partida para los maestros que luchan por conectar con sus alumnos, al darles las herramientas para moldear *¡un mundo del que puedan estar orgullosos!*

-ERIN GRUWELL, fundadora de la Fundación Freedom Writers, autora del #1 *New York Times* bestseller *The Freedom Writers Diary* e inspiración para el filme *Freedom Writers*, de 2007

“Recomiendo ampliamente los consejos simples y directos encontrados en *Los 7 hábitos de los adolescentes altamente efectivos* a los adolescentes, adultos jóvenes y sus padres. Escucharás nuevas perspectivas sobre cómo mejorar tus relaciones y habilidades de liderazgo que impactarán positivamente tu vida, resultando en una mayor felicidad. Verás que es más fácil de lo que habías pensado empezar a hacer estos cambios hoy. Y más que eso, serás capaz de hacerlo y ser exitoso en todo lo que elijas hacer. Yo misma he leído y practicado estos eternos principios con mis hijas.”

-DIANA THOMAS, vicepresidenta de entrenamiento, aprendizaje y desarrollo de McDonald's Corporation, Estados Unidos

“Este es un libro fácil de comprender, lleno de historias interesantes. En verdad me vi reflejada en la historia personal de Sean sobre el miedo a tocar delante de la gente, dado que soy violinista. Estoy segura de que adolescentes en todo el mundo podrán identificarse también.”

-EMILY INOUYE, 14 años

“Hace quince años, Sean Covey escribió un libro muy poderoso que enseñó a los adolescentes que tenían la habilidad de elegir su comportamiento pero no las consecuencias. ¡Las decisiones que los adolescentes toman pueden cambiar sus vidas para siempre! Toda persona joven debería leer *Los 7 hábitos de los adolescentes altamente efectivos*. ¡Es una lectura obligada para todos mis estudiantes!”

-SALOME THOMAS-El, educador laureado y autor de *The Immortality of Influence* y *I Choose To Stay*

“Una de las partes determinantes de mi carrera fueron los hábitos que construí para mí misma siendo adolescente. Y eso es por lo que este libro es tan importante. Entre más joven seas cuando definas tu dirección y tus metas, y aprendas las herramientas que te ayuden a llegar ahí, mejor estarás. Este libro define lo que significa tener éxito y es una lectura obligada para cada adulto joven. Ojalá alguien me lo hubiera mostrado durante esos años formativos de mi vida. ¡Se lo recomiendo a todos!”

-CHELSIE HIGHTOWER, bailarina profesional de salón en *Dancing with the Stars* y *So You Think You Can Dance*

“El libro de Sean ayuda a los adolescentes a convertirse en escaladores en lugar de campistas, a vivir con una meta en mente y a enfrentar los obstáculos con una mentalidad sin barreras. Insta a la gente joven a ‘volver extraordinaria su vida’ y muestra un camino que los puede llevar a lograrlo. En un mundo con tantas distracciones y tentaciones, los lineamientos que provee son invaluables para una vida de propósito y éxito.”

-ERIK WEIHENMAYER, ciego, aventurero, orador, autor y cineasta

“Si eres adolescente o conoces a alguien que vaya a serlo, dale a leer este libro. Le ayudará a establecer un patrón para tratar con el cambio, la decepción e incluso el éxito. Es verdaderamente un libro poderoso que te cambia la vida.”

-DEREK HOUGH, coreógrafo ganador de un premio Emmy

“Los ejemplos inspiradores de los problemas de la vida real que los adolescentes como yo enfrentamos todos los días, así como sus experiencias y situaciones, me han ayudado a tomar decisiones que han salvado mi vida. Recomiendo ampliamente este libro a cualquier adolescente.”

-JEREMY SOMMER, 19 años

“*Los 7 hábitos de los adolescentes altamente efectivos* ha hecho que los adolescentes naveguen por la vida mucho más fácilmente que antes! Si quieres vivir una vida de contribución, plantear y lograr metas extraordinarias, y mantenerte enfocado y organizado, practica cada hábito en el libro de Sean. Te ayudará a convertirte en quien quieras ser.”

-JULIE MORGENSTERN, autora de *Organizing from the Inside Out for Teens*

“Este libro sirve como una espada enorme en la batalla por las mentes de nuestros jóvenes. No sólo merece ser leído, sino vivido en el día a día. Qué gran explicación de los valores humanos, la ética y sobre todo cómo vivir una vida plena y exitosa.”

-DRAKE WHITE, artista de música country, compositor

“*Los 7 hábitos de los adolescentes altamente efectivos* es una guía valiosa para navegar a través de los conflictos y la incertidumbre de la adolescencia. Me hubiera gustado que alguien me diera el libro de Sean Covey durante mis años de adolescente. Este libro es una guía vital para alentar a los adolescentes a través del juego de la vida. Ya sean consejos sobre lograr sus propias metas, descubrir los puertos adecuados, conectarse más

con sus padres, este libro lo tiene todo y es una receta para el éxito adolescente y una base sólida para el futuro. ¡Mis hijos tendrán *Los 7 hábitos de los adolescentes altamente efectivos* tan pronto como entren en sus años de adolescencia!"

-DOMINIQUE MOCEANU, Estados Unidos, medallista de oro olímpica en gimnasia femenil y autora del *New York Times* bestseller *Off Balance*

"Recomiendo ampliamente el libro de Sean Covey, *Los 7 hábitos de los adolescentes altamente efectivos*, porque enseña a quien lo lea cómo plantear metas, organizarse, priorizar, tomar buenas decisiones y, más que nada, ayuda a construir un buen carácter. Haganme caso, son todas las cosas que les ayudarán a lograr el éxito en sus vidas. Sean hace un gran trabajo con el libro."

-JIMMER FREDETTE, ganador de los premios Naismith y Wooden, jugador de la NBA

"Los adolescentes enfrentan muchos retos, y es genial que un libro de 7 hábitos esté ahora disponible para ayudar a dirigir a los adolescentes hacia una vida positiva. A través del programa de mi fundación, reconocemos el poder de los sueños e insistimos en la importancia de ejecutar un plan detallado para impulsarte hacia tus metas."

-MICHAEL PHELPS, ganador de veintidós medallas olímpicas y fundador de la Fundación Michael Phelps

"Ojalá hubiera tenido este libro en mi adolescencia."

-SHANNON HALE, autora de *Princess Academy* (ganadora del Newbery Honor) y *La niña ganso*

"La vida es una cosa tan preciada y bella que muchas personas dan por sentada. Incluso desde una edad muy temprana, mi hijo pudo dejar un tremendo legado e influir en las vidas de mucha gente para siempre. En su corta vida experimentó y se sobrepuso a una gran dificultad, y lo hizo con un espíritu positivo extraordinario. Exhibió muchos de los hábitos enseñados en *Los 7 hábitos de los adolescentes altamente efectivos*. Si mi hijo hubiera tenido la oportunidad de crecer, sé que este libro habría sido una gran guía y le habría dado las herramientas que necesitara para navegar por la vida. Si tienes la suerte de crecer, cometer errores y aprender de ellos, tener a alguien como Sean para guiarte con este libro es verdaderamente un regalo."

-MAYA THOMPSON, fundadora de la Fundación Ronan Thompson

"*Los 7 hábitos de los adolescentes altamente efectivos* te da una nueva visión de lo que significa ser poderosamente exitoso. Te enseña la importancia de plantear metas y enfocarte en ellas para lograr tus sueños."

-PICABO STREET, miembro del Salón de la Fama Nacional de esquí, medallista de oro olímpico y antiguo miembro del equipo de esquí de Estados Unidos

“¿Qué? ¿Sean Covey escribió un libro? ¡Debes estar bromeando!”

-Maestro de literatura de Sean en la preparatoria

“¡*Los 7 hábitos de los adolescentes altamente efectivos* es un touchdown! Entre más temprano desarrolles hábitos buenos y firmes, más efectiva será tu vida. Este libro te ayuda a hacer justamente eso.”

-STEVE YOUNG, miembro del Salón de la Fama de la NFL y nombrado jugador más valioso en un Super Tazón

“Usé una de las historias de tu libro en un discurso que di en un campamento de liderazgo ¡y me ayudó a ser elegida gobernadora! ¡Gracias, Sean Covey!”

-LEISY OSWALD, 16 años

“La mejor forma de ‘lograrlo’ en tu vida es tomar las decisiones correctas como adolescente. *Los 7 hábitos de los adolescentes altamente efectivos* le permite a los adolescentes verse como la fuerza principal en sus vidas, sin importar su origen ni su forma de vida actual.”

-STEDMAN GRAHAM, presidente y CEO de S. Graham & Asociados, fundador de Atletas Contra las Drogas, autor del bestseller del *New York Times* *You Can Make It Happen* e *Identity: Your Passport to Success*

“Para un atleta profesional, ganar juegos de basquetbol es importante, pero ganar en el juego de la vida es todavía más importante. *Los 7 hábitos de los adolescentes altamente efectivos* ofrece un plan de juego para que los adolescentes se conviertan en jugadores de equipo con sus compañeros de vida, sus familias y amigos. Presenta estrategias para convertirse en personas mejores en general y elevar sus habilidades individuales.”

-SHERYL SWOOPES, entrenadora principal del equipo femenil de basquetbol de la Universidad de Loyola, cuatro veces ganadora en la WNBA, tres veces nombrada jugadora más valiosa, campeona NCAA y ganadora de tres medallas olímpicas de oro

“Los adolescentes de hoy son los futuros líderes de nuestras familias, comunidades y nuestra nación. *Los 7 hábitos de los adolescentes altamente efectivos* les enseña el valor del trabajo duro, de plantear y lograr metas, y tomar responsabilidad e iniciativa, todas características de líderes efectivos.”

-MICHAEL O. LEAVITT, antiguo secretario de Salud y Servicios Humanos de Estados Unidos

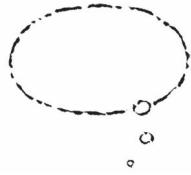
“He estado haciendo malabares con la familia, las actividades escolares, los amigos y mis responsabilidades después de la escuela. Cuando leí *Los 7 hábitos de los adolescentes altamente efectivos* me ayudó a volverme una persona más organizada. Usé muchas de las caricaturas para ayudarme a recordar historias y ejemplos.”

-JOY DENEWELLIS, 18 años

“Stephen Covey debe estar, y con razón, orgulloso de su hijo Sean, quien absorbió bien las lecciones de su padre. Quienes quieren evitar las tentaciones y la devastación de las drogas, incluyendo el alcohol, harían bien en implementar *Los 7 hábitos de los adolescentes altamente efectivos*. Escrito para adolescentes, este libro es una herramienta indispensable para ayudar a la gente joven a tomar las decisiones correctas mientras crece en el caos de hoy. Ojalá hubiera habido un libro como este para quienes crecimos en los sesenta.”

-CANDACE LIGHTNER, presidenta de We Save Lives y fundadora de Mothers Against Drunk Driving

PARA MAMÁ  
POR TODO EL AMOR, LAS CANCIONES DE CUNA Y LAS  
PLÁTICAS HASTA TARDE



¿Quién soy?

Soy tu compañero constante, soy tu más grande ayuda o tu más grande carga. Te impulsaré hacia adelante o te jalaré hacia abajo para fallar. Estoy bajo tus órdenes. Para la mitad de lo que haces puedes sólo recurrir a mí y yo podré hacerlo rápida y correctamente.

Soy fácil de manejar, sólo debes ser firme conmigo. Muéstrame cómo quieras algo exactamente y después de algunas lecciones lo haré automáticamente. Yo soy el sirviente de todos los grandes individuos y, ay, de todos los fracasos también. Quienes son grandes, yo los he hecho grandes. Quienes son un fracaso, yo los he hecho un fracaso.

No soy una máquina, aunque trabajo con toda la precisión de una máquina más la inteligencia de un humano. Puedes usarme para un beneficio o usarme para la ruina, no hay diferencia para mí.

Tómame, entréname, sé firme conmigo y yo pondré el mundo a tus pies. Sé indulgente conmigo y te destruiré.

¿Quién soy?



**Soy el hábito.**

## INTRODUCCIÓN

El mundo ha cambiado totalmente desde que escribí la primera versión de este libro. Entonces no había Facebook ni Twitter. No había *smartphones*. No había DirecTV o Netflix. ¡Qué aburrido!

Incluso con todos estos cambios, algunas cosas no han cambiado. La elección no ha cambiado. Todavía somos libres de elegir lo que hacemos con nuestras vidas. La importancia de las relaciones no ha cambiado. Las relaciones todavía son lo que más importa. Y los principios, como la responsabilidad, la visión, el trabajo en equipo, el servicio y la renovación, tampoco han cambiado. Todavía nos rigen.

Esa es la razón de que los 7 hábitos no pasen de moda, porque están basados en principios atemporales que perduran. De hecho, entre más loco se vuelva el mundo, los 7 hábitos serán más esenciales. Siempre habrá una necesidad de ser proactivos y tomar la iniciativa. Siempre habrá una necesidad de buscar primero comprender a otra persona antes de buscar ser comprendidos. Los 7 hábitos no desaparecerán.

Durante varios años he recibido miles de correos electrónicos y cartas de lectores adolescentes de todo el mundo compartiendo sus problemas y sus triunfos. Al leerlos noté tres temas recurrentes.

Primero, todos tienen problemas con las relaciones, con amigos, novios y novias, mamás y papás, tíos y tíos, de todo. Así que si tienes problemas con tus relaciones, no estás solo. Bienvenido al club.

Segundo, virtualmente todo adolescente que me escribió quiere cambiar y ser mejor. Quiere dejar de tomar drogas o mejorar en la escuela, o perder peso o salir de la depresión en la que está, o lo que sea. Si tú eres como ellos, también quieres estar mejor.

Tercero, los 7 hábitos en verdad funcionan. ¡Increíblemente bien! Entre otras cosas, te ayudan a triunfar sobre los contratiempos, construir amistades, tomar decisiones más inteligentes sobre parejas y sexo, desempeñarte mejor en la escuela, tomar las riendas de tu vida, desarrollar autoestima y, lo creas o no, incluso a llevarte bien con tus padres.

Una adolescente me escribió sobre cómo aprender el hábito 1, “Sé proactivo”, cambió su vida:

*En los últimos seis meses he pasado por mucho. El amor de mi vida rompió mi corazón y se negó a hablar conmigo. De ahí empezó una amistad con mi mejor amiga. Mis padres decidían divorciarse y luego no. Mi hermano se metió en las*

*drogas. Mi vida se empezó a derrumbar. Entonces mi mamá compró este libro de los 7 hábitos y en verdad cambió mi forma de pensar. La parte que más me gustó fue cuando el libro dice que nadie puede hacerte enojar y/o arruinar tu día a menos que se lo permitas. Siempre basé todo mi día en si cierta persona me hablaba o si sucedía algo o lo que fuera. Ahora no me importa. Cuando algo malo pasa, sonrío de todas formas. Y cuando ÉL no me saluda, saludo a alguien más guapo y trazo yo mi propio día. Es mucho más fácil trazar tu día que permitir que alguien más lo haga. Todos mis amigos han notado una diferencia. En realidad sonrío y soy finalmente feliz.*

Sé que tienes que lidiar con muchas cosas difíciles en la vida. Tu cabello tiene días malos. La gente dice cosas desagradables. Los padres se divorcian. La gente que amas muere. Los accidentes suceden. En el mundo en general tienes que vivir con terrorismo, guerras, SIDA, cáncer, competencia mundial, *bullying* cibernético, drogas, pornografía y grasas trans.

Dicho lo cual, creo que si pudieras elegir cualquier periodo de la existencia del mundo para vivir, no podrías encontrar un mejor momento que ahora. En serio, ¡hoy es el mejor momento en la historia para haber nacido! Es una vida mejor de la que los egipcios o los romanos o los aztecas o la gente de la dinastía Ming alguna vez experimentó. Piénsalo. Hay más libertad, información, riqueza y oportunidades disponibles, y para más personas que nunca antes.

Considera la información y la tecnología. Por medio del internet, el mundo está al alcance de tu mano. Tienes cientos de canales de televisión y estaciones de radio. Si quieres aprender sobre mitología griega no tienes que ir a la biblioteca o encontrar un experto, como hacían tus padres cuando tenían tu edad, ¡tú lo buscas en Google! Si quieres aprender cómo tocar la guitarra, hornear un pastel de queso o incluso volar un helicóptero (no es que lo esté sugiriendo), busca en YouTube y ¡ahí lo tienes!

Con tu *smartphone* puedes revisar el pronóstico del clima para toda la semana en Jakarta o tomar fotos de alta definición de tu perro, o ver un mapa de cada calle del mundo civilizado. ¡Imagínate! Y esto no se detiene. La ley de Moore indica que la capacidad de un microchip se duplica cada dieciocho meses. ¡Yo no puedo esperar para mi auto volador!

La velocidad del cambio está aumentando también. Por ejemplo, India y China están impactando en todo. Compañías como Amazon y Facebook surgieron casi de un día para otro y se convirtieron en potencias globales.

Las oportunidades están en todas partes. ¿Quién hubiera pensado que un programador de veintiocho años llamado Pierre Omidyar se convertiría en un multimillonario casi de la noche a la mañana por escribir el código de una compañía que

llamó eBay y unió a compradores y vendedores en internet?

Sí, incluso con los contratiempos de hoy en día, es un gran momento para estar vivo. Hay tanto bien que podemos hacer. Hay tantas personas a las que podemos ayudar. Como lo dijo un sabio líder: “Este es un momento magnífico para vivir. Es un tiempo en el que nuestra influencia puede multiplicarse más de lo que podría en tiempos más tranquilos”.

De igual manera, espero que nunca olvides lo que el tío Ben le dijo a Spiderman: “Con gran poder viene una gran responsabilidad”. No, no eres Spiderman ni Katniss Everdeen, pero sí tienes gran libertad y oportunidad, más de la que ninguna generación ha tenido, y con eso viene una gran responsabilidad.

Así que disfruta esta edición de *Los 7 hábitos de los adolescentes altamente efectivos*, actualizada para la era digital. Te encantarán el nuevo lenguaje, las historias y las anécdotas esparcidas a lo largo de este libro. Te deseo lo mejor mientras construyes un futuro tan brillante que tengas que usar lentes de sol.

Sean Covey

## PRIMERA PARTE

---

# Preparación



**Adquiere el hábito**  
*Te ayudan o te acaban*

**Paradigmas y principios**  
*Lo que ves es lo que hay*

# Adquiere el        hábito

## TE AYUDAN O TE ACABAN

**¡Bienvenido!** Mi nombre es Sean y yo escribí este libro. No sé cómo lo obtuviste. Tal vez te lo dio tu mamá para que mejores. O tal vez lo compraste con tu propio dinero porque el título te llamó la atención. Sin importar cómo cayó en tus manos, estoy muy contento de que haya sido así. Ahora sólo necesitas leerlo.

Muchos adolescentes leen libros, pero yo no fui uno de ellos (aunque sí leí varios resúmenes de libros). Así que si eres como yo era, puede que estés listo para guardar este libro, pero antes de que lo hagas, escúchame un momento. Si prometes seguir leyendo, yo prometo volverlo una aventura. De hecho, para hacerlo divertido lo llené con caricaturas, ideas ingeniosas, grandes citas e historias poderosas sobre adolescentes reales de todo el mundo... junto con algunas otras sorpresas. Así que, con eso en mente, ¿le darás una oportunidad?

¿OK? ¡OK!

Primero formamos nuestros  
hábitos,  
luego nuestros hábitos nos  
forman.

POETA INGLÉS

Entremos de lleno entonces. Este libro está basado en otro libro que mi papá, Stephen R. Covey, escribió hace varios años, llamado *Los 7 hábitos de la gente altamente efectiva*. Sorprendentemente, ese libro se convirtió en uno de los más vendidos de todos los tiempos. Nos debe, sin embargo, mucho crédito por ese éxito a mis hermanos, mis hermanas y a mí. Verás, fuimos sus conejillos de indias. Probó todos sus experimentos

psicológicos en nosotros y ésa es la razón de que mis hermanos y hermanas tengan serios problemas emocionales (sólo bromeaba, hermanos). Por suerte, yo escapé sano y salvo.



Así que, ¿por qué escribí este libro? Lo escribí porque la vida para los adolescentes no es un parque de juegos. Es una jungla. Y si hice bien mi trabajo, este libro puede ser una brújula para ayudarte a atravesarla. Contrario al libro de mi papá, escrito para gente mayor (y que puede volverse realmente aburrido a veces), este libro fue escrito especialmente para adolescentes y es siempre interesante.

Aunque soy un adolescente jubilado, todavía recuerdo cómo era ser uno. Podría haber jurado que estaba arriba de una montaña rusa emocional casi todo el tiempo. Al recordarlo, estoy en verdad sorprendido de haber sobrevivido. Apenas. Nunca olvidaré la vez que me enamoré de una niña llamada Nicole en primero de secundaria. Le dije a mi amigo Clar que le dijera que me gustaba (me daba mucho miedo hablar directamente con niñas, así que usaba mensajeros). Clar cumplió su misión y regresó con el reporte.

“Oye, Sean, le dije a Nicole que te gusta.”

“¿Y qué te dijo?”, le pregunté con impaciencia.

“Dijo ‘Ah, ¿Sean? ¡Está gordo!’” Clar se rio.

Yo estaba devastado. Me dieron ganas de esconderme en mi cuarto y no volver a salir. Prometí odiar a las niñas el resto de mi vida. Por suerte, mis hormonas prevalecieron y las niñas me empezaron a caer bien otra vez.

He entrevistado a muchos adolescentes al hacer este libro. Sospecho que algunos de los problemas que compartieron conmigo te serán familiares también:

*“Hay mucho que hacer y no hay tiempo suficiente. Tengo la escuela, la tarea, el trabajo, los amigos, las fiestas y la familia además de todo. Estoy totalmente estresado. ¡Ayúdame!”*

*“¿Cómo puedo sentirme bien conmigo misma si no doy el ancho? Adonde sea que voltee noto que alguien es más lista o más bonita, o más popular. No puedo dejar de pensar ‘si tan sólo tuviera su cabello, su ropa, su personalidad, su novio, entonces sería feliz.’”*

*“Si tan sólo me pudiera quitar a mis padres de encima, podría ser capaz de vivir mi vida. Parece que están siempre molestando y yo nunca logro complacerlos.”*

*“Sé que no vivo como debería hacerlo. Estoy en todo, drogas, alcohol, sexo, todo. Pero cuando estoy con mis amigos, cedo y sólo hago lo que todos están haciendo.”*

*“Empecé otra dieta. Creo que es la quinta de este año. En verdad sí quiero cambiar, pero no tengo la disciplina para seguirla. Cada vez que empiezo una nueva dieta tengo esperanzas, pero suele ser sólo por poco tiempo antes de que la riegue, y entonces me siento fatal.”*

*“No voy muy bien en la escuela ahora. Si no subo mis calificaciones, nunca entraré a la universidad.”*

*“Estoy de mal humor y me deprimo seguido, y no sé qué hacer.”*

*“Siento como si mi vida estuviera fuera de control.”*

Estos problemas son reales y uno no puede apagar la vida real. No voy a pretender que puedes hacerlo. En cambio, te daré una serie de herramientas que te ayudarán a lidiar con la vida real. ¿Cuáles son? Los 7 hábitos de los adolescentes altamente efectivos o, dicho de otra manera, las siete características que todos los adolescentes felices y exitosos en el mundo tienen en común.

Por ahora ya te estarás preguntando cuáles son estos hábitos, así que acabaré con el suspenso. Aquí están, seguidos de una breve explicación:

### **Hábito 1: Sé proactivo**

*Toma la responsabilidad de tu vida.*

### **Hábito 2: Empieza con el final en mente**

*Define tu misión y tus metas en la vida.*

### **Hábito 3: Primero lo primero**

*Prioriza y haz las cosas más importantes primero.*

#### **Hábito 4: Piensa yo gano/tú ganas**

*Ten una actitud abierta a que todos puedan ganar.*

#### **Hábito 5: Busca primero comprender y luego ser comprendido**

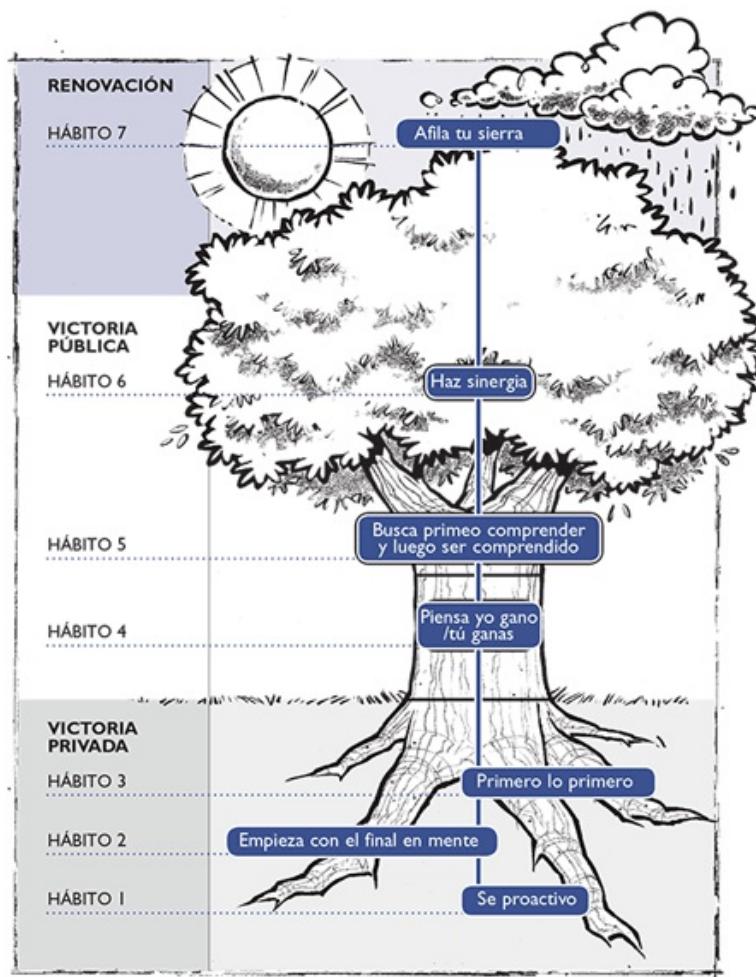
*Escucha sinceramente a las personas.*

#### **Hábito 6: Haz sinergia**

*Trabaja en conjunto para lograr más.*

#### **Hábito 7: Afila tu sierra**

*Renuévate regularmente.*



Como muestra el diagrama de arriba, los hábitos se construyen uno encima de otro. Los hábitos 1, 2 y 3 tratan sobre el dominio de uno mismo. Los llamamos la *victoria privada*. Los hábitos 4, 5 y 6 tratan sobre las relaciones y el trabajo en equipo. Los llamamos la *victoria pública*. Debes arreglar primero las cosas contigo mismo antes de poder ser un buen compañero de equipo. Por eso, la victoria privada está antes que la victoria pública. El último hábito, el hábito 7, es el hábito de la renovación. Éste

alimenta a los otros seis hábitos.

Los hábitos parecen muy simples, ¿no crees? ¡Pero espera a ver qué tan poderosos pueden ser! Una muy buena forma de entender lo que son los 7 hábitos es comprender lo que *no* son. Así que estos son sus opuestos o:

## ***Los 7 hábitos de los adolescentes altamente ineficaces***

### ***Hábito 1: Reaccioná***

Culpa de todos tus problemas a tus padres, a tus estúpidos maestros, a tu colonia ruidosa, a tu novio o novia, al gobierno o a algo o alguien más. Sé una víctima. No tomes responsabilidad de tu vida. Si tienes hambre, come. Si estás aburrido, causa problemas. Si alguien te grita, grita de vuelta. Si tienes ganas de hacer algo que sabes que está mal, adelante.

### ***Hábito 2: Empieza sin tener en cuenta un fin***

No tengas un plan. Evita las metas a toda costa y nunca pienses en el mañana. ¿Para qué te preocupas de las consecuencias de tus actos? Vive el momento. Duerme mucho, emborráchate, ve de fiesta en fiesta porque puedes morir mañana.

### ***Hábito 3: Deja las prioridades hasta el final***

Lo que sea más importante en tu vida, no lo hagas hasta que hayas pasado suficiente tiempo viendo videos de animales lindos en YouTube, mandando mensajes sin parar y riéndote en todas partes. Siempre deja el estudio para mañana. Asegúrate de que las cosas divertidas vengan antes que las importantes.

### ***Hábito 4: Piensa que alguien gana y alguien pierde***

Mira la vida como una competencia feroz. Si quieres estar en la cima de la lista de popularidad, es mejor que tires a alguien antes. No permitas que nadie más tenga éxito en nada porque, recuerda, si ellos ganan, tú pierdes. Si parece que vas a perder, sin embargo, asegúrate de hundir al tarado contigo.

### ***Hábito 5: Busca primero hablar y luego pretende que escuchas***

Naciste con una boca, así que úsala. Habla *mucho*. Siempre expresa tu lado de la historia primero. Una vez que todos comprendan tus puntos de vista, pretende que escuchas los suyos y asiente con la cabeza diciendo “ajá” mientras piensas qué vas a comer al rato. O si en verdad quieres su opinión, dásela.

### ***Hábito 6: No cooperes***

Seamos realistas, otras personas son raras porque son diferentes a ti. Así que, ¿para qué intentar llevarte bien con ellas? El trabajo en equipo es para los perros. Dado que tú siempre tienes las mejores ideas, estás mejor haciendo todo por ti mismo. Sé tu propia isla.

### Hábito 7: *Desgástate*

Debes estar tan ocupado con la vida que nunca tengas tiempo para renovarte o mejorarte. Nunca estudies. No aprendas nada nuevo. Evita el ejercicio como la peste. Y por lo que más quieras, aléjate de los buenos libros, la naturaleza o cualquier cosa que pueda inspirarte.



Como puedes ver, los hábitos listados arriba son recetas para el desastre, y aun así muchos de nosotros somos indulgentes al respecto... regularmente (me incluyo). Por lo tanto, no es de extrañarse que la vida a veces apeste.

### ¿QUÉ SON EXACTAMENTE LOS HÁBITOS?

Los hábitos son cosas que hacemos repetidamente. Pero la mayor parte del tiempo difícilmente estamos conscientes siquiera de que los tenemos. Están en piloto automático.

Algunos hábitos son buenos, como:

- Hacer ejercicio con regularidad.
- Planear con anticipación.
- Mostrar respeto a otros.

Algunos son malos, incluyendo:

- Pensar negativamente.
- Sentirse inferior.
- Culpar a otros.

Y algunos en realidad no importan, como:

- Bañarse antes de ir a la cama en lugar de por la mañana.
- Echarle salsa picante a cada comida.
- Escuchar música mientras haces ejercicio.

Dependiendo de lo que sean, nuestros hábitos pueden formarnos o destruirnos. Nos volvemos lo que hacemos repetidamente. Como lo expresa el escritor Samuel Smiles:

*Siembra un pensamiento y cosecharás un acto,  
siembra un acto y cosecharás un hábito,  
siembra un hábito y cosecharás un carácter,  
siembra un carácter y cosecharás un destino.*

Por suerte, eres más fuerte que tus hábitos. Puedes cambiarlos. Por ejemplo, intenta cruzar tus brazos. Ahora crúzalos por el otro lado. Se siente bastante extraño, ¿cierto? Pero si los cruzas por el otro lado durante treinta días seguidos, ya no se sentirá tan extraño. Ya ni siquiera tendrás que pensarlo. Se te hará hábito.

En cualquier momento puedes verte en el espejo y decir “oye, eso no me gusta de mí”, y puedes cambiar un mal hábito por uno mejor. Puede que no siempre sea fácil, pero siempre es posible.

Tal vez no todas las ideas de este libro te funcionen, y tampoco tienes que ser perfecto para ver resultados. Con sólo vivir algunos de los hábitos durante un tiempo puede ayudarte a experimentar cambios en tu vida que nunca creíste posibles.

**Los 7 hábitos pueden ayudarte a:**



- Tomar el control de tu vida.
- Mejorar la confianza en ti mismo.
- Mejorar las relaciones con tus amigos.
- Ser feliz.
- Tomar decisiones más inteligentes.
- Encontrar el equilibrio entre la escuela, el trabajo, los amigos, salir y todo lo demás.

- Superar las adicciones y los hábitos autodestructivos.
- Llevarte bien con tus padres.
- Definir tus valores y lo que más te importa.
- Hacer más en menos tiempo.

Un último punto. Es tu libro, así que úsalo. Saca una pluma o un marcador y señálalo. No tengas miedo de subrayar, encerrar en círculos o dejar separadores para encontrar tus ideas favoritas. Toma notas al margen. Escribe en él. Relee las historias que te inspiren y memoriza las citas que te den esperanza. Intenta hacer los *pasitos* al final de cada capítulo, diseñados para ayudarte a empezar a vivir los hábitos inmediatamente. Sacarás mucho más provecho del libro si lo haces.

También puedes checar los teléfonos y las páginas web listadas al final del libro para más información o como una ayuda adicional.

Si eres la clase de lector que le gusta saltarse buscando caricaturas y curiosidades, está bien. Pero en algún punto deberías leer el libro de principio a fin porque los 7 hábitos son una secuencia. Cada capítulo se basa en el anterior. El hábito 1 va antes del hábito 2 (y en adelante) por una razón.

Entonces, ¿qué dices? ¡Hazme el día y lee este libro!



#### AHORA, UNOS AVANCES...

A continuación veremos diez de los comentarios más tontos jamás hechos. No te los quieres perder. Así que, ¡sigue leyendo!

# Paradigmas y principios

# LO QUE VES ES LO QUE HAY

La siguiente es una lista de comentarios hechos hace muchos años por expertos en sus campos. En su momento se dijo que sonaban inteligentes. Con el paso del tiempo, suenan idiotas.

## Top 10 de frases estúpidas de todos los tiempos:

10

“No hay ninguna razón para que alguien tenga una computadora en su casa.”  
KENNETH OLSEN, PRESIDENTE Y FUNDADOR DE DIGITAL EQUIPMENT CORPORATION, EN 1977

9

“Los aviones son juguetes interesantes pero sin un valor militar.”  
MARISCAL FERDINAND FOCH, ESTRATEGA MILITAR FRANCÉS Y FUTURO COMANDANTE DE LA PRIMERA GUERRA MUNDIAL, EN 1911

8

“[El hombre nunca llegará a la luna] a pesar de todos los avances científicos futuros.”  
DR. LEE DE FOREST, INVENTOR DEL TUBO DE VACÍO Y PADRE DE LA RADIO, EL 25 DE FEBRERO DE 1957

Mejor mantente limpio y brillante, tú eres la ventana a través de la cual ves el mundo entero.

GEORGE BERNARD SHAW,  
DRAMATURGO INGLÉS

7

“[La televisión] no podrá encontrar un mercado que capturar después de seis meses. La gente se cansará pronto de mirar una caja de triplay todas las noches.”

DARRYL F. ZANUCK, DIRECTOR DE 20TH CENTURY-FOX, EN 1946

6

“No nos gusta su sonido. Los grupos de guitarras ya casi no están de moda.”  
DECCA RECORDS RECHAZANDO A LOS BEATLES, EN 1962

5

“Para la mayoría de la gente el uso del tabaco tiene un efecto beneficioso.”  
DR. IAN G. MACDONALD, CIRUJANO DE LOS ÁNGELES, CITADO EN NEWSWEEK EL 18 DE NOVIEMBRE DE 1969

4

“Este ‘teléfono’ tiene demasiadas deficiencias para considerarse seriamente como un medio de comunicación. El aparato carece intrínsecamente de valor para nosotros.”  
MEMORÁNDUM INTERNO DE WESTERN UNION, EN 1876

3

“La Tierra es el centro del universo.”  
TOLOMEO, EL GRAN ASTRÓNOMO EGIPCIO, EN EL SIGLO II

2

“Nada importante ocurrió hoy.”  
ESCRITO POR EL REY JORGE III DE INGLATERRA EL 4 DE JULIO DE 1776



“Dentro de dos años se resolverá el *spam*.”  
BILL GATES, FORO ECONÓMICO MUNDIAL, 2004



Después de leer esto, déjame compartirte otra lista de comentarios hechos por adolescentes reales como tú. Los has escuchado antes, y son tan ridículos como la lista anterior.

*“Nadie en mi familia ha ido a la universidad. Estaría loco si pensara que yo puedo lograrlo.”*

*“No sirve de nada. Mi padrastro y yo nunca nos llevaremos bien. Simplemente somos muy distintos.”*

*“Ser inteligente es cosa de blancos.”*

*“Mi maestro está en mi contra.”*

*“Es tan bonita, apuesto a que es una diva.”*

*“No puedes triunfar en la vida a menos que conozcas a la gente correcta.”*

*“¿Yo? ¿Flaca? ¿Bromeas? Toda mi familia está llena de gordos.”*

*“Es imposible encontrar un buen trabajo aquí porque nadie quiere contratar a un adolescente.”*

**Entonces, ¿qué es un paradigma?**



Qué tienen en común estas dos listas de comentarios? Primero, todas son *percepciones* sobre cómo son las cosas, no hechos. Segundo, estas percepciones son incorrectas o están incompletas, a pesar de que la gente que las dijo está convencida de que son verdaderas.

Otra palabra para percepciones es *paradigmas* [pa-ra-dig-mas]. Un paradigma es la forma como ves algo, es tu punto de vista, tu marco de referencia o tu creencia. Algunas veces, nuestros paradigmas están muy lejos de la realidad, y como resultado crean limitaciones. Por ejemplo, puedes estar convencido de que no tienes lo que se necesita para entrar a la universidad, pero recuerda, Tolomeo estaba igual de convencido de que la Tierra era el centro del universo.

Piensa en la adolescente que cree que no puede llevarse bien con su padrastro. Si ese es su paradigma, ¿es probable que alguna vez se lleve bien con él? Probablemente no, porque esa creencia la detendrá a intentarlo verdaderamente.



Los paradigmas son como los anteojos. Cuando tienes paradigmas incompletos sobre ti mismo o la vida en general, es como usar lentes con la graduación equivocada. Esos lentes afectan la forma en como ves todo lo demás. Como resultado, lo que ves es lo que obtienes. Si tú crees que eres tonto, esa propia creencia te hará tonto. O si tú crees que tu hermana menor es tonta, buscarás evidencia que apoye esa creencia, la encontrarás y ella seguirá siendo tonta ante tus ojos. Por otra parte, si tú crees que eres listo, esa creencia le dará un tinte rosa a todo lo que hagas.

Una adolescente llamada Kristi una vez me compartió lo mucho que amaba la belleza de las montañas. Un día fue al oculista y para su sorpresa descubrió que su vista estaba mucho peor de lo que había pensado. Después de ponerse sus nuevos lentes de contacto se impactó de lo bien que podía ver. Como lo dijo, “me di cuenta de que las montañas y los árboles, e incluso los señalamientos en las calles tenían más detalles de los que había imaginado. Fue la cosa más extraña. No sabía lo mal que estaban mis ojos hasta que experimenté lo bien que podían estar”. Así suele suceder. No sabemos lo mucho que nos perdemos porque tenemos paradigmas desastrosos.

Tenemos paradigmas sobre nosotros mismos, sobre otras personas y sobre la vida en general. Veamos cada uno.

#### • PARADIGMAS DEL YO

Detente ahora mismo y considera esta pregunta: ¿Los paradigmas que tienes sobre ti mismo te están ayudando o te están poniendo trabas?

Cuando mi esposa, Rebecca, estaba en el primer año en la preparatoria Madison, en Idaho, se pasó una hoja para apuntarse al concurso de señorita Madison. Rebecca, junto con muchas otras jóvenes, se apuntó. Linda, que se sentaba al lado de Rebecca, la pasó sin firmar.

—Apúntate, Linda, —insistió Rebecca.

—Oh, no, no puedo hacerlo.

—Anda, será divertido.

—*No, en serio. No soy el tipo.*

—*Claro que lo eres. ¡Creo que estarías genial!* —continuó Rebecca.

Rebecca y otros siguieron animando a Linda hasta que finalmente firmó.

Rebecca no pensó nada más al respecto en ese entonces. Sin embargo, siete años después recibió una carta de Linda donde describía la lucha interna que había tenido durante ese día y cuánto le agradecía a Rebecca haber sido la chispa que la ayudara a cambiar su vida. Linda le contó cómo sufría de una visión muy pobre de sí misma en la escuela y lo mucho que la impactó que Rebecca la considerara candidata para un concurso de talento. Finalmente había accedido a firmar sólo para quitarse a Rebecca y a los otros de encima.

Linda dijo que estuvo tan incómoda por estar en el concurso que incluso contactó al director del concurso al día siguiente y pidió que su nombre se quitara de la lista. Sin embargo, al igual que Rebecca, el director insistió en que Linda participara.

Aceptó a regañadientes.



Pero eso fue todo lo que se necesitó. Linda notó que, aunque nunca hubiera ganado un solo título o premio, había vencido un obstáculo aún mayor: su baja percepción de sí misma. El siguiente año Linda se volvió oficial del cuerpo estudiantil, y como relata Rebecca, desarrolló una personalidad vivaz y extrovertida.

Linda experimentó lo que se llama un *cambio de paradigma*. Al atreverse a participar en un evento que demandaba lo mejor de sí misma, Linda empezó a verse bajo una nueva luz. En su carta, Linda le agradeció a Rebecca profundamente por haberle quitado, en esencia, sus lentes torcidos, hacerlos pedazos contra el piso e insistir en que se probara un nuevo par.

Justo como los paradigmas negativos de uno mismo pueden ponernos limitaciones, los paradigmas positivos pueden sacar lo mejor de nosotros, como ilustra la siguiente historia sobre el hijo del rey Luis XVI de Francia:

*El rey Luis había sido destronado y enviado a prisión. Su joven hijo, el príncipe, había sido capturado por quienes lo destronaron. Ellos pensaron que, en vista de que el hijo del rey era el heredero al trono, si podían destruirlo moralmente, él nunca se daría cuenta del gran y enorme destino que la vida le había concedido.*



*Lo llevaron a una comunidad lejana y ahí expusieron al joven a cuanta cosa sucia y vil la vida pudiera ofrecer. Lo expusieron a alimentos ricos que pronto lo harían un esclavo de su apetito. Usaron constantemente un lenguaje vil cerca de él. Lo expusieron a mujeres lujuriosas y lascivas. Lo expusieron al deshonor y a la desconfianza. Estaba rodeado veinticuatro horas al día por todo lo que pudiera llevar al alma de un hombre tan bajo como pudiera caer. Durante más de seis meses tuvo este tratamiento, pero ni una sola vez el joven cedió ante la presión. Finalmente, después de intensa tentación, lo cuestionaron. ¿Por qué no se sometía a estas cosas, por qué no había participado en todo ello? Estas cosas proveerían placer, satisfarían su lujuria y eran deseables; eran todas suyas. El joven dijo: "no puedo hacer lo que piden porque yo nací para ser un rey".*

El príncipe Luis mantuvo ese paradigma de sí mismo tan fuertemente que nada pudo cambiarlo. De la misma manera, si tú caminas por tu vida usando lentes que digan “puedo hacerlo” o “yo importo”, esa creencia dará un giro positivo a todo lo demás.

Para este punto ya te estarás preguntando: “si mi paradigma de mí mismo está torcido, ¿qué puedo hacer para arreglarlo?” Una forma es pasar tiempo con alguien que ya cree en ti y te hace sentir bien. Mi madre era tal persona para mí. Cuando estaba creciendo, mi mamá siempre creyó en mí, especialmente cuando dudaba de mí mismo. Siempre estaba diciendo cosas como “Sean, por supuesto que puedes postularte para

presidente de la clase” o “Invítala a salir. Estoy segura de que se muere por salir contigo”. En cualquier momento que necesitara seguridad, hablaba con mi mamá y ella limpiaba cualquier negatividad de mis lentes.

Pregúntale a cualquier persona exitosa y la mayoría te dirá que tuvieron a alguien que creía en ellos... un maestro, un amigo, un padre, un tutor, un hermano, un abuelo. Sólo se necesita una persona y no importa realmente quién sea. No tengas miedo de apoyarte en esta persona y nutrirte de ella. Acude a ella por consejos. Mírate a ti mismo de la forma como te ve. ¡Ah, qué diferencia puede hacer un par de lentes nuevos! Como alguien dijo: “Si pudieras concebir el tipo de persona que Dios quiso que fueras, te levantarías y nunca serías el mismo otra vez”.

A veces, puede que no tengas a nadie en quien apoyarte y debas hacerlo solo. Si este es el caso, pon especial atención al capítulo siguiente, que te dará algunas herramientas valiosas para ayudarte a construir tu imagen personal.

#### • PARADIGMAS DE OTROS

Tenemos paradigmas no sólo sobre nosotros mismos, sino sobre otras personas. Y éos también pueden estar increíblemente torcidos. Ver las cosas desde un punto de vista diferente puede ayudarnos a comprender por qué otras personas actúan de la forma en que lo hacen.

Becky me contó sobre su cambio de paradigma:

*Recién entrada a la preparatoria, tuve una amiga llamada Kim. Ella era esencialmente una buena persona, pero mientras el año avanzaba se volvió más y más difícil llevarme bien con ella. Se ofendía fácilmente y se sentía relegada muchas veces. Estaba de mal humor y era pesado estar cerca de ella. Llegó a un punto en el que mis amigos y yo empezamos a llamarla menos y menos. Finalmente dejamos de invitarla.*

*Yo estuve lejos durante gran parte del verano después de ese año y cuando regresé estaba hablando con una buena amiga mía, poniéndonos al corriente. Me estaba contando sobre todos los chismes, los diferentes romances, quién salía con quién y demás, cuando dijo de pronto, “¡Oh! ¿Te conté sobre Kim? La ha estado pasando muy mal últimamente porque sus padres están en un proceso de divorcio muy desagradable. Le está pegando durísimo”.*

*Cuando escuché esto, toda mi perspectiva cambió. En lugar de estar molesta por el comportamiento de Kim, me sentí terrible por el mío. Sentí que la había abandonado cuando me necesitaba. Sólo con saber ese pequeño detalle de información, mi actitud entera hacia ella cambió. Fue en verdad una experiencia reveladora.*

Y pensar que todo lo que se necesitó para cambiar el paradigma de Becky fue una

embarrada de nueva información. Solemos juzgar a las personas sin conocer todos los hechos.

Mónica tuvo una experiencia similar:

*Yo vivía en California, donde tuve muchos buenos amigos. No me interesaba por nadie nuevo porque ya tenía a mis amigos y creía que la gente nueva debía arreglárselas por su cuenta. Entonces, cuando me mudé, yo era la nueva y deseaba que alguien se preocupara por mí y me hiciera parte de su grupo de amigos. Veo las cosas de una forma muy diferente ahora. Sé cómo se siente no tener amigos.*

Ver las cosas desde otro punto de vista puede hacer toda la diferencia en nuestra actitud hacia otros. Apuesto a que Mónica nunca tratará a los chicos nuevos de la misma forma.



La siguiente anécdota del *Reader's Digest* (contribución de Dan P. Greyling) es un clásico ejemplo del cambio de paradigma:

*Una amiga mía, regresando a Sudáfrica después de una larga estadía en Europa, se encontró con tiempo de sobra en el aeropuerto Heathrow, en Londres. Compró una taza de café, un paquete pequeño de galletas, y se fue tambaleando, llena de maletas, a una mesa desocupada. Estaba leyendo el periódico de ese día cuando se dio cuenta de que alguien estaba haciendo ruidos en su mesa. Se quedó atónita al ver atrás de su periódico a un hombre joven, bien vestido, comiendo de sus galletas. Ella no quería hacer una escena, así que se inclinó a tomar una galleta. Pasó un minuto más o menos. Más ruido. Él se estaba comiendo otra galleta.*

*Para cuando llegaron a la última galleta, seguía muy enojada pero no lograba decir nada. El joven partió la galleta en dos, le acercó la mitad, comió la suya y se fue.*

*Un rato después, cuando el sistema de avisos anunció que presentara su boleto, todavía estaba furiosa. Imagina su vergüenza cuando abrió su bolsa y encontró su paquete de galletas. Ella había estado comiendo las de él.*

Considera los sentimientos de esta señora hacia el joven bien vestido antes del desenlace: "Qué joven más grosero y presuntuoso".

Imagina sus sentimientos después: “¡Qué vergüenza! ¡Qué amable de su parte compartir conmigo su última galleta!”

Así que, ¿cuál es el punto? Es éste: frecuentemente, nuestros paradigmas están incompletos, son imprecisos o están mal de cierta manera. No deberíamos ser tan rápidos para juzgar, etiquetar o formar opiniones rígidas sobre otros, es más, ni sobre nosotros mismos. Desde un punto de vista limitado, es duro ver todo el horizonte o tener todos los detalles.

Además, deberíamos abrir nuestras mentes y nuestros corazones a nueva información, ideas y puntos de vista. Deberíamos estar dispuestos a cambiar nuestros paradigmas cuando es claro que están mal. Es obvio que si quieres hacer grandes cambios en tu vida, necesitas cambiar tus lentes. Todo lo demás se dará solo.

Cuando lo piensas en verdad, te das cuenta de que la mayoría de tus problemas (con relaciones, imagen personal, actitud) son el resultado de uno o dos paradigmas torcidos. Por ejemplo, si tienes una mala relación con, digamos, tu papá, es probable que ambos tengan un paradigma malo uno del otro. Puedes pensar que él es duro o te presiona demasiado; él puede verte como un mocoso mimado y malagradecido. En realidad, ambos paradigmas están probablemente incompletos y les impiden tener una comunicación real entre ustedes.

Como verás, este libro cambiará muchos de tus paradigmas y, espero, te ayudará a crear otros más acertados y completos. Así que prepárate.

### • PARADIGMAS DE LA VIDA

No sólo tenemos paradigmas sobre nosotros mismos y otras personas, también tenemos paradigmas respecto al mundo en general. Usualmente puedes saber cuál es tu paradigma al hacerte algunas preguntas: “¿Cuál es el motor de mi vida?”, “¿En qué pienso todo el tiempo?”, “¿Quiénes o cuáles son mis obsesiones?” Lo que sea más importante para ti se convertirá en tu paradigma, tus lentes o, como me gusta llamarle, el centro de tu vida. Algunos de mis centros de vida favoritos para los adolescentes incluyen amigos, cosas, novio/novia, escuela, padres, deportes/pasatiempos, héroes, enemigos, uno mismo y trabajo. Por supuesto que cada uno tiene sus buenos puntos, pero todos están incompletos de una u otra forma, y como voy a mostrarte, te arruinarán si centras tu vida en ellos. Por suerte, hay un centro en el que siempre puedes contar. Lo dejaremos para el final.

### **Centrado en los amigos**

No hay nada mejor que pertenecer a un gran grupo de amigos y nada peor que sentirte como un marginado. Los amigos son importantes, pero nunca deberías volverlos tu

centro. ¿Por qué? Bueno, ocasionalmente son volubles. Algunas veces son falsos. A veces hablan de ti a tus espaldas o desarrollan nuevas amistades y olvidan la tuya. Su estado de ánimo cambia. Se mudan.



Además, si basas tu identidad en ser aceptado, ser popular o tener la mayor cantidad de amigos en Facebook, puedes encontrarte comprometiendo tus estándares o cambiándolos cada fin de semana para amoldarte a tus amigos.

Lo creas o no, llegará el día en que los amigos no sean lo más grande en tu vida. En la preparatoria tuve un grupo de amigos increíble. Hacíamos todo juntos, nadábamos en canales de irrigación, nos atascábamos en bufets ilimitados, andábamos en las moto nieves toda la noche, salíamos con las novias de unos y otros... todo. Yo amaba a esos tipos y pensaba que seríamos cercanos para siempre.

Desde la graduación de preparatoria, sin embargo, he estado impresionado de lo poco que nos hemos visto. Ahora, años después, vivimos lejos y nuestras relaciones, trabajos y familias consumen nuestro tiempo. Como adolescente, nunca se me hubiera ocurrido esto.

Haz tantos amigos como puedas, pero no construyas tu vida sobre ellos. Es un cimiento inestable. La gente cambia, tú cambiarás.

### **Centrado en las cosas**

Algunas veces vemos el mundo a través de los lentes de las posesiones o las *cosas*. Vivimos en un mundo material que nos enseña que “el que muere con más juguetes, gana”. Sentimos como si supuestamente debiéramos tener el auto más rápido, la mejor ropa, el último *smartphone*, el mejor peinado y todas las otras *cosas* que aparentemente traen la felicidad. Las posesiones también vienen en la forma de títulos y logros, como porrista estrella, jugador titular, el de mejor promedio, el presidente de la clase, el editor

en jefe o el jugador más valioso.

No tiene nada de malo tener éxito y disfrutar tus cosas, pero las *cosas* nunca deberían volverse el centro de nuestras vidas. Al final, no tienen un valor duradero. Nuestra confianza necesita venir desde *adentro*, no desde lo que no tienes. Desde la *calidad de nuestros corazones*, no de la *cantidad de cosas* que poseemos. Después de todo, el que muere con más juguetes... de todas maneras se muere.

Yo conocí a una niña que tenía el guardarropa más hermoso y más caro que hubiera visto. Nunca usaba el mismo atuendo dos veces. Después de conocerla mejor, empecé a darme cuenta de que tenía un claro problema de “ojos de elevador”. Parecía que siempre que hablara con otra niña, la veía de pies a cabeza para ver si su atuendo era tan bonito como el suyo, lo que usualmente le daba un complejo de superioridad. Su autoestima dependía de poseer *cosas*. No venía de su propia personalidad, de su inteligencia o su bondad. Fue un gran desencanto para mí.

Una vez leí un dicho que lo dice mejor que yo: “Si lo que soy es lo que tengo, y lo que tengo se pierde, ¿entonces quién soy?”

### **Centrado en el novio/ la novia**

Esta puede ser la trampa más fácil de caer de todas. Vamos, ¿quién *no* se ha enfocado en una atracción, o en un novio o una novia en algún punto?

Pretendamos que Brady centra su vida en su novia Tasha. Ahora, mira la inestabilidad que eso crea en Brady.

ACCIONES DE TASHA	REACCIONES DE BRADY
<i>Hace un comentario sin pensar.</i>	<i>“Mi día está arruinado.”</i>
<i>Le habla al mejor amigo de Brady.</i>	<i>“¿Están coqueteando? Ambos me están traicionando.”</i>
<i>“Creo que deberíamos ver a otras personas.”</i>	<i>“Mi vida acabó. Nunca me amaste.”</i>

Lo irónico es que entre más centres tu vida en alguien, menos atractivo eres para esa persona. ¿Cómo es eso? Bueno, primero que nada, si estás centrado en alguien, ya no eres difícil de atrapar. Segundo, es irritante cuando alguien construye su vida emocional *entera* alrededor de ti. Dado que su seguridad viene de ti y no de sí mismos, siempre necesitan tener esas enfermizas conversaciones de “qué somos” (estremecimiento).



Si lo que soy es lo que tengo, y lo que tengo se pierde, ¿entonces quién soy?

ANÓNIMO

Cuando empecé a salir con mi esposa, una de las cosas que me atrajo más fue que no centró toda su vida en mí. Nunca olvidaré la vez que me rechazó (con una sonrisa y sin disculparse) porque tenía una cita muy importante. ¡Me encantó! Ella era su propia persona y tenía su propia fuerza. Su estado de ánimo era independiente del mío.

Créeme, serás un mejor novio o una mejor novia si no estás totalmente obsesionado con tu pareja. Esto también va para *conseguir* un novio o una novia. Si vuelves el centro de tu vida a la persona que te gusta, algunas veces puedes parecer desesperado o dependiente. La independencia es mucho más atractiva que la dependencia.



Además, centrar tu vida en otro no muestra que lo amas, sólo que eres dependiente de esa persona. Por lo general puedes darte cuenta cuando una pareja se centra en sí misma

porque siempre están rompiendo y volviendo a estar juntos. Aunque su relación se haya ido al caño, sus vidas emocionales y sus identidades están tan entrelazadas que no pueden separarse.

Ten tantas novias o novios como quieras, sólo no los vuelvas tu centro porque, aun cuando hay sus excepciones, las relaciones románticas adolescentes suelen ser tan estables como un yo-yo.

### **Centrado en la escuela**

Entre los adolescentes, centrar la vida en la escuela es más común de lo que puedes pensar. Lisa, de Canadá, lamenta haber estado centrada en la escuela durante tanto tiempo:

*He sido tan ambiciosa y he estado tan centrada en la escuela que no he disfrutado mi juventud. No sólo no ha sido sano para mí, sino que ha sido egoísta porque sólo me preocupaban mis logros y yo.*

*Recién entrada en la secundaria, ya trabajaba tan duro como un estudiante de universidad. Quería ser neurocirujana sólo porque era la cosa más difícil que se me pudiera ocurrir. Me levantaba a las seis de la mañana, me la pasaba en la escuela y no me acostaba antes de las dos de la mañana para tener éxito.*

*Sentía que mis maestros y mis compañeros lo esperaban de mí. Ellos siempre se sorprendían si no sacaba calificaciones perfectas. Mis padres intentaron hacer que me relajara, pero mis expectativas eran tan altas como las de los maestros y los compañeros.*

*Ahora me doy cuenta de que pude haber logrado lo que quería sin haberlo intentado tan duro y que pude haberme divertido mientras tanto.*

Nuestra educación es vital para nuestro futuro y debe ser una prioridad, pero debemos tener cuidado de no dejar que las calificaciones, los exámenes y las clases se adueñen de nuestras vidas. Los adolescentes centrados en la escuela suelen obsesionarse tanto con obtener buenas calificaciones, que olvidan el verdadero propósito de la escuela: aprender. Puede irte extremadamente bien en la escuela y de todas maneras mantener un balance sano en la vida.

Afortunadamente, nuestro valor no se mide por nuestro promedio.

### **Centrado en los padres**

Tus padres pueden ser tu mejor fuente de amor y guía, y debes respetarlos y honrarlos, pero vivir para agradarles por sobre todas las cosas puede volverse una verdadera pesadilla. (No les digas a tus padres que dije eso o puede que te quiten este libro... sólo bromeo.) Lee lo que le sucedió a esta joven de Luisiana:

*Trabajé muy duro todo el semestre. Simplemente sabía que mis padres estarían contentos, seis dieces y un nueve. Pero todo lo que pude ver en sus ojos fue decepción. Todo lo que querían saber era por qué mi nueve no era un diez. Hice todo lo que pude por no llorar. ¿Qué querían de mí?*

*Ese fue mi segundo año de preparatoria, y me pasé los siguientes dos años tratando de hacer que mis padres estuvieran orgullosos de mí. Jugué basquetbol y esperé que estuvieran orgullosos, pero nunca fueron a verme jugar. Entré en el cuadro de honor cada semestre, pero después de un tiempo, puros dieces era sólo lo que se esperaba. Iba a ir a la universidad para ser maestra, pero no había dinero para eso y mis padres sintieron que era mejor si estudiaba otra cosa, así que lo hice.*



*Cada decisión que tomé estaba precedida por las preguntas: ¿Qué querrían mamá y papá que hiciera? ¿Estarían orgullosos? ¿Me amarían? Pero no importaba lo que hiciera, nunca era suficiente. Había basado toda mi vida en las metas y las aspiraciones que mis padres consideraban buenas, y no era feliz. Me sentí fuera de control. Me sentí devaluada, usada e insignificante.*

*Finalmente me di cuenta de que la aprobación de mis padres nunca llegaría, y si yo no organizaba mi vida, me iba a destruir a mí misma. Necesitaba encontrar un centro que fuera atemporal, invariable y real, un centro que no pudiera gritar, desaprobar ni criticar. Así que empecé a vivir mi propia vida con los principios que yo pensaba que me traerían la felicidad, como la honestidad (conmigo misma y con mis padres), la fe en una vida más feliz, la esperanza para el futuro y una creencia en mi propia bondad. En un principio casi tuve que fingir que era fuerte, pero después de un tiempo me volví fuerte.*

*Finalmente me fui por mi cuenta y tuve un pleito con mis viejos, pero hizo que vieran realmente quién soy y me amaran. Se disculparon por toda la presión que pusieron sobre mí y me expresaron su amor. Hasta que cumplí dieciocho años no recuerdo a mi papá decir “te quiero”, pero fueron las palabras más dulces que hubiera oído y bien valieron la espera. Todavía me importa lo que mis padres piensan y aún me siento influida por sus opiniones, pero al final me volví responsable de mi vida y de mis actos, e intento complacerme a mí misma antes que a nadie.*

### **Otros posibles centros**

La lista de centros posibles puede seguir y seguir. Pueden ser *deportes* o *pasatiempos*, que son muy comunes. ¿Cuántas veces hemos visto a un atleta centrado en los deportes construir su identidad alrededor de ser un gran deportista, sólo para sufrir una lesión que termina su carrera? Pasa todo el tiempo. Y el pobre chavo tiene que reconstruir su vida desde cero. Lo mismo pasa con pasatiempos e intereses: baile, debate, teatro, música, antros.

¿Y qué tal estar *centrado en tus héroes*? Si construyes tu vida alrededor de una estrella de rock, un atleta famoso, un empresario o un político poderoso, ¿qué sucede si mueren, hacen algo realmente estúpido o terminan en la cárcel? ¿A quién admirarás entonces?

Algunas veces podemos incluso estar *centrados en nuestros enemigos* y construir nuestras vidas alrededor de odiar a un grupo, a una persona o una idea. Hay incontables páginas web dedicadas a odiar temas o celebridades en particular. ¡Qué pérdida de tiempo! ¿Por qué no dirigir esa energía hacia algo que te haga feliz?

Estar *centrado en el trabajo* es una enfermedad que aflige a la gente mayor, pero también puede alcanzar a los adolescentes. La adicción al trabajo suele estar manejada por una necesidad compulsiva de tener más cosas, como dinero, autos, estatus o reconocimiento, que nunca puede satisfacerse completamente porque ¡siempre hay un nuevo modelo de iPhone que humille a tu teléfono viejito!

Otro centro común es estar *centrado en ti mismo* o pensar que el mundo gira en torno a ti y tus problemas. Esto por lo general resulta en estar tan preocupado por tus cosas que estás ciego ante los que te necesitan a tu alrededor.

Como puedes ver, todos estos y muchos otros centros de vida no proveen la estabilidad que tú y yo necesitamos en la vida. No estoy diciendo que no deberíamos buscar ser excelentes en algo, como el baile o el debate, buscar desarrollar relaciones enriquecedoras con nuestros amigos y padres. Deberíamos hacerlo. Pero hay una línea muy fina entre tener una pasión por algo y basar toda tu existencia en ello. Y esa es la línea que no deberíamos cruzar.

## Centrado en principios: lo que debe ser

En caso de que empezaras a preguntártelo, hay un centro que en realidad funciona. ¿Cuál es? (Redoble, por favor.) Es estar *centrado en los principios*. Todos estamos familiarizados con los efectos de la gravedad. Arroja una pelota hacia arriba y caerá. Es una ley natural o un principio. Justo como hay principios que rigen el mundo físico, hay principios que rigen el mundo humano. Los principios no son religiosos. No se basan en nacionalidad ni en raza. No son míos ni tuyos. No están abiertos a discusión. Se aplican equitativamente a todos, hombre o mujer, rico o pobre, famoso o desconocido. No pueden comprarse ni venderse. Si los sigues, triunfarás. Si los rompes, fallarás (oye, eso rima). Es así de simple.



Aquí hay algunos ejemplos: La honestidad es un principio. El servicio es un principio. El amor es un principio. El trabajo duro es un principio. El respeto, la gratitud, la moderación, la justicia, la integridad, la lealtad y la responsabilidad son principios. Hay docenas y docenas más. No son difíciles de identificar. Así como una brújula siempre apunta hacia el norteadero, tu corazón reconocerá los principios verdaderos.



Por ejemplo, piensa en el principio del trabajo duro. Es posible que puedas salir adelante usando atajos y fingiendo por un tiempo, pero finalmente te alcanzará.

Recuerdo una vez que me invitaron a jugar en un torneo de golf con mi entrenador de futbol americano de la universidad. Él era un gran golfista. Todos, incluido mi

entrenador, esperaban que yo fuera un buen golfista también. Después de todo, era un atleta universitario y todos los atletas universitarios deberían ser grandes golfistas. ¿Ciento? No. Verás, yo apesto en el golf. Sólo había jugado unas cuantas veces en mi vida y ni siquiera sabía tomar un palo adecuadamente.

Estaba nervioso de que todos se enteraran de qué tan malo era en golf. Especialmente mi entrenador. Así que esperaba poder engañarlo y a todos los demás para que pensaran que era bueno. En el primer hoyo había una pequeña multitud reunida alrededor. Yo debía dar el primer golpe. ¿Por qué yo? Mientras me acercaba a pegarle a la pelota, recé por un milagro. Suuuuasshhh. ¡Funcionó! ¡Milagro! ¡No podía creerlo! Le había pegado fuerte, un tiro largo, directo a la mitad del campo.

Me volteé hacia la multitud y les sonréí, y actué como si siempre golpeara así. “Gracias, muchas gracias”.

Los tenía convencidos. Pero sólo me estaba engañando a mí mismo porque faltaban 17½ hoyos todavía. De hecho, sólo tomó como cinco tiros más para que todos alrededor de mí, incluyendo a mi entrenador, se dieran cuenta de que era una completa farsa en el golf. No faltó mucho para que mi entrenador me empezara a enseñar cómo mover el palo. Me habían cachado. ¡Auch!

No puedes fingir jugar golf, afinar una guitarra o hablar árabe si no has pagado el precio de ser bueno en ello. No hay caminos fáciles. El trabajo duro es un principio. Como lo dijo el gran Larry Bird de la NBA: “Si no haces tu tarea, no lograrás tus tiros libres”.



### **Los principios nunca fallan**

Se necesita fe para vivir bajo principios, especialmente cuando ves personas cerca de ti que triunfan en la vida al mentir, engañar, siendo permisivos, manipulando y sirviendo sólo a sí mismos. Lo que no ves, sin embargo, es que romper los principios *siempre* los alcanza al final.

Toma el principio de la honestidad. Si eres un gran mentiroso, puede que estés bien durante un tiempo, incluso unos años, pero te costará trabajo encontrar a un mentiroso

que logre obtener el éxito *a la larga*. Como Cecil B. DeMille dijo sobre la película clásica *Los diez mandamientos*: “Nos es imposible romper la ley. Sólo podemos romperlos a nosotros mismos contra la ley”.

A diferencia de todos los otros centros que hemos observado, los principios nunca te fallarán. Nunca dirán chismes a tus espaldas. Nunca se mudarán lejos. No sufren de lesiones que terminan una carrera. No escogen favoritos basándose en el color de la piel, el género, la riqueza o la apariencia. Una vida centrada en principios es simplemente la base más estable, inamovible y sólida sobre la que puedes construir, y todos necesitamos una de esas.

Para comprender por qué los principios siempre trabajan, sólo imagina vivir una vida basada en sus opuestos, una vida de deshonestidad, flojera, indulgencia, ingratitud, egoísmo y odio. Yo no puedo imaginarme cosas buenas saliendo de eso. ¿Tú sí?

Irónicamente, vivir una vida centrada en los principios es la llave para tener éxito en todos los otros centros. Si vives los principios de servicio, respeto y amor, por ejemplo, lo más probable es que consigas más amigos y seas un novio o una novia más estable. Poner primero los principios es también la llave para convertirte en una persona de carácter.



Nos es imposible romper la ley.

Sólo podemos romperlos a  
nosotros mismos contra la ley.

CECIL B. DEMILLE, DIRECTOR DE  
CINE

Decide hoy volver los principios el centro principal de tu vida, o tu paradigma. En cualquier situación en la que te encuentres, pregunta: “¿Cuál es el principio en juego aquí?” Para cada problema, busca el principio que te ayude a resolverlo.

Si te sientes cansado y apaleado por la vida, quizás deberías intentar el principio del *equilibrio*.

Si te das cuenta de que nadie confía en ti, el principio de la *honestidad* podría ser la cura que necesitas.

En la historia *Lealtad a un hermano*, de Walter MacPeek, la *lealtad* era el principio

en juego:

*Uno de dos hermanos peleando en la misma compañía en Francia cayó por una bala alemana. El que escapó pidió permiso a su oficial para ir y traer a su hermano.*

*“Probablemente está muerto”, dijo el oficial, “y no sirve de nada que arriesgues tu vida para traer su cuerpo”.*

*Pero después de pedírselo repetidamente, el oficial aceptó. Justo cuando el soldado llegó a las líneas con su hermano sobre sus hombros, el herido murió.*

*“Ahí está, lo ves”, dijo el oficial, “arriesgaste tu vida por nada”.*

*“No”, contestó Tom. “Hice lo que él esperaba de mí y tuve mi recompensa. Cuando llegué a él y lo tomé en mis brazos, me dijo, ‘Tom, sabía que vendrías, sentí que vendrías’”.*

En los siguientes capítulos descubrirás que cada uno de los 7 hábitos está basado en un principio básico o dos. Y de ahí es de donde toman su poder.

En pocas palabras, los *principios son lo mejor*.



### **AHORA, UNOS AVANCES...**

A continuación hablaremos sobre cómo volverte rico de una forma en la que nunca habías pensado. Así que, ¡adelante!

#### **Un comentario sobre los pasitos**



na de las películas favoritas de mi familia es un clásico llamado *¿Qué pasa con Bob?*, protagonizada por Bill Murray. Es la historia de una sanguijuela sin cerebro, disfuncional, inmadura y fóbica llamada Bob, que nunca, jamás se va. Se pega al Dr. Marvin, un psiquiatra de renombre que no quiere nada más que deshacerse de Bob y finalmente le da un libro que escribió llamado *Pasitos de bebé*. Le dice a Bob que la mejor forma de resolver sus problemas no es dando grandes bocados, sino “pequeños pasos” para alcanzar sus metas. ¡Bob está encantado! Ya no tiene que preocuparse por cómo llegar a casa desde la oficina del Dr. Marvin, una gran tarea para él. En cambio, Bob sólo tiene que dar pequeños pasos para salir de la oficina, y luego pequeños pasos para tomar el elevador, y así.

Así que te daré algunos pasitos al final de cada capítulo, empezando con éste. Pasitos fáciles que puedes hacer inmediatamente para ayudarte a aplicar lo que acabas de leer. Aunque sean pequeños, estos pasos pueden convertirse en herramientas poderosas que te

ayuden a lograr metas más grandes. Así que ven junto con Bob (en realidad se vuelve muy agradable cuando aceptas el hecho de que no te lo puedes quitar de encima) y da unos pasitos.



- 1 La próxima vez que te veas en el espejo di algo positivo sobre ti mismo.



- 2 Muestra un poco de aprecio por el punto de vista de alguien hoy. Di algo como “Oye, esa es una buena idea”.
- 3 Piensa en un paradigma limitante que puedas tener de ti mismo, como “Nunca seré extrovertido”. Ahora, haz algo hoy que contradiga totalmente ese paradigma.
- 4 Piensa en un ser querido o en un amigo cercano que haya estado comportándose raro últimamente. Considera qué puede estar ocasionando que actúe de esa manera.
- 5 Cuando no tienes nada que hacer, ¿qué ocupa tus pensamientos? Recuerda, lo que sea más importante para ti se convertirá en tu paradigma o centro de vida.

¿Qué ocupa mi tiempo y energía? \_\_\_\_\_



- 6 ¡La regla de oro es ley! Empieza hoy a tratar a otros como quieras que ellos te traten. No seas impaciente, no te quejes sobre lo que hay de cenar o insultes a alguien, a menos que quieras el mismo trato.

- 7 En algún momento, encuentra un lugar tranquilo donde puedas estar solo. Piensa sobre lo que más te importa.



- 8 Escucha con atención las letras de la música que oyes con más frecuencia. Considera si están en armonía con los principios en los que crees.
- 9 Cuando hagas tus deberes en la casa o trabajes esta noche, prueba el principio del trabajo duro. Ve más allá y haz más de lo que se espera de ti.
- 10 La próxima vez que estés en una situación difícil y no sepas qué hacer, pregúntate: “¿Qué principio debo aplicar (por ejemplo, honestidad, amor, lealtad, trabajo duro, paciencia)?” Sigue ese principio y no mires atrás.

## SEGUNDA PARTE

---

# La victoria privada



## **La cuenta de banco personal**

*Empezar con el hombre en el espejo*

## **Hábito 1: Sé proactivo**

*Yo soy la fuerza*

## **Hábito 2: Empieza con el final en mente**

*Controla tu propio destino o alguien más lo hará*

## **Hábito 3: Primero lo primero**

*El poder de la voluntad y de la negación*

# **La cuenta de banco personal**

## EMPEZAR CON EL HOMBRE EN EL ESPEJO

Antes de que puedas ganar en la arena pública de la vida, primero debes ganar las batallas privadas dentro de ti mismo. Todos los cambios empiezan contigo. Nunca olvidaré cómo aprendí esta lección.

“¿Qué pasa contigo? Me estás decepcionando. ¿Dónde está el Sean que conocí en la preparatoria?”, el entrenador me fulminó con la mirada. “¿Siquiera quieres estar aquí?”

Yo estaba impactado. “Sí, por supuesto.”

“Ay, por favor. Sólo estás haciendo los movimientos, pero tu corazón no está en ellos. Más vale que te pongas las pilas o los otros *quarterbacks* te ganarán y tú te quedarás calentando la banca.”

Era mi segundo año en la Universidad Brigham Young (BYU), durante el campamento de pretemporada de futbol americano. Varias universidades me habían reclutado recién salido de preparatoria, pero yo escogí BYU porque tenía una tradición de producir *quarterbacks* campeones, como Jim McMahon y Steve Young, quienes pasaron a profesional y llevaron a sus equipos a ganar el Super Bowl. Aunque yo era el *quarterback* de reserva en ese entonces, ¡planeaba ser el siguiente campeón nacional!

Estoy empezando con el  
hombre en el espejo.  
Le estoy pidiendo que  
cambie su forma de ser.  
Y ningún mensaje pudo  
haber sido más claro.  
Si quieres hacer del  
mundo un lugar mejor,  
Entonces mírate a ti  
mismo y cambia.

“HOMBRE EN EL ESPEJO”,  
DE SIEGHAR GARRETT Y  
GLEN BALLARD

Cuando el entrenador me dijo que estaba “apestando el campo”, lo sentí como una bofetada fría y dura en la cara. Lo que en verdad me molestó, sin embargo, fue que tenía razón. Aunque estaba practicando durante muchas horas, no estaba comprometido realmente. Me estaba frenando, y lo sabía.

Tenía que tomar una decisión difícil: o dejaba el fútbol o triplicaba mi compromiso. Durante varias semanas peleé una batalla dentro de mi cabeza y me enfrenté a mis múltiples miedos y dudas. ¿Tenía lo que se necesitaba para ser el *quarterback* titular? ¿Podría manejar la presión? ¿Era lo suficientemente grande? Pronto me di cuenta de que estaba asustado, asustado de competir, asustado de ser el centro de atención, asustado de intentar y tal vez fallar. Y todos estos miedos me estaban deteniendo para dar mi máximo.

Hay una gran frase de Arnold Bennett que describe lo que finalmente decidí hacer sobre mi dilema. Él escribió: “La verdadera tragedia es la tragedia del hombre que nunca en su vida se apoya a sí mismo para su gran esfuerzo, nunca se estira a su máxima capacidad, nunca se yergue a su máxima estatura”.



La verdadera tragedia es la tragedia del hombre que nunca en su vida se apoya a sí mismo para su gran esfuerzo, nunca se estira a su máxima capacidad, nunca se yergue a su máxima estatura.

ARNOLD BENNETT

Dado que nunca he disfrutado de la tragedia, decidí fortalecerme a mí mismo para un gran esfuerzo. Así que me comprometí y di todo de mí. Decidí dejar de frenarme y empezar a entregar todo en la línea. No sabía si alguna vez tendría la oportunidad de ser el titular, pero si no la tenía, por lo menos iba a salir dándolo todo.

Nadie me escuchó decir “Me comprometo”. No hubo aplausos. Fue simplemente una batalla interna que peleé y gané dentro de mi mente sobre un periodo de varias semanas.

Una vez que me comprometí, todo cambió. Empecé a tomar riesgos y a mejorar mucho en el campo. Mi corazón estaba en ello ahora. Lo sabía y los entrenadores lo vieron.

Cuando empezó la temporada y los juegos pasaron uno a uno, yo me senté en la banca. Aunque estaba frustrado, seguí trabajando duro y seguí mejorando.

A la mitad de la temporada era el gran juego del año. Jugaríamos contra la selección de la Fuerza Aérea, de nivel nacional, en ESPN, frente a 65 000 fans. Una semana antes del juego, el entrenador me llamó a su oficina y me dijo que yo sería el *quarterback* titular. ¡Gulp! Sobra decir que fue la semana más larga de mi vida.



Finalmente llegó el día del partido. Para la primera patada mi boca estaba tan seca que casi no podía hablar. Pero después de unos minutos, me empecé a calmar y a dirigir a nuestro equipo hacia la victoria. Incluso me nombraron el mejor jugador de ese día en ESPN. Después, muchísima gente me felicitó por la victoria y por mi desempeño. Eso se sintió bien. Pero en realidad ellos no lo entendían. Ellos no sabían toda la historia. Ellos creían que la victoria se había dado en el campo ese día, frente al público. Yo sabía que había ocurrido meses antes, en la privacidad de mi propia cabeza, cuando decidí enfrentar mis miedos, dejar de frenarme y prepararme para un gran esfuerzo. Vencer a la Fuerza Aérea fue un reto mucho más fácil que superarme a mí mismo. Las victorias privadas siempre vienen antes de las públicas. Como dice el dicho: "Hemos conocido al enemigo, y somos nosotros mismos".

#### • DE ADENTRO HACIA AFUERA

Gateamos antes de caminar. Aprendemos a sumar antes que a hacer álgebra. Debemos

arreglarnos a nosotros mismos antes de que podamos arreglar a otros. Si quieres hacer un cambio en tu vida, el lugar para empezar es contigo mismo, no con tus padres, tu maestro o tu novia o novio. Todo cambio empieza C-O-N-T-I-G-O. Piénsalo. Es de adentro hacia afuera. No de afuera hacia adentro.

Eso me recuerda uno de los escritos de un obispo anglicano:

*Cuando era joven y libre y mi  
imaginación no tenía límites, soñaba con  
cambiar al mundo;*

*Mientras me hice más viejo y sabio, me di cuenta de  
que el mundo no cambiaria.*

*Y decidí acortar mi visión  
un poco y cambiar sólo mi país. Pero  
también parecía inamovible.*

*Mientras entraba en mis años crepusculares, en un  
último intento desesperado, busqué cambiar sólo a  
mi familia, a los cercanos a mí, pero, ay,  
no querían hacerlo.*

*Y ahora que estoy en mi lecho de muerte y  
me doy cuenta (quizá por vez primera) de que si  
sólo me hubiera cambiado a mí mismo primero,  
entonces con el ejemplo podría haber influido a mi familia  
y con su estímulo y apoyo  
pude haber mejorado a mi país, y quién  
sabe si pude haber cambiado al mundo.*

De esto se trata este libro. Cambiar de adentro hacia afuera, empezando con el hombre o la mujer en el espejo. Este capítulo (“La cuenta de banco personal”) y los que siguen sobre los hábitos 1, 2 y 3 tratan sobre *ti* y tu carácter, o la victoria privada. Los siguientes cuatro capítulos, “La cuenta de banco de la relación” y los hábitos 4, 5 y 6 tratan sobre las *relaciones*, o la victoria pública.

Antes de entrar de lleno en el hábito 1, veamos cómo puedes empezar a construir tu autoconfianza inmediatamente y lograr una victoria privada.



## La cuenta de banco personal

C

ómo te sientes sobre ti mismo es parecido a una cuenta de banco. Llamémoslo tu *cuenta de banco personal* (CBP). Igual que una cuenta de cheques o de ahorro en un banco, puedes hacer depósitos y retiros de tu CBP por las cosas que piensas, dices o haces. Por ejemplo, cuando cumple un compromiso que hice conmigo mismo, me siento en control. Eso es un depósito. *Clic*. Por otra parte, cuando rompo una promesa que me hice, me siento decepcionado y hago un retiro.

Así que déjame preguntarte. ¿Cómo está tu CBP? ¿Qué tanta confianza y seguridad tienes en ti mismo? ¿Eres rico o estás en la bancarrota? Los síntomas listados abajo pueden ayudarte a evaluar dónde estás.

### Posibles síntomas de una CBP baja:

- Cedes ante la presión social fácilmente.
- Batallas con sentimientos de insignificancia e inferioridad.
- Estás demasiado preocupado por lo que otros piensen de ti.
- Actúas arrogantemente para ayudarte a ocultar tus inseguridades.
- Te autodestruyes entrándole duro a las drogas, la pornografía, el vandalismo o las pandillas.
- Te pones celoso fácilmente, especialmente cuando alguien cercano a ti tiene éxito.

### Posibles síntomas de una CBP saludable:

- Te defiendes a ti mismo y resistes la presión social.
- No estás demasiado preocupado por ser popular.
- Ves la vida como una experiencia generalmente positiva.
- Confías en ti mismo.
- Estás orientado hacia tus metas.
- Te sientes feliz por los éxitos de otros.

Si tu cuenta de banco personal está baja, no te sientas mal. No tiene que ser permanente. Sólo empieza haciendo pequeños y humildes depósitos hoy, deposita el valor de \$1, \$5 o \$10. Sentirás cómo crece tu confianza. Los pequeños depósitos en un periodo de tiempo largo son la forma de tener una CBP rica y saludable.

Con la ayuda de varios grupos de adolescentes, recopilé una lista de seis depósitos clave que pueden ayudarte a construir tu CBP. Y justo como la ley de movimiento de Newton, con cada depósito hay un retiro igual y opuesto.

DEPÓSITOS DE CBP	RETIROS DE CBP
<i>Cumple las promesas que te haces</i>	<i>Romper las promesas que te haces</i>
<i>Haz pequeños actos de bondad</i>	<i>Ver sólo por ti mismo</i>
<i>Sé gentil contigo mismo</i>	<i>Tratarte mal</i>
<i>Sé honesto</i>	<i>Mentir</i>
<i>Renuévate a ti mismo</i>	<i>Cansarte</i>
<i>Amplifica tus talentos</i>	<i>Enterrar tus talentos</i>

#### • CUMPLE LAS PROMESAS QUE TE HACES

¿Alguna vez has tenido amigos en los que no puedes confiar? Dicen que te mandarán un mensaje y no lo hacen. Prometen estar contigo el fin de semana y se les olvida. Después de un tiempo dejas de confiar en ellos. Sus compromisos no significan nada. Lo mismo sucede cuando continuamente haces y rompes tus promesas, como “voy a estudiar cuando llegue a casa”, y de pronto ya estás chateando con tus amigos en Facebook. Después de un tiempo fallándote a ti mismo, ya tampoco confías en ti.

Deberíamos tratar los compromisos que hacemos con nosotros mismos tan seriamente como los que hacemos con las personas más importantes en nuestras vidas. Si

te sientes fuera de control en la vida, enfócate en la única cosa que puedes controlar: a ti mismo. Hazte una promesa y cúmplela. Empieza con pequeños compromisos de cinco pesos que sepas que puedes completar, como no beber refresco hoy. Después de que hayas construido un poco de autoconfianza, pueden entonces ir por depósitos más difíciles de cien pesos, como decidir terminar con un novio abusivo o una novia, o superar una adicción.

- **HAZ PEQUEÑOS ACTOS DE BONDAD**

Recuerdo haber leído un comentario de un psiquiatra que dijo que si te sientes deprimido, lo mejor que puedes hacer es hacer algo por alguien más. ¿Por qué? Porque te enfoca hacia afuera, no hacia adentro. Es difícil estar deprimido mientras ayudas a alguien más. Irónicamente, un derivado de servir a otros es sentirte de maravilla.

Recuerdo estar sentado en el aeropuerto un día, esperando mi vuelo. Estaba emocionado porque me habían pasado a primera clase. Y en primera clase las aeromozas son más amables, la comida es comestible y hay espacio para estirar tus piernas, para que no estén enrolladas como un *pretzel*. De hecho, tenía el mejor asiento en todo el avión. Asiento 1A. Antes de abordar, noté a una mujer joven que llevaba varias bolsas en las manos y estaba cargando a un bebé que lloraba. Al haber leído poco un libro sobre hacer actos de bondad al azar, escuché a mi conciencia hablarme: “Anda, basura, dale tu boleto”. Peleé contra estas ideas durante un rato, pero eventualmente cedí:



“Disculpe, creo que a usted le serviría más este boleto de primera clase que a mí. Sé lo difícil que puede ser viajar con niños. ¿No me permite cambiar los boletos?”



“¿Está seguro?”

“Oh, sí, En realidad no me importa. Estaré trabajando de todas formas.”

“Pues, gracias. Es muy amable de su parte”, dijo mientras intercambiábamos boletos.

Cuando estábamos abordando, me sorprendió ver lo bien que me hizo sentir verla sentarse en el 1A. De hecho, dadas las circunstancias, estar sentado atrás, cerca de los baños, tampoco parecía tan mala idea. En un momento durante el vuelo, tenía tanta curiosidad por ver cómo estaba que me levanté de mi asiento, caminé hasta la sección de primera clase y eché un vistazo a través de la cortina que separa la primera de la clase turista. Ahí estaba ella, con su bebé, ambos dormidos en un grande y cómodo asiento 1A. Y me sentí como un millón de dólares. *Clinc*. Debo seguir haciendo esta clase de cosas.



Esta dulce historia me la compartió una adolescente llamada Tawni, y es otro ejemplo de la alegría del servicio:

*Hay una niña en nuestra colonia que vive en un dúplex con sus padres y no tienen mucho dinero. Durante los últimos tres años, cuando yo crecía y ya no me quedaba mi ropa, mi mamá y yo se la llevábamos. Yo decía algo como “Pensé que te gustaría esto”, o “Me gustaría verte puesto”.*

*Cuando usaba algo que yo le daba, pensaba que era muy padre. Ella decía: “Muchas gracias por la nueva playera”. Yo respondía: “¡Ese color te queda muy bien!” Intentaba ser sensible para no hacerla sentir mal o darle la impresión de que yo pensaba que era pobre. Me hace sentir bien saber que estoy ayudándola a tener una mejor vida.*

Intenta por todos los medios invitar al niño que se sienta solo en clase a salir contigo y tus amigos. Escribe un correo electrónico de agradecimiento a alguien que haya hecho una diferencia en tu vida, como un amigo, un maestro o un entrenador. La próxima vez que estés en una caseta, paga por el auto atrás de ti. Dar les da vida a otros, pero también a ti. Me encantan estas líneas de *El hombre que nadie conoce*, de Bruce Barton, que ilustra este punto tan bien:

*Hay dos mares en Palestina. Uno es fresco y hay peces en él. Salpicadas de verde adornan sus orillas. Los árboles extienden sus ramas sobre él y estiran sus raíces sedientas para beber de sus aguas sanadoras.*

*El río Jordán crea este mar con agua cristalina de las montañas. Así que ríe bajo la*

*luz del sol. Y los hombres construyen sus casas cerca de él y las aves sus nidos, y cada tipo de vida es más feliz porque está ahí.*

*El río Jordán fluye hacia el sur, hacia otro mar.*

*Aquí no hay chapoteos de peces ni hojas que se muevan ni cantos de aves ni risas de niños. Los viajeros escogen otras rutas a menos que sea por negocios urgentes. El aire es pesado sobre sus aguas y ni hombre ni bestia ni ave se atreve a beber.*

*¿Qué provoca la tremenda diferencia entre estos mares vecinos? No es el río Jordán. Vacia la misma agua buena en ambos. No es el suelo sobre el que están, no es el territorio a su alrededor.*

*La diferencia es esta: El mar de Galilea recibe, pero no retiene al Jordán. Por cada gota que fluye hacia él, otra gota fluye hacia fuera. El dar y recibir es en cantidades iguales.*

*El otro mar es abusivo y guarda sus ingresos celosamente. No se le puede tentar a tener un impulso generoso. Cada gota que obtiene, la conserva.*

*El mar de Galilea da y vive. Este otro mar no da nada. Se le llama el Muerto.*

*Hay dos clases de personas en este mundo. Hay dos clases de mares en Palestina.*

#### • **SÉ GENTIL CONTIGO MISMO**

Ser gentil significa muchas cosas. Significa no esperar que seas perfecto mañana en la mañana. Si no maduras tan rápido, como a muchos nos pasa, sé paciente y permítete el tiempo necesario para crecer.

Significa aprender a reír de las tonterías que haces. Yo tengo un amigo, Chuck, extraordinario cuando se trata de reírse de sí mismo y nunca tomar la vida demasiado en serio. Siempre me ha sorprendido cómo su actitud positiva atrae a las personas hacia él, casi magnéticamente.

Ser gentil también significa perdonarte cuando la riegas. ¿Y quién no lo ha hecho? Debemos aprender de nuestros errores, pero no debemos apalearnos por ellos. El pasado es sólo eso, pasado. Considera lo que salió mal y por qué. Aprende, arréglalo si necesitas hacerlo. Luego déjalo y sigue adelante. Tira esa muñeca vudú a la basura.

“Una de las claves de la felicidad”, dice Rita Mae Brown, “es una mala memoria”.

Un barco en altamar durante muchos años recoge miles de percebes que se adhieren al fondo del barco y eventualmente pesan tanto que ponen en riesgo la seguridad. La forma más fácil de deshacerse de ellos es que el barco ancle en un puerto de agua dulce, libre de agua salada. Aquí, los percebes se sueltan por su cuenta y se caen. El barco entonces puede regresar al mar, libre de su carga.



Siempre sé una versión de primera  
de ti mismo, en lugar de una  
versión de segunda de alguien más.

JUDY GARLAND, CANTANTE Y  
ACTRIZ

¿Estás cargando por todas partes percebes en la forma de errores, remordimientos y dolores pasados? Tal vez necesitas permitirte entrar en agua dulce durante un tiempo. Deja que la página se actualice de nuevo. Dejar ir la carga y darte a ti mismo una segunda oportunidad puede ser justo el depósito que necesitas ahora.

Como canta Bruno Mars: “La vida es demasiado corta para tener remordimientos... Sólo tienes una vida para vivir, así que haz lo mejor que puedas”.

#### • SÉ HONESTO

El otro día busqué en Google la palabra *honesto* y estas son algunas de las palabras relacionadas que encontré: honorable, incorruptible, moral, virtuoso, amante de la verdad, recto, verdadero, real, correcto, bueno, directo, genuino. No es un mal conjunto de palabras con que asociarse, ¿no te parece?



La honestidad viene en muchas formas. Primero hay una honestidad personal.

Cuando la gente te ve, ¿ve un artículo genuino, o apareces entre humo y espejos? Me parece que si soy siempre falso e intento ser algo que no soy, me siento inseguro sobre mí mismo y hago un retiro de mi CBP. Me encanta cómo lo pone la cantante Judy Garland: “Siempre sé una versión de primera de ti mismo, en lugar de una versión de segunda de alguien más”.

Luego está la honestidad en tus actos. Si has sido deshonesto en el pasado, y creo que todos lo hemos sido, intenta ser honesto y nota cómo te hace sentir completo. Es un alivio no esconder quién eres ni tener que tapar tus actos. Esto va para tu perfil en internet también. Sólo porque la gente no puede verte directamente no quiere decir que puedas mentir; después de todo, *tú* sabrás que no estás diciendo la verdad. Recuerda, no puedes hacer algo malo y sentirte bien. Esta historia, por Jeff, es un buen ejemplo de ello:



*En mi segundo año de preparatoria había tres chavos en mi clase de geometría que no sabían bien matemáticas. Yo era muy bueno. Les cobraba tres dólares por cada examen que les ayudaba a pasar. Los exámenes eran de opción múltiple, así que escribía en un papelito todas las respuestas correctas y se las pasaba.*

*Al principio sentí que estaba ganando dinero, como un buen trabajo. No estaba pensando cómo podía hacernos daño a todos. Después de un tiempo me di cuenta de que no debía seguir haciéndolo porque no estaban aprendiendo nada y sólo se iba a poner más difícil después. Hacer trampa en realidad no me estaba ayudando.*

Se necesita valor para ser honesto cuando la gente a tu alrededor parece salirse con la suya haciendo trampa en exámenes, mintiendo a sus padres y robando en el trabajo. Pero créeme, cada acto de honestidad es un depósito en tu CBP y cobrará fuerza. Como dice el dicho: “Mi fuerza es la fuerza de diez porque mi corazón es puro”. La honestidad es siempre la mejor política, incluso cuando no sea tan popular.

#### • **RENUÉVATE A TI MISMO**

Debes tomar tiempo para ti mismo, para renovarte y relajarte. Si no, quedarás exhausto y perderás tu placer por vivir.

Parece que la mitad del planeta ha visto la película *Avatar*, el filme más taquillero de todos los tiempos. ¿Por qué fue tan exitoso? Además de efectos especiales innovadores y una gran cinematografía, creo que la historia llega a la meta porque todos necesitamos practicar lo que está predicando.

La historia sucede en el año 2154, en Pandora, una luna boscosa en el sistema estelar de Alfa Centauri, y gira en torno al personaje de Jake Sully, un antiguo miembro de la marina, ahora paralizado, confiando a una silla de ruedas, atrapado e irrealizado. Al ser capaz de vivir mentalmente a través de su *avatar*, una réplica de tres metros de los nativos azules, se siente vivo porque puede correr y disfrutar de un cuerpo funcional, incluso si es sólo en su mente. Pero pronto se vuelve mucho más que eso. Al conocer a los nativos, Jake se enamora de Neytiri, una nativa Na'vi. Entre más tiempo pasa con Neytiri y su pueblo, más ve la belleza y la paz, así como el poder de su mundo, un mundo que los humanos de Jake, ruidosos y sedientos de recursos naturales, han venido a saquear y robar.

El mensaje para nosotros es sobre rejuvenecer, sobre desconectarnos, sobre tomar el tiempo para escuchar el mundo natural alrededor de nosotros. Es sobre ponernos en un *tiempo fuera* autoimpuesto durante un rato.



Ahora, no tienes que convertirte en un tipo casi humano, azul, de tres metros para encontrar la paz; pero como Jake Sully, encontrar tu propio lugar para escapar, tu propio santuario de alguna manera, es esencial. Ve a sentarte a algún lado y mira las nubes. Encuentra el tronco de un árbol y escucha al viento o a los pájaros, o incluso el latido de tu corazón. Si no tienes acceso a un increíble y brillante Árbol de las Almas, como Jake, quizás puedas encontrar una azotea, una banca en un parque, algún pedazo de pasto en alguna parte, sólo un lugar para estar solo. Puede que esto suene un poco sentimental, pero confía en mí, los humanos viven actualmente en un ataque constante de cosas y todos necesitamos dar un respiro y desconectarnos de vez en cuando, sólo para renovar nuestros espíritus.

Theodore, de Canadá, tenía su escondite:

*Cuando me estresaba mucho o cuando no me estaba llevando bien con mis padres, me iba al sótano. Ahí tenía un palo de hockey, una pelota y una pared de concreto sobre la que descargaba mis frustraciones. Sólo lanzaba la pelota durante media hora y subía las escaleras renovado. Hacía maravillas para mi juego de hockey, pero era incluso mejor para la relación con mi familia.*



Arian me dijo sobre su refugio. Cuando se estresaba mucho, se colaba en el auditorio de su escuela por la puerta de atrás. Completamente solo, en el silencio, la oscuridad y el inmenso espacio, se alejaba de todo el relajo, lloraba lo que fuera necesario o sólo se relajaba.

Allison encontró un jardín para ella sola:

*Mi papá murió en un accidente de trabajo cuando yo era chica. En realidad no conozco los detalles porque siempre he tenido miedo de hacerle muchas preguntas a mi mamá al respecto. Tal vez es porque he creado esta imagen perfecta de él en mi cabeza y no quiero que cambie. Para mí, él es un ser humano perfecto que me protegería si estuviera aquí. Está conmigo todo el tiempo en mis pensamientos, e imagino cómo actuaría y me ayudaría si estuviera aquí.*

*Cuando en verdad lo necesito, subo a la resbaladilla del parque de juegos de la primaria local. Tengo esta sensación extraña de que si puedo estar en el lugar más alto, podré sentirlo. Así que subo a la resbaladilla y sólo me siento ahí. Le hablo en mi mente y puedo sentirlo hablar en mi mente. Quiero que me toque, pero por supuesto sé que no puede. Voy ahí cada vez que algo me molesta realmente y sólo comparto mis preocupaciones con él.*

Además de encontrar un lugar para refugiarte, hay tantas formas de renovarte y aumentar tu CBP. El ejercicio puede hacerlo, como salir a caminar, a correr, bailar o hacer kickboxing. Algunos adolescentes han sugerido ver películas viejas, hablar con amigos que te hacen reír o grabar música y hacer videos en tu computadora. Otros han encontrado que escribir en sus diarios los ayuda a seguir adelante.

El hábito 7, afilar tu sierra, es sobre tomar el tiempo para renovar tu cuerpo, tu corazón, tu mente y tu alma. Hablaremos más sobre ello cuando lleguemos ahí. Así que aguanta.



### • AMPLIFICA TUS TALENTOS

Encontrar y luego desarrollar un talento, un pasatiempo o una pasión puede ser uno de los mejores depósitos que puedas hacer en tu CBP.

¿Por qué será que, cuando pensamos en talentos, pensamos en términos de talentos populares *tradicionales*, como el atleta, la bailarina o el estudiante premiado? La verdad es que los talentos vienen en toda una variedad de paquetes. No pienses en corto. Puede que tengas un don para leer, escribir o hablar. Puede que tengas el don del ritmo, o de ser chistoso, de recordar detalles o de poder aceptar a otros. Puedes tener habilidades de organización, musicales o de liderazgo. No importa dónde esté tu talento, ya sea el ajedrez, el teatro o la patineta; cuando haces algo que te gusta hacer y para lo que tienes talento, es emocionante. Es una forma de autoexpresión. Y como atestigua esta niña, aumenta la autoestima.

*Puede que mueras riendo cuando te diga que tengo un talento real y un amor por las hierbas. Y no me refiero a la que te fumas, sino a las hierbas y flores que crecen por todas partes. Me di cuenta de que siempre las notaba, mientras que otros sólo querían cortarlas.*

*Así que empecé a recogerlas y prensarlas, y, con el tiempo, empecé a hacer hermosos cuadros y postales y objetos de arte con ellas. He podido alegrar a muchos tristones con una de estas tarjetas personalizadas. Frecuentemente me piden hacer arreglos de flores para otros o compartir mi conocimiento para preservar plantas prensadas. Me ha dado tanta alegría y confianza sólo saber que tengo un don especial y una apreciación por algo que mucha gente ignora. Pero incluso va más allá de eso, me ha enseñado que si hay tanto en sólo simples hierbas, ¿qué no habrá en todo lo demás de la vida? Me ha hecho ver profundamente. Me vuelve una exploradora.*



Mi cuñado Bryce me dijo cómo desarrollar un talento le ayudó a construir su autoestima y encontrar una carrera en la que pudiera hacer una diferencia. Su historia sucedió en la cordillera Teton que se extiende sobre las planicies de Idaho y Wyoming. El Gran Teton, el pico más alto de Teton, sobresale 4.2 kilómetros sobre el nivel del mar.

Cuando era niño, Bryce había perfeccionado su bateo. Hasta su trágico accidente. Mientras jugaba con una pistola de aire comprimido, Bryce se disparó accidentalmente en un ojo. Al temer que la cirugía afectara permanentemente su visión, los doctores dejaron la munición en su ojo.

Meses después, cuando Bryce volvió al béisbol, no lograba darle a la pelota. Había perdido su percepción de profundidad y mucha de su visión en un ojo, así que ya no podía jugar béisbol. Bryce dijo: “Un año antes había sido el jugador estrella y ahora no podía pegarle a la pelota. Estaba convencido de que nunca sería capaz de hacer nada. Fue un golpe muy duro para mi confianza”.

Los dos hermanos mayores de Bryce eran muy buenos para muchas cosas, y él se preguntaba qué podía hacer ahora, dada su nueva incapacidad. Ya que vivía cerca de los Tetons, decidió intentar escalar. Así que llegó a una tienda local y compró soga de nailon, mosquetones, tizas, pitones y otros artículos para escalar. Revisó libros de alpinismo y estudió cómo atar nudos, enganchar un arnés y escalar a rapel. Su primera experiencia escalando fue a rapel en la chimenea de un amigo. Pronto empezó a escalar algunos picos pequeños alrededor del Gran Teton.

Bryce pronto se dio cuenta de que tenía un don para ello. Al contrario de muchos de sus compañeros escaladores, su cuerpo era fuerte y ligero, y parecía estar perfectamente construido para escalar en roca.

Después de entrenar durante varios meses, Bryce finalmente escaló el Gran Teton él solo. Le tomó dos días. Llegar a su meta le dio un impulso masivo a su seguridad.

Él llegaba a los Tetons, corría hasta la base de la subida, escalaba y corría de regreso. Bryce se volvió más rápido y más fuerte cada vez. Su amigo Kim notó que tomaba en serio el montañismo y le dijo: “Oye, deberías ir por el récord del Gran Teton”.

Kim le contó todo a Bryce. Un guardabosque escalador, llamado Jock Glidden, había puesto un récord en el Gran al correr hasta la cima y de regreso en cuatro horas y once minutos. “Eso es absolutamente imposible”, pensó Bryce. “Me gustaría conocer a este tipo algún día”. Pero mientras Bryce siguió haciendo este tipo de carreras, su tiempo se volvió más rápido y Kim siguió diciendo: “Debes ir tras el récord. Sé que puedes lograrlo”.

En una ocasión, Bryce finalmente conoció a Jock, el superhumano con el récord insuperable. Bryce y Kim estaban sentados en la tienda de Jock, cuando Kim, un

escalador reconocido también, le dijo a Jock: “Este tipo está considerando ir tras tu récord”. Jock miró el cuerpo de 65 kilos de Bryce y se carcajeó, como diciendo: “No inventes, enano”. Bryce se sintió devastado, pero pronto se recuperó. Y Kim siguió affirmando: “Puedes hacerlo. Sé que puedes lograrlo”.



Una mañana, muy temprano, cargando una pequeña mochila naranja y una chaqueta ligera, Bryce corrió hasta la cima del Gran y de regreso en tres horas, cuarenta y siete minutos y cuatro segundos. Se detuvo sólo dos veces: una vez para sacer rocas de sus tenis y otra para firmar el registro en la cima, lo que probaba que había estado ahí. Se sentía completamente increíble. No sólo había roto el récord, ¡lo había hecho pedazos!

Algunos años después, Bryce recibió una llamada sorpresa de Kim. “Bryce, ¿ya oíste? Acaban de romper tu récord”. Por supuesto, añadió, “Necesitas recuperarlo. ¡Sé que puedes!” Un hombre llamado Creighton King, quien recientemente había ganado el reconocido maratón del pico de Pike, en Colorado, corrió a la cima y de regreso en tres horas, treinta minutos y nueve segundos.

Dos años después de su último asalto a la montaña y diez días después de que rompieran su récord, Bryce se detuvo en el estacionamiento de Lupine Meadows, en la base del Gran Teton, con sus tenis para correr nuevos, listo y ansioso por romper el récord de King. Con él estaban amigos, familiares, Kim y un equipo de la estación de televisión local, para filmar su carrera.

Como antes, sabía que la parte más difícil del ascenso sería el aspecto mental. Él obviamente *no* quería convertirse en uno de los dos o tres que morían cada año intentando escalar el Gran.

El cronista de deportes Russell Weeks describe correr el Gran de la siguiente manera: “Desde el estacionamiento te enfrentas a una carrera de casi nueve o diez millas, subiendo por caminos zigzagueantes, a través de un cañón, subiendo por dos morrenas glaciares, dos depresiones, un hueco entre dos picos y a escalar 214 metros sobre la pared occidental del Gran, hacia la cima. La subida y bajada de altitud desde Lupine Meadows hacia la cima y de regreso es de casi 4 572 metros. Leigh Ortenburger, en su *Guía de alpinismo para la cordillera Teton*, enlista sólo los últimos 214 metros como un ascenso de tres horas”.

Bryce se echó a correr. Mientras ascendía y ascendía por la montaña, su corazón latía fuertemente y sus piernas quemaban. La concentración era intensa. Al escalar los últimos 214 metros en doce minutos, alcanzó la cima en una hora y cincuenta y tres minutos, y

puso su tarjeta de verificación bajo una roca. Él sabía que si rompía el récord de King tendría que hacerlo bajando. El descenso se volvió tan empinado a veces que estaba dando zancadas de 3 o 4.5 metros. Pasó a unos amigos que luego le dijeron que su rostro se había puesto morado por la falta de oxígeno. Otro grupo de escaladores, aparentemente sabía que buscaba el récord porque, mientras pasaba, le gritaron: “¡Sigue! ¡Sigue!”

Entre vótores, Bryce regresó a Lupine Meadows con las rodillas sangrando, los tenis rotos y un terrible dolor de cabeza, tres horas, seis minutos y veinticinco segundos después de haberse ido. ¡Había hecho lo imposible!

La voz corrió rápido y Bryce se convirtió en el escalador más rápido del oeste. “Me dio una identidad”, dice Bryce. “Todos quieren ser reconocidos por algo, y yo también. Mi habilidad para escalar me dio algo por qué trabajar y fue una gran fuente de autoestima. Era mi forma de expresarme”.

Hoy, Bryce es fundador y presidente de una compañía muy exitosa que hace mochilas profesionales para escaladores y corredores de montaña. Lo más importante, Bryce ha encontrado una forma de vivir haciendo lo que ama hacer. Es en lo que es bueno, y ha usado su talento para bendecir su vida y las vidas de muchos otros.

Ah, por cierto, el récord todavía sigue. (Pero no se les ocurran ideas locas, ¿eh?). Y Bryce tiene todavía esa munición en su ojo.

Así que, mis amigos, si necesitan una inyección de confianza, empiecen a hacer depósitos en sus CBP desde hoy. Sentirán los resultados de inmediato. Y recuerden, no necesitan subir una montaña para hacer un depósito. Hay, vamos, no sé, mil millones y una formas más seguras.



### AHORA, UNOS AVANCES...

A continuación hablaremos de las muchas formas en que tú y tu perro son diferentes.

¡Sigue leyendo y verás a qué me refiero!



**Cumple las promesas que te haces**



- ① Levántate cuando suena tu alarma. No presiones el botón para posponer- la o la apagues y te vuelvas a dormir.
- ② Identifica una tarea fácil que necesita hacerse hoy, como practicar el piano, poner una carga de ropa en la lavadora o terminar un libro para una tarea de literatura. Decide cuándo lo harás. Luego cumple tu palabra y hazlo.

### **Haz actos de servicio al azar**

- ③ En algún momento del día de hoy, haz un acto de bondad anónimo, como sacar la basura, arreglar la laptop de tu mamá o tender la cama de alguien.



- ④ Organiza un ataque positivo de redes sociales. Ponte de acuerdo con tus amigos para atacar a alguien por redes sociales con palabras amables y cumplidos.

### **Amplifica tus talentos**

- ⑤ Menciona un talento que te gustaría desarrollar este año. Escribe pasos específicos para lograrlo.

Talento que quiero desarrollar este año:

---

Cómo lo logro:

- ⑥ Haz una lista de los talentos que más admirás en otras personas.

Persona:

Talentos que admirás:

### **Sé gentil contigo mismo**

- 7 Piensa en un área de la vida en la que te sientes inferior. Ahora respira profundamente y recuerda que *no es el fin del mundo*.



- 8 Pasa todo un día sin hablarte negativamente. Cada vez que te caches menospreciándote, debes reemplazarlo con tres pensamientos positivos sobre ti mismo. Inténtalo.

### **Renuévate a ti mismo**

- 9 Decide una actividad divertida que pueda subirte el ánimo y hazla hoy. Por ejemplo, súbele a la música y baila.
- 10 ¿Te sientes letárgico? Párate ahora mismo y ve por una caminata rápida alrededor de la manzana.



### **Sé honesto**

- 11 La próxima vez que alguien te pregunte qué estás haciendo o cómo te sientes, comparte la historia completa. No dejes fuera información que se pueda malinterpretar o sea engañosa.
- 12 ¡Durante un día, intenta no exagerar o adornar! ¡Buena suerte!

HÁBITO



**Sé  
proactivo**

**Soy  
la fuerza**



**Crecer** en mi casa a veces era una molestia. ¿Por qué? Porque mi papá siempre me hacía tomar la responsabilidad de todo en mi vida.

Cada vez que decía cosas como “Papá, mi novia me hace enojar”, sin falta mi papá me contestaba: “Oh, vamos, Sean, nadie puede hacerte enojar a menos que lo permitas. Es tu elección. Tú eliges estar enojado”.

La gente es tan feliz como decide serlo.

ABRAHAM LINCOLN PRESIDENTE  
DE ESTADOS UNIDOS



O si decía: “Mi nuevo maestro de biología es el peor. Nunca voy a aprender nada”, mi papá decía, “¿Por qué no vas con tu maestro y le das algunas sugerencias? Cambia de maestro. Encuentra un tutor si es necesario. Si no aprendes biología, Sean, es tu culpa, no de tu maestro”.

Nunca me dejaba salirme con la mía. Siempre me estaba retando, asegurándose de que nunca culpara a nadie más por la forma como actuaba. Por suerte, mi mamá me dejaba culpar a otra gente y otras cosas por mis problemas, o podría haberme vuelto un psicópata.

Muchas veces le grité: “¡Estás mal, papá! Yo no escogí estar enojado. Ella ME HIZO, ME HIZO, ME HIZO enojar. Sólo déjame en paz, quiero estar solo”.

Como ves, la idea de mi papá de que eres responsable por tu vida era una medicina muy amarga para que yo me la tragara de adolescente. Pero después pude ver la sabiduría de lo que estaba haciendo. Quería que aprendiera que hay dos tipos de

personas en este mundo: las proactivas y las reactivas, las que toman la responsabilidad de sus vidas y las que culpan, quienes hacen que suceda y a quienes les sucede.

El hábito 1, Sé proactivo, es la clave para desbloquear todos los demás hábitos, y esto es por lo que viene primero. El hábito 1 dice “Yo soy la fuerza. Yo soy el capitán de mi vida. Yo puedo escoger mi actitud. Yo soy responsable de mi propia felicidad e infelicidad. Yo soy el conductor de mi destino, no soy un pasajero”.

Ser proactivo es el primer paso hacia lograr la victoria privada. ¿Puedes imaginar hacer álgebra antes de aprender a sumar y restar? No va a suceder. Lo mismo pasa con los 7 hábitos. No puedes hacer los hábitos 2, 3, 4, 5, 6 y 7 antes de hacer el hábito 1. Porque hasta que no te sientas en control de tu propia vida, nada más es en realidad posible, ¿o sí? Mmmm...

### Proactivo o reactivo... la elección es tuya

ada día, tú y yo tenemos como cien oportunidades de elegir ser proactivo o reactivo. En cualquier día, el clima es malo, recibes un mensaje de texto desagradable, no puedes encontrar un trabajo, tu hermana se roba tu sudadera, pierdes las elecciones en la escuela, tu amigo habla a tus espaldas, alguien pinta tu casillero, tus padres no te dejan usar el auto (sin un motivo), te dan una multa de tránsito y repruebas un examen. Así que, ¿qué harás al respecto? ¿Estás acostumbrado a reaccionar a esta clase de cosas cotidianas, o eres proactivo? La elección es tuya. En verdad lo es. No tienes que responder de la forma en que todos lo hacen, o de la forma en que la gente cree que deberías.

¿Cuántas veces has estado manejando por una calle cuando de pronto alguien se mete frente a ti, haciéndote frenar de golpe? ¿Qué haces? ¿Les gritas? ¿Los insultas? ¿Les haces una seña? ¿Les permites arruinar tu día? ¿O sólo lo dejas pasar? Te ríes. Sigues adelante.

La decisión es tuya.



La gente reactiva toma decisiones basadas en impulsos. Son como una lata de refresco. Cuando la vida las menea tantito, la presión aumenta y explotan

repentinamente.

*“¡Oye, maldito idiota! ¡Quítate de mi carril!”*

La gente proactiva toma decisiones basadas en valores. Ellos *piensan* antes de actuar. Reconocen que no pueden controlar todo lo que les sucede, pero pueden controlar lo *que hacen al respecto*. Contrario a las personas reactivas que están llenas de gas, la gente proactiva es como el agua. Menéalas todo lo que quieras, quita la tapa y nada. No hay ruidos, no hay burbujas, no hay presión. Se mantienen tranquilos, en calma y en control.

*“No voy a dejar que ese tipo me altere y arruine mi día.”*

La mejor manera de comprender una mentalidad proactiva es comparar las respuestas proactivas y reactivas a situaciones que ocurren todo el tiempo.

## **Escena uno**

Ves fotos en Facebook de tu mejor amiga en una fiesta la noche que dijo que estaba demasiado ocupada para salir contigo. Ella no sabe que viste las fotos. Sólo cinco minutos antes, esta misma amiga estaba hablándote bonito a la cara. Te sientes herido y traicionado.

### Elecciones reactivas

- Te la comes viva. La empujas y te vas.
- Te hundes en la depresión porque te sentiste tan mal de que te hubiera dejado fuera.
- Decides que es una mentirosa, doble cara y no le vuelves a hablar.
- Buscas excluirla por todos los medios. Despues de todo, ella te lo hizo a ti.

### Elecciones proactivas

- La perdonas y le das una segunda oportunidad.
- La confrontas y le dices cómo te sientes por haberte mentido.
- Te das cuenta de que tiene debilidades igual que tú y que ocasionalmente tú no la incluyes en cosas sin que busques hacerle daño.

## **Escena dos**

Has estado trabajando en una tienda durante un tiempo, has estado completamente entregado y eres confiable. Recientemente, un nuevo empleado se une al equipo y a él le dan el tan deseado turno del sábado en la tarde, el turno que tú estabas esperando.

### Elecciones reactivas

- Pasas la mitad de tus horas en vela quejándote con todos y sus mascotas sobre

qué tan injusta fue esa decisión.

- Analizas al nuevo empleado y encuentras todas sus debilidades.
- Le mandas mensajes a tu jefe preguntando por qué no le caes bien.
- Empiezas a fallar en el trabajo.

### Elecciones proactivas

- Hablas con tu supervisor sobre por qué el nuevo empleado tiene el turno o si pueden alternar entre los dos.
- Continúas siendo un buen empleado para que te den la próxima promoción.
- Aprendes lo que puedes hacer para mejorar tu desempeño.
- Si determinas que estás en un trabajo sin futuro, empieza a buscar uno nuevo.

#### • ESCUCHA LO QUE DICES

Por lo general puedes notar la diferencia entre la gente proactiva y reactiva por el lenguaje que utilizan. El lenguaje reactivo usualmente suena así:

“Así soy yo. Es simplemente mi forma de ser”. Lo que en verdad está diciendo es: *No soy responsable por la forma en que me comporto. No puedo cambiar. Estoy predeterminado a ser de esta manera.*



“Si mi maestro de química no fuera un idiota, las cosas serían diferentes”. Lo que está diciendo realmente es: *La escuela es la causa de todos mis problemas, no yo.*

“Gracias. Acabas de arruinar mi día”. Lo que está diciendo es: *Yo no estoy en control de mis emociones. Tú lo estás.*

“Si tan sólo fuera a una escuela diferente, tuviera mejores amigos, padres más buena

onda, tuviera un novio... entonces sería feliz". Lo que está diciendo realmente es: *Yo no tengo el control de mi felicidad, las cosas lo tienen. Debo tener cosas para ser feliz.*

Nota que el lenguaje de la gente reactiva te quita el poder y se lo da a otra cosa o a otra persona. Como mi amigo John Bytheway lo explica en su libro *Lo que me hubiera gustado saber en la preparatoria*, cuando tú eres reactivo es como darle a alguien más el control remoto de tu vida y decir: "Toma, cambia mi estado de ánimo cuando quieras". El lenguaje proactivo en cambio devuelve el control remoto a tus manos. Eres libre de elegir en qué canal quieras estar.

LENGUAJE REACTIVO	LENGUAJE PROACTIVO
<i>Lo intentaré</i>	<i>Lo haré</i>
<i>Así es mi forma de ser</i>	<i>Puedo hacerlo mejor</i>
<i>No hay nada que pueda hacer</i>	<i>Veamos todas nuestras opciones</i>
<i>Tengo que hacerlo</i>	<i>Elijo hacerlo</i>
<i>No puedo</i>	<i>Debe haber una forma</i>
<i>Arruinaste mi día</i>	<i>No voy a permitir que tu mal humor se me pegue</i>

#### • EL VIRUS DE LA VICTIMITIS

Algunas personas sufren de un virus contagioso que yo llamo *victimitis*. Tal vez lo hayas visto. La gente infectada con victimitis cree que todos los demás están en su contra y que el mundo les debe algo... que no es el caso para nada. Me gusta la forma en que lo dice el autor Mark Twain: "No vayas por ahí diciendo que el mundo te debe una vida. El mundo no te debe nada. Él llegó primero".

Yo jugué futbol americano en la universidad con un tipo que tenía una muy mala condición de victimitis. Sus comentarios me volvían loco:

*"Yo debería ser el primero, pero los entrenadores tienen algo en mi contra."*

*"Estaba a punto de interceptar ese balón, pero alguien se me atravesó."*

*"Hubiera logrado un mejor tiempo en las cuarenta yardas, pero mis tacos se aflojaron."*

"Sí, claro" es lo que yo siempre quería decir. "Y yo sería presidente si mi papá no fuera calvo". Para mí, era obvio por qué nunca jugaba. En su mente, el problema siempre

estaba *ahí fuera*. Nunca consideró que tal vez *su* actitud era el problema.

Adriana, una estudiante de honor de Chicago, creció en una casa donde sentirse victimizado causaba un montón de tensión:

*Soy negra y orgullosa de serlo. El color nunca ha estado en mi contra y lo mismo aprendo mucho de maestros y consejeros blancos que negros. Pero en mi casa es algo completamente diferente. Mi mamá, que domina a toda la familia, tiene cincuenta años, viene del sur y todavía actúa como si la esclavitud acabara de abolirse. Ella ve como una amenaza que me vaya bien en la escuela, como si me uniera a “la gente blanca”. Todavía usa un lenguaje como “el hombre nos impide hacer esto o aquello. Nos mantiene encasillados y no nos deja hacer nada”.*

*Yo siempre rebato con “Ningún hombre te está impidiendo hacer nada, sólo tú misma, porque sigues pensando así”. Incluso mi novio entra en la actitud de “el blanco me lo está impidiendo”. Cuando intentó comprar un coche hace poco y la venta no se realizó, contestó frustrado: “El hombre blanco no quiere que tengamos nada”. Yo casi pierdo el control y lo confronté por lo tonto que era esa forma de pensar. Pero sólo hizo que pensara que estaba tomando el bando de los blancos.*

*Estoy convencida de que la única persona que puede detenerte eres tú mismo.*

Además de sentirse víctimas, las personas reactivas:

- Se ofenden fácilmente.
- Culpan a otros.
- Se enojan y dicen cosas de las que luego se arrepienten.
- Critican y se quejan.
- Esperan que las cosas les sucedan.
- Cambian sólo cuando tienen que hacerlo.

#### • **SÍ DEJA SER PROACTIVO**

La gente proactiva es toda una raza diferente. Las personas proactivas:

- Dejan que las cosas se les resbalen sin ofenderse.
- Toman la responsabilidad de sus decisiones.
- Piensan antes de actuar.
- Se recuperan cuando algo malo les sucede.
- Siempre encuentran una forma de seguir adelante.
- Se enfocan en las cosas que pueden hacer y no se preocupan por las que no pueden.

Recuerdo haber empezado un nuevo trabajo con un tipo llamado Randy. No sé cuál era su problema, pero por alguna razón no le caía bien, y él quería que yo lo supiera. Diario me decía cosas groseras. Me refiero a *todo el tiempo*. Una vez volví de vacaciones y un amigo me dijo: “Órale, Sean, si tan sólo supieras lo que Randy ha estado diciendo de ti. Cuídate la espalda”.

Tener un némesis es un fastidio. Hubo veces en que quería golpear al tipo, pero de alguna manera lograba mantenerme tranquilo e ignorarlo. Cuando me insultaba, volvía un reto personal el tratarlo bien en cambio. Tenía fe en que las cosas se resolvían al final si yo actuaba de esa forma.

En cuestión de algunos meses, las cosas empezaron a cambiar. Randy podía ver que yo no iba a jugar su juego y empezó a calmarse. Incluso me dijo una vez: “He intentado ofenderte, pero tú no te ofendes”. Después de estar en la compañía durante un año más o menos, nos volvimos amigos y nos ganamos el respeto el uno del otro. Si yo hubiera reaccionado a sus ataques, que era mi instinto visceral, ciertamente no seríamos amigos hoy. (También estoy seguro de que por lo menos uno de los dos habría acabado sin unos cuantos dientes.) Muchas veces todo lo que se necesita es una persona para crear una amistad.

Mary Beth descubrió por sí misma los beneficios de ser proactiva:

Se proactivo...

*Había tomado una clase en la escuela donde habíamos hablado sobre la proactividad y me preguntaba sobre cómo aplicarla realmente. Un día, mientras estaba marcando la compra de un tipo, de pronto me dijo que los productos que yo acababa de marcar no eran suyos. Mi primera reacción fue decir: “Idiota”, luego poner la barra entre los productos del otro cliente. “¿Por qué no me detuviste antes?” Así que tendría que borrarlo todo y llamar a un supervisor para que aprobara los cambios mientras él sólo estaba ahí parado pensando que era chistoso. Mientras tanto, el calor estaba subiendo y yo me estaba irritando de verdad. Para acabarla, todavía tuvo el descaro de preguntar el precio del brócoli que acababa de cobrarle.*

*Para mi horror, me di cuenta de que tenía razón. Había marcado mal el código en la registradora para el brócoli. Ahora sí estaba todavía más irritada y tentada de irme a su yugular para cubrir mi propio error. Pero luego esta idea me brincó en la mente: “Sé proactiva”.*

*Así que dije: “Tiene razón, señor. Toda la culpa es mía. Corregiré el precio, sólo tomará un par de segundos”. También recordé que ser proactivo no significa que seas*

*un tapete, así que le recordé de buena manera que, para evitar esta clase situaciones en el futuro, siempre debería poner la barra para separar sus cosas de las de los demás.*

*Me sentí tan bien. Me había disculpado pero también le había dicho lo que quería decir. Fue una cosa tan simple, pero me transformó internamente y me dio seguridad en este hábito.*

Para este punto probablemente estás listo para dispararme y decir: “Por favor, Sean, no es tan fácil”. No te discutiré eso. Ser reactivo es mucho, mucho más fácil. Es fácil perder la calma. Eso no necesita ninguna clase de control. Y es fácil quejarse y lloriquear. Sin duda, en cambio, ser proactivo es el mejor camino y el que te llevará mucho más lejos a la larga, no tan larga.

Pero recuerda, no tienes que ser perfecto. En realidad, tú y yo no somos totalmente proactivos ni reactivos, sino que estamos probablemente en algún punto medio. La clave entonces es adoptar el hábito de ser proactivo para que puedas correr en piloto automático y no tengas siquiera que pensarla. Si eliges ser proactivo veinte de cada cien veces en un día normal, intenta hacerlo treinta de cada cien veces. Luego cuarenta. Nunca subestimes la inmensa diferencia que los pequeños cambios pueden hacer.

#### • **PODEMOS CONTROLAR UNA SOLA COSA**

La realidad es que no podemos controlar todo lo que nos sucede. No podemos controlar de dónde vinieron nuestros ancestros, quién ganará el Super Tazón, cuánto costará la colegiatura el próximo semestre o cómo puedan tratarnos otros. Pero sí hay una cosa que *podemos* controlar: *cómo respondemos a lo que nos sucede*. ¡Y eso es lo que cuenta! Esta es la razón de que tengamos que dejar de preocuparnos por cosas que no podemos controlar y empecemos a preocuparnos por las cosas que sí *podemos*.

Imagina dos círculos. El círculo interno es nuestro círculo de control. Incluye cosas que controlamos, a nosotros mismos, nuestras actitudes, nuestras decisiones, nuestra respuesta a lo que nos sucede. Alrededor del círculo de control está el círculo del descontrol. Incluye las miles de cosas que no podemos manejar.

Ahora, ¿qué sucedería si pasáramos nuestro tiempo y nuestra energía preocupándonos por cosas que no podemos controlar, como un comentario desagradable, un error pasado o el hecho de que está lloviendo cuando tu cabello se veía tan bien? ¡Lo adivinaste! Nos sentiremos aún más fuera de control, como si fuéramos víctimas. Por ejemplo, si tu hermana te molesta y tú siempre te estás quejando de sus debilidades (algo sobre lo que tienes control), eso no hará nada para arreglar el problema. Sólo causará que la culpes de tus problemas y pierdas poder. Ignora el comentario grosero, evita cometer el mismo error la próxima vez y consigue una sombrilla para la lluvia. Eres la estrella de tu propia vida. Enfócate en lo que puedes influir.



Renatha me contó una historia que ilustra este punto. Una semana antes de su siguiente juego de voleibol, supo que la mamá de un jugador del otro equipo se había burlado de las habilidades de Renatha. En lugar de ignorar los comentarios, Renatha se enojó y se pasó el resto de la semana echando humo. Cuando llegó el juego, su única meta era probarle a esta mujer que era buena. Para no hacerte el cuento largo, Renatha jugó muy mal, pasó la mayor parte del tiempo en la banca y su equipo perdió el juego. Ella estaba tan enfocada en algo que no podía controlar (la opinión de alguien más sobre ella), que perdió el control de lo único que sí podía controlar, a sí misma.

La gente proactiva, por otra parte, se enfoca... en las cosas que *puede* controlar. Al hacerlo, experimenta una paz interna y está preparada para lo que sea que venga. Aprende a vivir con las muchas cosas que no puede cambiar, incluso a sonreír y reír sobre ellas. Puede que no le gusten, pero sabe que no sirve de nada preocuparse.

#### • CONVERTIR LOS CONTRATIEMPOS EN TRIUNFOS

A veces la vida nos da una mala jugada pero depende de ti pensar para ti mismo: “Puedo con esto. Puedo salir adelante”. Por cierto, piensa qué tan aburrido serías si nada difícil te sucediera nunca; jamás aprenderías y luego ¡nunca cambiarías! Cada contratiempo es una oportunidad para nosotros de volverlo un triunfo, como ilustra este relato de Brad Lemley, de la revista *Parade*:

“No es lo que te sucede en la vida, es lo que haces al respecto”, dice W. Mitchell, un

millonario que se hizo a sí mismo, orador buscado, ex alcalde , balsero de río y paracaidista. Y logró todo esto después de sus accidentes.

Si tú vieras a Mitchell, encontrarías difícil creer esto. Verás, la cara de este tipo es un conjunto de parches de piel multicolor, le faltan dedos en ambas manos o son meros muñones, y sus piernas paralizadas descansan delgadas e inútiles bajo sus pantalones. Mitchell a veces dice que la gente intenta adivinar cómo se lastimó. ¿Un accidente automovilístico? ¿Vietnam? La verdadera historia es más sorprendente de lo que uno podría imaginarse. El 19 de junio de 1971 estaba en la cima del mundo, era joven, rico y popular. El día antes había comprado una hermosa motocicleta nueva. Esa mañana, piloteó solo un avión por primera vez.

“Esa tarde me subí en la motocicleta para ir al trabajo”, recuerda, “y en un cruce, un camión de lavandería y yo chocamos. La moto cayó, aplastó mi codo y fracturó mi pelvis, y el tanque de la gasolina se abrió en la motocicleta. La gasolina se salió, el calor del motor la encendió y quemó más de 65 por ciento de mi cuerpo”. Afortunadamente, un hombre en un auto cercano pensó rápido, apagó a Mitchell con un extinguidor y salvó su vida.

Incluso así, la cara de Mitchell se había quemado por completo, sus dedos estaban negros, calcinados y torcidos, sus piernas no eran nada más que carne roja. Era común que los primeros visitantes lo vieran y se desmayaran. Estuvo inconsciente durante dos semanas y luego despertó.

Durante cuatro meses tuvo trece transfusiones, dieciséis trasplantes de piel y varias otras cirugías. Cuatro años después, luego de pasar meses en rehabilitación y años aprendiendo a adaptarse a sus nuevas incapacidades, lo impensable sucedió. Mitchell estuvo en un extraño accidente de avión y quedó paralizado de la cintura para abajo. “Cuando le digo a la gente que fueron dos accidentes diferentes”, dice, “casi no pueden soportarlo”.

Después del accidente aéreo que lo paralizó, Mitchell recuerda conocer a un paciente de diecinueve años en el gimnasio del hospital. “Este tipo también estaba paralizado. Había sido un escalador de montaña, esquiador y una persona activa, de exteriores, y estaba convencido de que su vida había terminado. Finalmente, me acerqué al tipo y le dije, ‘¿Sabes algo? Antes de que esto me sucediera, había diez mil cosas que podía hacer. Ahora hay nueve mil. Podría pasar el resto de mi vida sufriendo por las mil que perdí, pero elijo enfocarme en las nueve mil que me quedan’”.

Mitchell dice que su secreto es doble. Primero está el amor y el apoyo de amigos y familia, y luego está la filosofía personal que ha juntado de varias fuentes. Se dio cuenta de que no tenía que comprar la noción de la sociedad de que uno debe ser atractivo y rico para ser feliz. “Yo estoy a cargo de mi propia nave espacial”, dice enfáticamente. “Son mis subidas y mis bajadas. Yo podría elegir ver esta situación como un contratiempo o

como un punto de partida”.



Me gusta cómo lo dijo Helen Keller: “Se me ha dado tanto. No tengo tiempo de pensar en lo que se me ha negado”.

Aunque muchos de nuestros contratiempos no serán tan severos como los de Mitchell, todos nosotros tendremos nuestra buena dosis. Puede que te dejen, puede que pierdas una elección en la escuela, puede que te golpeen, puede que no te acepten en la escuela que hayas escogido, puede que te enfermes seriamente. Yo espero y creo que serás proactivo y fuerte en estos momentos definitivos.

Recuerdo un gran contratiempo mío. Dos años después de convertirme en el *quarterback* titular en la universidad, me lastimé seriamente la rodilla, tuve cirugía, me quedé rezagado y subsecuentemente perdí mi posición. El entrenador me llamó a su oficina justo antes de que empezara la temporada y me dijo que le estaban dando el trabajo principal a alguien más.

Me sentí enfermo. Había trabajado toda mi vida para tener esta posición. Era mi último año. Eso *no* se suponía que pasara.

Como reserva, tenía una decisión que tomar. Podía quejarme, insultar al nuevo tipo y compadecerme. O... podía sacar el mejor provecho de la situación.

Por suerte, decidí resolverlo. Ya no estaba lanzando *touchdowns*, pero podía ayudar de otras maneras. Así que me tragué mi orgullo y seguí apoyando al equipo, trabajando duro y preparándome para cada juego como si fuera el titular. Elegí mantener mi frente en alto.

¿Fue fácil? Para *nada*. Seguido me sentí como un fracasado. No jugar en los partidos después de haber sido el titular era humillante. Mantener una buena actitud era una lucha constante.

Sin embargo, ¿fue la decisión correcta? Definitivamente. Desgasté mi trasero en la banca todo el año, pero contribuí al equipo de otras formas al apoyar al nuevo tipo y ayudar a preparar nuestra defensa cada semana contra la ofensiva del otro equipo. Lo más importante, tomé la responsabilidad de mi actitud. No puedo empezar a decirte la

diferencia tan positiva que esa decisión singular hizo en mi vida.

- **SOBREPONERSE AL ABUSO**

Uno de los contratiempos más intensos y difíciles de todos es lidiar con el abuso. Nunca olvidaré la mañana que pasé con un grupo de adolescentes, la mayoría mujeres, pero también varios hombres jóvenes, de quienes habían abusado sexualmente cuando eran niños, víctimas de violación por sus parejas o que habían sido de otra manera maltratados emocional o físicamente.

Heather me contó esta historia:

*Abusaron sexualmente de mí cuando tenía catorce años. Sucedió cuando estaba en una feria. Un niño de la escuela se me acercó y me dijo: "En serio tengo que hablar contigo, ven conmigo un momento". Nunca sospeché nada porque este niño era mi amigo y siempre había sido muy lindo conmigo. Me llevó en una larga caminata y terminamos en las casetas de la preparatoria. Ahí fue donde me violó.*

*Me decía: "Si le dices a alguien, nadie te creerá. Querías que te pasara esto de todas maneras". También me dijo que mis padres estarían avergonzados de mí. Me quedé callada durante dos años.*

*Finalmente, estaba en una sesión de ayuda donde gente que había sido violada estaba contando su historia, y una niña se levantó y contó una historia similar a la mía. Cuando dijo el nombre del niño que había abusado de ella me puse a llorar porque era el mismo que me había violado a mí. Resultó que éramos seis quienes habíamos sido victimizadas por él.*

Afortunadamente, Heather está ahora en el camino de la recuperación y ha encontrado una fortaleza tremenda como parte de un grupo de adolescentes que intenta ayudar a otras víctimas de violación. Al contar su historia, ella puso un alto a que el mismo niño atacara otras niñas. *Ese es un acto proactivo y poderoso.*

La historia de Bridgett, desafortunadamente, es muy común:

*A la edad de cinco años, un miembro de mi familia abusó sexualmente de mí. Tenía demasiado miedo de decirle a alguien, así que intenté enterrar mi dolor y mi ira. Ahora que ya he hecho las paces con lo que sucedió, veo hacia atrás en mi vida y puedo ver cómo afectó todo. Al intentar esconder algo terrible, terminé escondiéndome yo. No fue sino hasta trece años después que finalmente enfrenté mi pesadilla de la niñez.*

*Mucha gente ha pasado por la misma experiencia que yo o algo parecido. La mayoría lo oculta. ¿Por qué? Algunos tienen miedo de sus vidas. Otros quieren protegerse a sí mismos o a alguien más. Pero cualquiera que sea la razón, esconderse*

*no es la respuesta. Deja una herida tan profunda en el alma que parece que no hay forma de curarla. Enfrentarlo es la única forma de coser ese corte sangrante. Encuentra a alguien con quien hablar, alguien con quien te sientas cómodo, alguien en quien puedas confiar. Es un proceso largo y difícil, pero una vez que haces las paces con ello, sólo entonces puedes empezar a vivir.*

Si han abusado de ti, *nunca* es tu culpa. Y la verdad tiene que salir. El abuso crece en el secreto. Al contarle a otra persona, inmediatamente aligeras la carga que llevas. Habla con un ser querido o con un amigo en quien confíes, ve a reuniones de apoyo de abuso sexual o visita un terapeuta profesional. Si la persona con la que compartes tus problemas no es receptiva, no te des por vencido, sigue compartiéndolos hasta que encuentres a alguien que sí lo sea. Compartir tu secreto con alguien es un paso importante en el proceso de cura. Toma la iniciativa de hacerlo. No necesitas vivir con esta carga un día más.

#### • **CONVERTIRTE EN UN AGENTE DE CAMBIO**

Una vez le pregunté a un grupo de adolescentes “¿Quiénes son tus modelos a seguir?” Una niña mencionó a su madre. Otro niño habló sobre su hermano. Un tipo estaba notablemente callado. Le pregunté a quién admiraba. Dijo quedamente: “Yo no tengo un modelo”. Todo lo que él quería hacer era asegurarse de que no terminara como las personas que debieran ser sus modelos a seguir. Desafortunadamente, este es el caso de muchos adolescentes. Vienen de familias rotas y puede que no tengan a nadie a quién emular en sus vidas.

Lo que da miedo es que los malos hábitos, como el abuso, el alcoholismo y la dependencia a la caridad, suelen pasarse de padres a hijos y, como resultado, las familias disfuncionales se siguen repitiendo. Algunas veces, estos problemas vienen de generaciones atrás. Puedes venir de una larga línea de alcohólicos o drogadictos. Puedes venir de una larga línea de dependientes a la asistencia social. Tal vez ninguno en tu familia siquiera se ha graduado de la universidad o incluso de preparatoria.



Mi triunfo o mi fracaso no será de  
nadie más que mío.

La buena noticia es que tú puedes terminar el ciclo. Dado que tú eres proactivo, tú puedes evitar que estos malos hábitos y circunstancias se sigan heredando. Tú puedes convertirte en un *agente de cambio* y pasar buenos hábitos a las generaciones futuras, empezando con tus propios hijos.

Una niña tenaz llamada Hilda me compartió cómo se convirtió en el agente de cambio de su familia. La educación no era una prioridad en su casa; había demasiadas otras cosas en las que preocuparse. Dice Hilda: “Mi mamá trabajaba cosiendo en una fábrica por muy poco dinero, y mi papá trabajaba por poco más del salario mínimo. Yo los oía discutir sobre dinero y cómo era que iban a pagar la renta. Mis padres sólo terminaron hasta el último año de primaria”.

De muy niña, Hilda recuerda vívidamente que su papá no podía ayudarla con la tarea porque no podía leer inglés. Esto era duro para ella, podía ver las consecuencias de una falta de educación.

Cuando Hilda estaba en la secundaria, su familia se regresó a México de California. Hilda pronto se dio cuenta de que había opciones limitadas de estudio para ella ahí, así que les preguntó si podía regresar a Estados Unidos para vivir con su tía. Durante los años siguientes, Hilda hizo grandes sacrificios para seguir en la escuela.

“Era duro estar en un cuarto pequeño con mi prima”, dice, “y tener que compartir una cama y trabajar para pagarles la renta además de ir a la escuela, pero valió la pena”.

“Aun cuando tuve un bebé y me casé en la preparatoria, seguí yendo a la escuela y trabajando para terminar mi educación. Quería probarle a mi papá que, sin importar nada, estaba equivocado cuando dijo que nadie de nuestra familia sería profesionista”.

Hilda pronto se graduará de la universidad con un título en finanzas. Ella quiere pasar esos valores educativos a sus hijos: “Hoy, cada vez que puedo, cuando no estoy en la escuela, me siento en el sillón y le leo a mi hijo. Le estoy enseñando a hablar español e inglés. Intento ahorrar dinero para su educación. Un día él necesitará ayuda con su tarea y yo estaré ahí para ayudarlo”.



Entrevisté a otro joven de dieciséis años llamado Shane, del medio oeste, que también se está convirtiendo en el agente de cambio en su familia. Shane vive con sus padres y dos hermanos en los proyectos, una zona de bajo ingreso del pueblo. Aunque sus padres todavía están juntos, constantemente están peleando y acusándose de tener amoríos. Su papá maneja un camión y nunca está en casa. Su mamá fuma marihuana con su hermana de doce años. Su hermano mayor reprobó dos años de preparatoria y finalmente dejó la escuela. En un punto, Shane había perdido la esperanza.

Justo cuando pensó que había tocado fondo, se involucró en una clase de desarrollo de la personalidad en la escuela (que enseñaba los 7 hábitos) y empezó a ver que había cosas que podía hacer para tomar el control de su vida y crear un futuro para sí mismo.

Por fortuna, el abuelo de Shane era dueño del departamento de arriba de donde la familia de Shane vivía, así que Shane le pagó cien dólares al mes de renta y se mudó a ese departamento. Ahora tiene su propio santuario y es capaz de bloquear todo lo que no quiere del piso de abajo. Dice Shane: “Las cosas están mejor ahora. Me trato mejor y me muestro respeto. Mi familia no tiene mucho respeto por sí misma. Aunque nadie en mi familia ha ido a la universidad, yo ya fui aceptado en tres diferentes universidades. Todo lo que hago ahora es para mi futuro. Mi futuro será diferente. Sé que no me sentaré con mi hija de doce años y fumaré marihuana”.

Tienes el poder dentro de ti de estar por encima de lo que sea que se te haya heredado. Puede que no tengas la opción de mudarte al piso de arriba para escapar de todo como lo hizo Shane, pero figurativamente puedes moverte al piso de arriba de tu mente. No importa qué tan terrible sea tu predicamento, puedes convertirte en un agente libre y crear una nueva vida para ti mismo y para lo que siga después.

#### • **DESARROLLAR TUS MÚSCULOS PROACTIVOS**

El poema de la página 87 es un gran resumen de lo que significa tomar la responsabilidad de la vida de uno y cómo una persona puede gradualmente moverse de un marco de pensamiento reactivo a uno proactivo.

Tú también puedes tomar la responsabilidad de tu vida y mantenerte lejos de los hoyos al flexionar tus músculos proactivos. Es un hábito *innovador* que puede salvar tu *tú sabes qué* ¡más seguido de lo que puedes imaginar!

#### • **PUEDES HACERLO**

Ser proactivo realmente significa dos cosas. Primero, tomas responsabilidad de tu vida. Segundo, puedes tener una actitud de *puedo*. “Puedo” es muy diferente a “no puedo”. Échale un vistazo.

GENTE PUEDO

GENTE NO PUEDO

*Toma la iniciativa para hacer que suceda      Espera a que algo le suceda*

*Piensa en soluciones y opciones*

*Piensa en problemas y barreras*

*Actúa*

*Actúan sobre ella*

Si tú piensas *puedo* y eres creativo y persistente, es sorprendente lo que puedes lograr. Durante la universidad, recuerdo haber escuchado que, para cumplir con mi requerimiento de idiomas, tendría que tomar una clase en la que no estaba interesado y era insignificante para mí. En lugar de tomar esta clase, sin embargo, decidí crear la mía. Así que junté una lista de libros que leería y las tareas que haría y encontré a un maestro que me apoyara. Entonces fui con el decano de la escuela y le presenté mi caso. Él compró mi idea y yo completé mi requerimiento de idiomas al tomar mi curso autodidacta.

## AUTOBIOGRAFÍA EN CINCO CAPÍTULOS CORTOS

De *There's a Hole in My Sidewalk*  
por Portia Nelson

### I

Camino por la calle.

Hay un hoyo profundo en la banqueta.

Me caigo.

Estoy perdido... Estoy indefenso.

No es mi culpa.

Me toma para siempre encontrar una salida.

### II

Camino por la misma calle.

Hay un hoyo profundo en la banqueta.

Pretendo que no lo veo.

Me caigo de nuevo.  
No puedo creer que esté en el mismo lugar.  
Pero no es mi culpa.  
*Todavía me toma un largo tiempo poder salir.*

### III

Camino por la misma calle.  
Hay un hoyo profundo en la banqueta.  
Veo que está ahí.  
Aun así me caigo. Es un hábito.  
Mis ojos están abiertos.  
Sé dónde estoy.  
Es mi culpa. Salgo inmediatamente.

### IV

Camino por la misma calle.  
Hay un hoyo profundo en la banqueta.  
Lo rodeo.

### V

Camino por otra calle.

La aviadora estadounidense Elinor Smith una vez dijo: “Hace mucho llamó mi atención que la gente con logros rara vez se sienta y espera a que le sucedan las cosas. Salen y hacen que las cosas sucedan”.



Es tan cierto. Para alcanzar tus metas en la vida, debes tomar la iniciativa. Si te

sientes mal por no ser invitado a salir, no te sientas enojado, haz algo al respecto. Encuentra formas de conocer gente. Sé amigable e intenta sonreír mucho. Invítalos tú. Puede que no sepan qué tan grandioso eres.

No esperes a que ese trabajo perfecto caiga en tu regazo, ve por él. Sé audaz. Envía tu currículum, mantente en contacto con personas que admires, gana experiencia haciendo trabajos gratis.

Si estás en una tienda y necesitas ayuda, no esperes a que el vendedor te encuentre, encuéntralo tú.

Algunas personas confunden poder con ser prepotentes, agresivas o molestas. Mal. Poder es tener valor, ser persistente y listo. Otros piensan que la gente que puede estira las reglas y hace sus propias leyes. No es así. Los que piensan que pueden son creativos, emprendedores y extremadamente ingeniosos.

Pia, una amiga mía, compartió la siguiente historia. Sucedió hace mucho tiempo, pero el principio de poder es el mismo:

*Era una periodista joven en una gran ciudad europea, trabajando tiempo completo como reportera para United Press International. No tenía experiencia y siempre estaba nerviosa de no poder cumplir con las expectativas de un duro equipo de prensa masculino y mucho mayor que yo. Los Beatles iban a venir, y para mi sorpresa se me encargó cubrir su estadía. (Mi editor no sabía qué tan grandes eran.) Eran lo máximo en Europa en esos días. Cientos de niñas se desmayaban sólo con verlos, y aquí estaba yo, cubriendo su conferencia de prensa.*

*La conferencia de prensa fue excitante y yo estaba emocionada de estar ahí, pero me di cuenta de que todos tendrían la misma historia. Yo necesitaba algo más, algo sustancioso, algo que realmente pudiera estar en la primera plana. Uno a uno, todos los reporteros experimentados volvieron a sus periódicos a reportar que los Beatles se subieron a sus cuartos. Yo me quedé. Tengo que encontrar la manera de llegar a ellos, pensé. Y no hay tiempo que perder.*

*Caminé hacia el lobby del hotel, tomé el teléfono y marqué al pent-house. Adiviné que estarían quedándose ahí. Contestó su manager. "Habla Pia Jensen, de United Press International. Me gustaría subir a hablar con los Beatles", dije con confianza. (¿Qué podía perder?)*

*Para mi sorpresa, dijo: "Sube".*

*Temblaba y sentía que había ganado la lotería, entré en el elevador y subí a las suites reales del hotel. Me condujeron a un área tan grande como un piso entero y ahí estaban sentados Ringo, Paul, John y George. Me tragué mi nerviosismo y mi inexperiencia e intenté actuar como una reportera de clase mundial.*

*Me pasé las siguientes dos horas riendo, escuchando, hablando, escribiendo y pasando el mejor rato de toda mi vida. ¡Me trataron como realeza y me dieron toda la*

atención del mundo!

*Mi historia quedó salpicada en la primera plana del mejor periódico del país a la mañana siguiente, y mis entrevistas más extensas con cada uno de los Beatles aparecieron en la mayoría de los periódicos del mundo durante los siguientes días. Cuando los Rolling Stones vinieron después de eso, ¿a quién creen que mandaron? A mí, una mujer joven, reportera sin experiencia. Usé el mismo acercamiento con ellos y funcionó de nuevo. Pronto me di cuenta de lo que podía lograr si era amablemente persistente. Un patrón se estableció en mi mente y quedé convencida de que todo era posible. Con este acercamiento, por lo general tuve la mejor historia y mi carrera en las noticias cobró una nueva dimensión.*

George Bernard Shaw, el dramaturgo inglés, sabía todo sobre poder. Escucha cómo lo dijo: “La gente siempre está culpando a sus circunstancias por lo que es. Yo no creo en las circunstancias. La gente que asciende en este mundo es la gente que se levanta y busca las circunstancias que quiere, y si no puede encontrarlas, las crea”.

Pon atención a cómo Denise fue capaz de crear las circunstancias que quería:

*Sé que es extraño que una adolescente quiera trabajar en una biblioteca, pero yo en verdad quería ese trabajo, más de lo que había querido algo en mi vida, pero no estaban contratando. Iba a la biblioteca todos los días para leer, estar con mis amigos y sólo alejarme de casa. ¿Qué mejor lugar para trabajar que donde ya pasaba mi tiempo? Aunque no tenía un trabajo ahí, conocí al personal de oficina y me ofrecí para eventos especiales, así que pronto era una de las más solicitadas. Funcionó. Cuando finalmente tuvieron un puesto libre, fui su primera opción y encontré uno de los mejores trabajos que he tenido.*



- **SÓLO PON PAUSA**

Y cuando alguien es grosero contigo, ¿de dónde sacas el poder para resistir ser grosero de vuelta? Para empezar, sólo pon pausa. Sí, sólo estírate y presiona el botón de la pausa de tu vida igual que lo harías en tu control remoto. (Si recuerdo bien, el botón de pausa se encuentra en algún lugar a la mitad de tu frente.) Algunas veces la vida se mueve tan rápido que instantáneamente reaccionamos a todo por mero hábito. Si puedes aprender a poner pausa, tomar el control y pensar sobre cómo quieras responder, tomarás decisiones más inteligentes.



Sí, tu niñez, tus padres, tus genes y tu ambiente *influyen en ti* para que actúes de cierta manera, pero ellos no pueden *obligarte* a hacer nada. Tu vida no es predeterminada y tú eres libre de escoger.

Mientras que tu vida está en pausa, abre tu caja de herramientas (con la que naciste) y usa tus cuatro herramientas humanas para ayudarte a decidir qué hacer. Los animales no tienen estas herramientas y es por eso que tú eres más listo que tu perro. Estas herramientas son autoconciencia, conciencia, imaginación y fuerza de voluntad. Puede que quieras llamarlas tus herramientas eléctricas.

Ilustremos estas herramientas imaginando a una adolescente llamada Rosa y a su perro, Woof, mientras salen a pasear:

“Ven, perrito. Salgamos”, dice Rosa mientras Woof salta moviendo su cola.

Ha sido una semana difícil para Rosa. No sólo acaba de terminar con su novio, Eric, sino que su mamá y ella casi ni se hablan.



#### AUTOCONCIENCIA:

*Puedo distanciarme de mí mismo y observar mis pensamientos y mis acciones.*



**CONCIENCIA:**



**IMAGINACIÓN:**

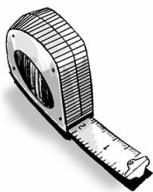


**FUERZA  
VOLUNTAD:**

*Puedo escuchar mi voz interna para distinguir el bien del mal.*

*Puedo visualizar nuevas posibilidades.*

*Tengo el poder de elegir.*



Mientras camina por la banqueta, Rosa empieza a pensar sobre la semana pasada. “¿Sabes qué?”, se dice a sí misma, “romper con Eric ha sido en verdad muy difícil. Es probablemente por lo que he sido tan grosera con mi mamá y he estado sacando todas mis frustraciones con ella”.

*¿Ves lo que Rosa está haciendo? Se está distanciando de sí misma y evaluando y midiendo sus actos. Este proceso se llama autoconciencia. Es una herramienta nativa de todos los humanoides. Al usar su autoconciencia, Rosa es capaz de reconocer que está permitiendo que su separación de Eric afecte su relación con su mamá. Esta observación es el primer paso para cambiar la forma en que ha estado tratando a su mamá.*

Mientras tanto, Woof ve un gato a lo lejos e instintivamente se lanza frenéticamente tras él.

*Aunque Woof es un perro leal, es completamente ignorante de sí mismo. Él ni siquiera sabe que es un perro. Es incapaz de distanciarse de sí mismo y decir, “¿Sabes qué? Desde que Suzy (su amiga perro de la casa de junto) se mudó, he estado sacando mi ira en todos los gatos de la colonia”.*

Mientras sigue caminando, los pensamientos de Rosa empiezan a divagar. Casi no puede esperar para que empiece el concierto escolar al día siguiente, donde cantará un solo. La música es su vida. Rosa se imagina cantando en el concierto. Se ve deslumbrando al público, luego haciendo una reverencia y recibiendo una ovación de pie

por parte de todos sus amigos y maestros... y por supuesto, de todos los chicos guapos.



*En esta escena, Rosa está usando otra de sus herramientas humanas, la imaginación. Es un don extraordinario. Nos permite escapar de nuestras circunstancias presentes y crear nuevas posibilidades en nuestras mentes. Nos da la oportunidad de visualizar nuestros futuros y soñar con lo que nos gustaría ser.*

Mientras Rosa está imaginando visiones de grandeza, Woof está ocupado escarbando la tierra para llegar a un gusano.

*La imaginación de Woof está tan viva como la de una piedra. Él no puede pensar más allá del momento. No puede imaginar nuevas posibilidades. ¿Puedes imaginar a Woof pensando: “Algún día voy a tener la casa de perro que he soñado, con una puerta giratoria y un gran ventanal”?*



GARFIELD © 1981 Paws, Inc. Reimpreso con permiso de UNIVERSAL PRESS SYNDICATE. Todos los derechos reservados

De pronto, Rosa siente una vibración en su bolsillo. Recibe un mensaje de un nuevo amigo, Taylor. “Holaaa, ¿qué andas haciendo?”



“¡Hola! Paseando a Woof”, contesta Rosa.

Justo entonces recibe otro mensaje: “Escuché lo que pasó entre tú y Eric. Fatal”.

*Rosa está molesta porque Taylor mencionó a Eric. No es asunto suyo. Aunque se*

*siente tentada a ser cortante con Taylor, sabe que Taylor sólo intenta conocerla mejor y no lo hizo con mala intención. Rosa siente que ser tierna y amigable es lo correcto.*

“Sí, terminar es difícil. Pero, ¿qué hay de nuevo contigo?”



*Rosa acaba de usar su herramienta humana llamada conciencia. Una conciencia es una voz interna que siempre nos enseña a separar lo bueno y lo malo. Cada uno de nosotros tiene una conciencia. Y puede crecer o encogerse dependiendo de si seguimos sus señales o no.*

Mientras tanto, Woof está haciendo del baño en la cerca recién pintada de blanco del señor Newman.

*Woof no tiene en absoluto un sentido moral de lo que es correcto o incorrecto. Después de todo, es sólo un perro. Y los perros harán lo que sus instintos les digan.*

El paseo de Rosa y Woof termina. Mientras abre la puerta de la casa escucha a su mamá gritar desde el otro cuarto: “Rosa, ¿dónde has estado? Te llamé una docena de veces”.

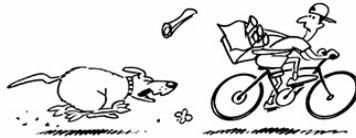
*Rosa ya había decidido no perder la calma con su mamá, así que, a pesar de querer gritarle “Quítate de mi vista”, le responde tranquilamente.*

“Sólo salí a pasear al perro, mamá...”

“¡Woof! ¡Woof! Ven acá”, grita Rosa mientras Woof sale disparado por la puerta para perseguir al cartero.

*Mientras que Rosa está utilizando su cuarta herramienta humana, la fuerza de voluntad, para controlar su enojo, Woof, a quien le han dicho que no persiga al cartero, no puede controlar sus instintos. La fuerza de voluntad es el poder de actuar. Indica que tenemos el poder de elegir, de controlar nuestras emociones y de superar nuestros hábitos e instintos.*

Como puedes ver con el ejemplo anterior, usamos o no usamos nuestras cuatro herramientas humanas todos los días de nuestras vidas. Entre más las usamos, más fuertes se vuelven y más poder tenemos para ser proactivos. Sin embargo, si no las usamos, tendemos a *reaccionar* por instinto, como un perro, y no *actuamos* por elección, como un humano.



### • LAS HERRAMIENTAS HUMANAS EN ACCIÓN

Dermell Reed una vez me contó cómo su respuesta proactiva a una crisis familiar cambió su vida para siempre. Dermell creció en una de las colonias más peligrosas del este de Oakland, el cuarto en una familia de siete hijos. Nadie en la familia Reed se había graduado de preparatoria antes, y no parecía que Dermell fuera a ser el primero. Estaba inseguro sobre su futuro. Su familia tenía problemas. Sus calles estaban llenas de pandillas y traficantes de drogas. ¿Podría salir alguna vez? Mientras estaba en su casa, en una noche tranquila de verano, antes de su último año, Dermell escuchó una serie de disparos.

“Es algo muy común escuchar disparos, y no les puse atención”, dijo Dermell.

De pronto uno de sus amigos, a quien le habían disparado en la pierna, entró corriendo por la puerta y empezó a gritar que al hermano menor de Dermell, Kevin, lo habían matado de un balazo en un tiroteo desde un coche.

“Estaba molesto y estaba enojado y estaba herido y había perdido a alguien a quien no volvería a ver en mi vida”, me dijo Dermell. “Sólo tenía trece años. Y le dispararon por un pleito tonto en la calle. No puedo explicar cómo siguió la vida después de eso. Todo fue cuesta abajo para toda la familia”.

La reacción instintiva de Dermell fue matar al asesino. Se sentía como la única forma en que pudiera pagarle a su hermano muerto. La policía todavía estaba intentando averiguar quién lo había hecho, pero Dermell lo sabía. En una noche húmeda de agosto, unas semanas después de la muerte de Kevin, Dermell consiguió un revólver calibre .38 y salió a las calles para vengarse de Tony “Tono Gordo” Davis, el traficante de crack que había matado a su hermano.

“Estaba oscuro. Davis y sus amigos no podían verme. Estaba sentado ahí, hablando, riéndose, divirtiéndose, y ahí estaba yo, a quince metros de él, escondido tras un auto, con el arma cargada. Estaba ahí sentado, pensando, ‘podría sólo jalar este gatillo y matar al tipo que mató a mi hermano’”.

Enorme decisión.

Para este punto, Dermell puso pausa y tomó control de sí mismo. Al usar su *imaginación*, pensó sobre su pasado y su futuro. “Pensé sobre mi vida en cuestión de segundos. Sopesé mis opciones. Sopesé las oportunidades de escapar, de que no me atraparan, de que la policía descubriera quién era. Pensé sobre las veces que Kevin me iba a ver jugar futbol americano. Siempre me dijo que yo iba a ser un jugador

profesional. Pensé en mi futuro y sobre ir a la universidad. Sobre lo que quería hacer con mi vida”.

Al poner pausa, Dermell escuchó a su *conciencia*. “Tengo un arma en la mano. Estoy temblando y pienso que mi lado bueno me dijo que me levantara y me fuera a casa y fuera a la escuela. Si tomaba venganza, iba a tirar mi futuro a la basura. No sería mejor que el tipo que le disparó a mi hermano”.

Al usar una tremenda *fuerza de voluntad*, Dermell, en lugar de ceder ante su enojo y echar por la borda su vida, se levantó, caminó a casa y prometió que terminaría la universidad por amor a su hermano muerto.

Nueve meses después, Dermell había logrado entrar en el cuadro de honor y se estaba graduando de preparatoria. La gente en su escuela no lo podía creer. Cinco años después se había convertido en una estrella del futbol americano colegial y en un universitario, el primero en su familia.

Como Dermell, cada uno de nosotros enfrentamos uno o dos retos extraordinarios en el camino, y podemos *elegir* ya sea superar esos retos o ser conquistados por ellos.

Elaine Maxwell resume toda la cuestión muy bien: “Mi triunfo o mi fracaso no será de nadie más que mío. Yo soy la fuerza, yo puedo quitar el obstáculo frente a mí o puedo perderme en el laberinto. Mi elección, mi responsabilidad; gane o pierda, sólo yo tengo la llave de mi destino”.

Es casi como los comerciales viejitos de Volkswagen. “En el camino de la vida hay pasajeros y hay conductores... ¡Se buscan conductores!” Así que déjame preguntarte, ¿estás en el asiento del conductor de tu vida, o eres un mero pasajero? ¿Estás conduciendo tu propia sinfonía, o simplemente siendo tocado como una nota? ¿Actúas como una lata de refresco, o como una botella de agua?

Después de todo lo que se ha dicho y hecho, *¡la elección es tuya!*



### AHORA, UNOS AVANCES...

En el capítulo siguiente te llevaré por un paseo que nunca olvidarás, llamado el gran descubrimiento. Ven. ¡Es una emoción por minuto!





- ① La próxima vez que alguien te haga una seña obscena, hazle el signo de paz en cambio.
- ② Escucha con atención tus palabras el día de hoy. Cuenta cuántas veces usas un lenguaje reactivo, como “Me haces...”, “Tengo que...”, “Por qué no pueden...”, “No puedo...”

Lenguaje reactivo que más utilizo:



- ③ Hoy haz algo que hayas querido hacer pero nunca te atreviste. Deja tu zona de confort y ve por ello. Invita a alguien a salir, participa en clase o únete a un equipo. ¿Qué es lo peor que puede pasar? Si no lo logras o te rechazan, ¿qué? Es mejor que no intentarlo en absoluto.
- ④ Déjate un mensaje en tu teléfono, o un *post-it*, que diga: “No permitiré que \_\_\_\_\_ decida cómo me voy a sentir”. Léelo seguido.
- ⑤ En la siguiente fiesta, no sólo te sientes contra la pared y esperes a que te encuentre la diversión, encuéntrala tú. Llega y preséntate con alguien nuevo.



- 6 La próxima vez que recibas una calificación que creas que es injusta, no lo ignores o lloriquees por ello, haz una cita con el maestro para discutirlo y ve lo que puedes lograr.
- 7 Si te peleas con uno de tus padres o con un amigo, resuélvelo y sé el primero en disculparte.
- 8 Identifica algo en el círculo de descontrol por lo que siempre te estés preocupando. Decide dejarlo ahora.

La cosa que no puedo controlar y por la que siempre me preocupo: \_\_\_\_\_

- 9 Si alguien te manda un texto grosero, presiona el botón de pausa. No respondas cuando estés enojado. No presiones enviar. Cálmate primero. Luego decide cómo manejarlo mejor.



- 10 Usa tu herramienta de la autoconciencia ahora mismo para preguntarte “¿Cuál es mi hábito más dañino?” Decide hacer algo al respecto.

Mi hábito más dañino: \_\_\_\_\_

Lo que haré al respecto: \_\_\_\_\_

HÁBITO



**Empieza  
con el  
final en  
la mente**



**Controla  
tu propio  
destino**

o alguien más  
lo hará

“¿Podría decirme por favor hacia qué dirección debo caminar desde aquí?”

“Eso depende mucho de hacia dónde quieras ir”, dijo el gato.

“No me importa mucho dónde...”, dijo Alicia.

“Entonces no importa hacia dónde camines”, dijo el gato.

*DE ALICIA EN EL PAÍS DE LAS MARAVILLAS*



Es un día lluvioso y estás encerrado en casa. Un amigo y tú deciden poner algo de música y armar un rompecabezas por los viejos tiempos. Sacas todas las mil piezas, las esparces sobre una mesa grande. Revisas la tapa de la caja para ver qué estás armando, ¡pero no hay foto! ¡Está en blanco! ¿Cómo podrán ser capaces de terminar el rompecabezas alguna vez sin saber cómo se ve? Si tan sólo pudieran echarle un vistazo, por un segundo, a cómo se supone que debe ser. Eso es todo lo que necesitan. ¡Qué diferente sería! Sin ello, no tienen idea de dónde empezar.

Ahora piensa sobre tu propia vida y tus mil piezas (¡por lo menos mil!) ¿Tienes un final en mente? ¿Tienes una imagen clara, incluso una idea, de quién quieras ser en un año? ¿En cinco años? ¿O te sientes perdido?



El hábito 2, empezar con el final en mente, significa desarrollar una imagen clara de adónde quieras ir con tu vida. Significa decidir cuáles son tus valores y fijar tus metas. El hábito 1 dice que tú eres el conductor de tu vida, no el pasajero. El hábito 2 dice que, dado que eres el conductor, debes decidir adónde ir y dibujar un mapa para llegar.

“Mmmm, espera”, puedes estar pensando. “Soy demasiado joven para tener un final en mente. Yo no sé lo que quiero ser cuando crezca y francamente ahora no me importa”. Si te hace sentir mejor, yo ya crecí y todavía no sé qué quiero ser. Al decir que empiezas con el final en mente no me refiero a decidir cada detalle de tu futuro, como elegir una carrera o decidir con quién te casarás. Simplemente estoy hablando de pensar más allá del día de hoy y decidir qué dirección quieras tomar para que cada paso que des sea siempre en la dirección correcta.

### **Empieza con el final en mente... Lo que significa**



uede que no te hayas dado cuenta, pero lo haces todo el tiempo. Me refiero a empezar con el final en mente. Dibujas un plano antes de construir una casa. Lees una receta antes de hornear un pastel. Creas un boceto antes de escribir un trabajo (por lo menos espero que lo hagas). Es parte de la vida.

Tengamos una experiencia de *empezar con el final en mente* ahora, usando tu herramienta de la imaginación. Encuentra un lugar donde puedas estar solo, sin interrupciones.

Ahí. Ahora, despeja tu mente por completo. No pienses en mandarle mensajes a tu amigo; olvídate de ese barro en tu frente. Sólo enfócate en mí por un segundo, respira profundamente y abre tu cerebro.

En tu mente, visualiza a alguien caminando hacia ti a una media cuadra de distancia. Al principio no puedes ver quién es. Mientras esta persona se acerca más y más, de pronto te das cuenta de que, lo creas o no, eres *tú*. Pero no es el tú de hoy, eres tú como *quisieras ser* dentro de un año.

Ahora piensa profundamente.

¿Qué has hecho con tu vida en el último año?

¿Cómo te sientes internamente?

¿Cómo te ves?

¿Ha crecido tu personalidad? (Recuerda, éste eres tú como *quisieras ser* dentro de un año).

Puedes flotar de vuelta a la realidad ahora. Si fuiste una buena persona y en realidad intentaste este experimento, probablemente contactaste a tu yo interno. Tuviste una sensación de lo que es importante y lo que quieras lograr el próximo año. De eso se trata empezar con el final en mente. Y ni siquiera duele.

Como descubrió Jim, empezar con el final en mente es una forma poderosa para convertir tus sueños en realidades:

*Para cuando me siento frustrado o me deprimo, encontré algo que en verdad me ayuda. Me voy a algún lugar donde pueda estar solo y cierro mis ojos para visualizar mentalmente dónde quiero estar y adónde quiero ir cuando sea más grande. Intento ver toda mi vida soñada en mi cabeza, y luego automáticamente empiezo a pensar sobre lo que necesitaré para llegar ahí, lo que necesito cambiar. Esta técnica empezó cuando estaba en tercero de secundaria y hoy ya estoy en camino a hacer algunas de esas visualizaciones realidad.*

De hecho, pensar más allá de hoy puede ser emocionante y, como este alumno de tercero de preparatoria atestigua, puede ayudarte a tomar el control de tu vida:

*Yo nunca he planeado nada en mi vida. Sólo hago las cosas como van saliendo. La idea de que uno debe tener un fin en la cabeza, nunca me entró. Ha sido tan excitante aprender, porque de pronto me encuentro pensando más allá del ahora. Ahora no sólo estoy planeando mi educación, sino pensando sobre cómo quiero educar a mis hijos, cómo quiero enseñarle a mi familia y qué clase de vida hogareña deberíamos tener. Estoy a cargo de mí mismo, ¡y ya no sobrevolando en el viento!*

¿Por qué es tan importante tener un fin presente? Te daré dos buenas razones. La primera es que estás en una encrucijada importante en tu vida y los caminos que elijas ahora pueden afectarte para siempre. La segunda es que si no decides tu propio futuro, alguien más lo hará por ti.

#### • LAS ENCRUCIJADAS DE LA VIDA

Veamos la primera razón importante. Así que, aquí estás. Eres joven. Eres libre. Tienes toda tu vida por delante. Estás parado en la encrucijada de la vida y debes escoger qué caminos tomar:

- ¿Quieres ir a la universidad? ¿Hacer una maestría?
- ¿Quieres viajar? ¿Aprender otro idioma?
- ¿Deberías probar entrar a un equipo?
- ¿Qué clase de amigos quieres tener?
- ¿Faltarás a clase otra vez?
- ¿Quieres salir con alguien? ¿Con qué clase de persona?
- ¿Tendrás relaciones sexuales antes del matrimonio?
- ¿Beberás, fumarás, te drogarás?

¿Qué valores elegirás?

¿Qué clase de relación quieres tener con tu familia?

¿Cuál será tu actitud ante la vida?

¿Qué defenderás?

¿Cómo contribuirás a tu comunidad?

Los caminos que hoy elijas pueden cambiarte para siempre. Es a la vez aterrador y emocionante que tengamos que tomar tantas decisiones vitales durante los siete años de la adolescencia, cuando somos tan jóvenes y estamos llenos de tantas hormonas, pero así es la vida.

### ¿Qué hay de los amigos?

Toma tu elección de amistades como un ejemplo. ¿Alguna vez has notado qué poderosa influencia pueden tener en tu actitud, en tu reputación y en tu dirección? La necesidad de ser aceptados y ser parte de un grupo es poderosa, pero muy seguido elegimos a nuestros amigos basándonos en quien sea que nos acepte. Y eso no siempre es bueno. Por ejemplo, para ser aceptado por los jóvenes que se drogan, lo único que tienes que hacer es drogarte también.

El grupo equivocado puede llevarte por toda clase de caminos por los que en realidad no quieras andar. Y desandar tus pasos puede ser un viaje largo y duro. Algunas veces es simplemente mejor estar solo, para ser honestos.

Si tienes problemas para hacer buenos amigos, recuerda que tus amigos no siempre tienen que ser de tu edad. Una vez hablé con un tipo que sólo tenía unos cuantos amigos en la escuela, pero tenía un abuelo que lo escuchaba, lo hacía reír y era un gran amigo. Llenaba el vacío de *popularidad* que tenía en su vida.

Puede sentirse energizante al conectar con otras personas en el internet o a través de aplicaciones, especialmente cuando tienes dificultades para conectarte con la gente en persona. La historia de Ben es así:



*El otoño pasado me metí mucho en los juegos en línea y era una buena forma de conectarme con otras personas a las que les gustaba lo mismo que a mí, cosas que la gente llamaba de nerds. No conocía a tanta gente en mi nueva escuela, pero tenía esta comunidad en línea realmente increíble apoyándome.*

*Había temas en el chat sobre los que todos los usuarios comentaban y había algunas personas realmente interesantes ahí. Me sentía seguro de finalmente hablar con gente que no se burlaba de mí por mis juegos y pensé en conocer a un grupo de ellos en persona. Luego recordé escuchar historias en las noticias sobre los acosadores en línea y el acoso, y eso me espantó un poco. Sólo me di cuenta de que tenía que ser listo, digo, todas estas personas con las que hablaba sonaban bien, nada peligrosas, pero sabía que no debía dar información personal cuando las conociera, porque vamos, ¡no sabía quiénes eran! Así que les dije que no me sentía cómodo encontrándonos y la mayoría de ellos estuvieron de acuerdo en que eso estaba bien, así que sólo lo dejamos como una amistad en línea. Sólo una vez me espantó realmente una persona: un usuario me preguntó mi dirección y mi foto, pero antes de que me empezara a estresar, me di cuenta de que podía tener el control de la situación. Lo bloqueé y nunca supe de él otra vez. En realidad, tener esta comunidad en línea me ha dado más seguridad y he empezado a hacer más amigos en mi nueva escuela.*

No sobran los cuidados cuando se trata de compartir información personal en línea y Ben parece que lo entiende. Incluso si chateas por la cámara con alguien o los sigues en Instagram y ellos parecen agradables y atractivos, no hay forma de saber que no son unos completos psicópatas en persona.

¿Qué hay de mandar mensajes explícitos o fotos sexuales de ti, incluso a alguien a quien ya conoces y en quien confías? Puede parecer gracioso en ese momento, pero quién sabe lo que esa persona a la que se las mandas hará después. ¿Qué tal que tu novio o novia y tú terminan, y ellos acaban compartiendo tus mensajes o tus fotos para hacerte daño? ¡Auch! Parece que una vez a la semana alguna celebridad o un político se mete en problemas por esa clase de cosas. Si mantienes tu final en mente y evitas esta clase de situaciones, hay mucho menos riesgo de que alguien se aproveche de ti.

En resumen, tan sólo sé listo cuando escojas a tus amigos y tus parejas. Sé selectivo con la gente en quien confías, porque mucho de tu futuro recae en la gente con la que te juntas.

### **¿Qué hay del sexo?**

¿Y qué hay del sexo? Esa es una decisión importante. Si esperas hasta el *calor del momento* para elegir qué camino tomar, es demasiado tarde. Decide ahora. El camino que escojas afecta tu salud, la forma como te sientes sobre ti mismo, qué tan rápido creces, tu reputación, con quién saldrás y quizás te casarás, y muchas cosas más. Piensa

bien en esta decisión... con calma. Una forma de hacer esto es imaginar a la persona con la que esperas acabar. ¿Cómo esperas que tu futura pareja esté llevando su vida ahora?

En una encuesta reciente, ir al cine estaba considerado como el pasatiempo favorito de los adolescentes. A mí me encantan las películas también, así que estamos en el mismo canal. Pero yo tendría cuidado con los valores que promueven. La mayoría de las películas miente, especialmente cuando se trata de temas como el sexo. Suelen poner muy glamoroso el dormir con varias personas y tener encuentros causales sin atender los riesgos potenciales y las consecuencias. Las películas no te muestran la realidad que puede cambiar tu vida al contraer una enfermedad de transmisión sexual (ETS) o un virus como el SIDA. Rara vez dicen cómo es quedar embarazada y tener que lidiar con todo lo que eso conlleva. No te dicen cómo es vivir con un sueldo mínimo porque tuviste que dejar la escuela (y el padre del niño se fue y no te manda dinero), o cómo es pasar tus fines de semana cambiando pañales y cuidando de un bebé en lugar de apoyar a tu equipo de voleibol, ir a bailar y sólo ser joven.

Somos libres de elegir nuestros caminos, pero no podemos elegir las consecuencias que vienen con ellos. ¿Alguna vez te has echado por un tobogán? Puedes elegir por qué tobogán quieras caer, pero una vez que vas deslizándote, no puedes parar precisamente. Al final... debes vivir con las consecuencias. Una adolescente de Illinois compartió esta historia:

*Tuve un muy mal año en mi primer año de preparatoria, cuando hice todo, desde beber, drogarme, andar con tipos mayores, tener malas compañías, etcétera, más que nada porque estaba frustrada e infeliz. Sólo duró un año, pero todavía estoy pagando por esos errores pasados. Nadie olvida y es difícil tener que lidiar con un pasado del que tú no estás orgulloso. Siento como si me fuera a perseguir para siempre. Toda clase de gente todavía se acerca a mi novio y dice: "Escuché que tu novia bebe, fuma y es una fácil". Y cosas así. Pero lo peor es probablemente el hecho de que, cada vez que tengo un problema de cualquier tipo, inmediatamente pienso: "Quizá si no hubiera hecho eso, todo estaría bien".*

### **¿Qué hay de la escuela?**

Lo que haces respecto a tu educación también puede moldear seriamente tu futuro. La experiencia de Krista muestra qué tanto beneficia empezar tus actividades escolares con el final en mente:

*Recién entrada en la preparatoria decidí tomar una clase avanzada de historia de Estados Unidos. Al final del año tendría la oportunidad de tomar un examen de nivel nacional que podría calificar para un crédito universitario.*

*Fue difícil mantener el paso, pero estaba decidida a sacar buenas calificaciones en*

*la clase y pasar el examen. Con esta meta en mente, era fácil dar todo mi esfuerzo.*

*Una tarea fue particularmente tardada. El instructor pidió que cada estudiante viera un documental sobre la Guerra Civil y escribiera un trabajo sobre cada segmento. La serie duró diez días y cada segmento era de dos horas. Como estudiante activa de preparatoria, fue difícil encontrar el tiempo, pero lo hice. Entregué el reporte y descubrí que era una de las pocas estudiantes que había visto la serie.*



*El día del examen llegó finalmente. Los alumnos estaban nerviosos y el aire era denso. El maestro que puso el examen anunció: "Empiecen". Tomé aire profundamente y rompí el sello de la primera sección: opción múltiple. Con cada pregunta ganaba confianza. ¡Me SABÍA las respuestas! Completé la sección varios minutos antes de escuchar "Dejen los lápices".*

*Lo siguiente era escribir un ensayo. Nerviosamente abrí el sello del libro de ensayo y escaneé las preguntas rápidamente. Contesté una pregunta sobre la Guerra Civil usando las referencias de mi lectura, así como del documental. Me sentí en calma y confiada mientras completaba el examen.*

*Varias semanas después recibí mi calificación en el correo; ¡lo había pasado!*

### • **¿QUIÉN VA A LA CABEZA?**

Además de estar en la encrucijada de las decisiones más importantes que harás en tu vida, la otra razón para visualizar tu futuro es porque si no lo haces, alguien más lo hará por ti. Como Jack Welch, antiguo adolescente y ahora ejecutivo de negocios, lo dice: "Controla tu propio destino o alguien más lo hará".

"¿Quién lo hará?", podrías preguntar.

Puede ser cualquiera, amigos, padres, los medios. ¿Quieres que tus amigos te digan en qué creer? Puede que tengas grandes padres pero, ¿quieres que ellos dibujen el plano de tu vida? Sus intereses pueden ser muy distintos de los tuyos. ¿Y qué hay de los medios? ¿Quieres adoptar los valores representados en juegos de video o blogs de chismes, o en la televisión?

Para este momento puede que estés pensando: "Me voy a tranquilizar y a

preocuparme por el futuro cuando venga. Me gusta vivir en el momento e ir con la corriente". Estoy de acuerdo con la parte de *vivir el momento*. Debemos disfrutar el momento y no tener nuestras cabezas muy lejos en las nubes. Pero no estoy de acuerdo con la parte de *ir con la corriente*. Si tú decides sólo ir con la corriente, terminarás donde la corriente vaya y algunas veces eso es cuesta abajo hacia una montaña de fango. Terminarás haciendo lo que todos los demás están haciendo, que puede no ser *tu* final en mente para nada. "El camino hacia cualquier parte es en realidad una vida hacia ninguna parte", dice el dicho. Necesitas decidir qué dirección se siente correcta para ti. En verdad nunca es demasiado pronto.



Sin un final en mente que sea nuestro, por lo general terminamos siguiendo a quien esté dispuesto a liderar, incluso en cosas que no nos lleven tan lejos. Me recuerda una experiencia que tuve en una carrera de diez kilómetros. Algunos otros corredores y yo estábamos esperando a que empezara la carrera, pero nadie sabía dónde estaba la línea de salida. Luego algunos corredores empezaron a caminar hacia el camino como si supieran. Todos, incluido yo, empezamos a seguirlos. Sólo asumimos que sabían adonde iban. Después de caminar durante más de un kilómetro, de pronto nos dimos cuenta de que, como una borregada tonta, estábamos siguiendo a un zoquete que no tenía idea de adónde iba. Resultó que la línea de salida estaba justo en donde habíamos empezado.

Nunca asumas que la manada debe saber adónde va porque usualmente no lo sabe.

## Un manifiesto personal



Entonces, si es tan importante tener un final en mente, ¿cómo lo haces? La mejor forma que he encontrado es escribir un manifiesto personal. Un manifiesto personal es como un credo personal o un lema que dicta de lo que se trata tu vida. Es como el plano de tu vida. Los países tienen constituciones que funcionan tal cual como un manifiesto. Y la mayoría de las empresas, como Apple y Pepsi, tienen manifiestos. Pero creo que funcionan mejor para las personas.

Así que, ¿por qué no escribir tu propio manifiesto personal? Muchos adolescentes lo hacen. Vienen en todo tipo de formas y variaciones. Algunos son tan largos como todo un pasaje de la Biblia y otros son tan cortos como un tuit de 140 caracteres. Algunos son poemas y otros son letras de rap. Algunos adolescentes usan una frase favorita como manifiesto. Otros usan una fotografía o una pintura.

Déjame compartir algunos de los manifiestos de adolescentes contigo. El primero fue contribución de una adolescente llamada Beth Haire:



*Antes que nada, siempre permaneceré fiel a mi Dios.*

*No subestimaré el poder de la unidad familiar.*

*No descuidaré a un amigo verdadero, pero apartaré tiempo para mí misma también.*

*Cruzaré mis puentes cuando llegue a ellos (divide y vencerás).*

*Empezaré todos mis retos con optimismo en lugar de dudas.*

*Siempre mantendré una autoimagen positiva y una alta autoestima, sabiendo que todas mis intenciones empiezan con autoevaluación.*



El manifiesto de June viene de una cita de su artista favorita, Taylor Swift:

*Para mí, no tener miedo no es la ausencia de miedo. Es no estar completamente libre de miedo. Para mí, no tener miedo es tener miedos. No tener miedo es tener dudas. Muchas. Para mí, no tener miedo es vivir a pesar de las cosas que me aterran.*



Conocí a un adolescente llamado Adam Sosne, de Carolina del Norte, quien estaba familiarizado con los 7 hábitos y era *imparable* respecto a sus planes a futuro. No era de extrañarse que tuviera un manifiesto, el cual ofreció, que encontrarás en la siguiente página.

Entonces, ¿qué puede hacer por ti escribir un manifiesto? Toneladas de cosas. La cosa más importante que hará es abrir tus ojos ante lo que realmente te importa y ayudarte a tomar las decisiones correspondientes. Una alumna de último año de preparatoria compartió cómo el escribir un manifiesto hizo una gran diferencia en su

vida:

*Durante mi primer año de preparatoria no podía concentrarme en nada porque tenía un novio. Quería hacer todo por él para hacerlo feliz, y luego, naturalmente, surgió el tema del sexo, y yo no estaba de ninguna manera preparada para ello, y se volvió una cosa molesta constante en mi mente. Yo sentía que no estaba lista y que no quería tener relaciones sexuales, pero los demás seguían diciendo “Sólo hazlo”.*

*Entonces participé en una clase de desarrollo de personalidad en la escuela, donde me enseñaron a escribir un manifiesto. Empecé a escribir y seguí escribiendo y escribiendo, y seguí añadiéndole cosas. Me dio dirección y enfoque, y sentí como si tuviera un plan y una razón para hacer lo que estaba haciendo. En verdad me ayudó a mantener firmes mis estándares y no hacer algo para lo que no estaba lista.*

## MANIFIESTO

- Tener confianza en ti mismo y en todos los demás a tu alrededor.
- Ser amable, cortés y respetuoso con todas las personas.
- Plantear metas posibles.
- Nunca perder de vista estas metas.
- Nunca dar por sentadas las pequeñas cosas.
- Apreciar las diferencias de otros y ver sus diferencias como una
- Hacer preguntas.
- Luchar cada día para alcanzar la independencia.
- Recordar que antes de poder cambiar a alguien más, debes primero cambiar tú mismo.
- Habla con tus actos, no con tus palabras.
- Haz tiempo para ayudar a otros menos afortunados que tú o a quienes han tenido un mal día.

gran ventaja.

***Lee este manifiesto todos los días.***

Un manifiesto personal es como un árbol con raíces profundas. Es estable y no va a ir a ningún lado, pero también está vivo y en continuo crecimiento.

Estar erguido como un árbol con raíces profundas te ayuda a sobrevivir todas las tormentas con que la vida te azote. Como ya habrás notado, la vida es todo menos estable. Piénsalo. La gente es voluble. Tu novio te ama un minuto y te deja al siguiente. Eres la mejor amiga de alguien un día y habla a tus espaldas el siguiente.

Piensa en todos los eventos que no puedes controlar. Tu familia se tiene que mudar. Tu mamá pierde su empleo. El país está en guerra. Un miembro de la familia muere.



Las modas van y vienen. Los *jeans* pegaditos son populares un año y están fuera al siguiente. Los vampiros son lo máximo. Los vampiros están sobreestimados.

Mientras que todo sobre ti cambia, un manifiesto personal puede ser tu árbol de raíces profundas que nunca se mueva. Puedes lidiar con el cambio si tienes un tronco inamovible del cual asirte.

#### • **DESCUBRIR TUS TALENTOS**

Una parte importante de desarrollar un manifiesto personal es descubrir para qué eres bueno. Una cosa que sé de seguro es que todos tienen un talento, un don, algo en lo que son buenos. Algunos talentos, como tener la voz cantante de un ángel, atraen mucha atención. Pero hay muchos otros talentos, quizás no tan vistosos, pero igual de importantes, si no es que más, como ser un buen escucha, hacer reír a la gente, perdonar, dibujar o sólo ser amable.

Otra verdad es que todos florecemos en momentos diferentes. Así que si no creces tan rápido, relájate. Puede que te tome un poco más descubrir tus talentos.

Después de esculpir una obra hermosa, alguien le preguntó a Miguel Ángel cómo podía hacerlo. Él contestó diciendo que la escultura ya estaba en el bloque de granito

desde el principio, sólo tenía que cincelar todo lo demás alrededor de ella.



De la misma forma, Víctor Frankl, un psiquiatra judeo-austriaco reconocido, superviviente de los campos de exterminio de la Alemania nazi, enseñaba que no *inventamos* nuestros talentos en la vida, sino que los *detectamos*. En otras palabras, tú ya naciste con tus talentos, sólo tienes que descubrirlos.

Nunca olvidaré mi experiencia al encontrar un talento que nunca creí tener. Para cumplir con la tarea de redacción del Sr. Williams para la primera clase de Literatura, entregué muy entusiasmado mi primer trabajo de preparatoria, titulado “El viejo y el pez”. Era la misma historia que mi padre me había contado para dormir mientras iba creciendo. Yo simplemente asumí que la había inventado. Nunca se molestó en decirme que se había robado la trama directamente de la novela premiada de Ernest Hemingway, *El viejo y el mar*. Estaba impactado cuando me devolvieron mi trabajo con el comentario, “Suena un poco trillado. Como *El viejo y el mar*, de Hemingway”. “¿Quién es este tipo Hemingway?”, pensé. “¿Y cómo es que copió a mi papá?” Ese fue mi mal principio para cuatro años de clases medio aburridas de literatura en la preparatoria, que me eran tan amenas como una montaña de tierra.

No fue sino hasta la universidad cuando tomé una clase de cuento con un profesor increíble, que empecé a detectar mi pasión por escribir. Si puedes creerlo, incluso me titulé en literatura. El Sr. Williams se hubiera vuelto loco.

## El gran descubrimiento



El gran descubrimiento es una actividad divertida diseñada para ayudarte a

contactar a tu yo más profundo mientras te preparas para escribir un manifiesto. Mientras lo vayas viendo, contesta las preguntas honestamente. Puedes escribir tus respuestas en el libro o sólo pensarlas muy bien. Cuando termines, creo que tendrás una mejor idea de lo que te inspira, lo que disfrutas hacer, a quién admiras y adónde quieres llevar tu vida.



¡EL  
GRAN  
DESCUBRIMIENTO!



1

Piensa en una persona que ha hecho una diferencia positiva en tu vida. ¿Qué cualidades tiene esa persona que te gustaría desarrollar?



2

Imagina que dentro de veinte años estás rodeado de la gente más importante en tu vida. ¿Quiénes son, y qué estás

haciendo tú?

3

Si colocaran una viga (15 centímetros de ancho) entre dos rascacielos, ¿por qué estarías dispuesto a cruzar? ¿Mil dólares? ¿Un millón? ¿Tu mascota? ¿Tu hermano? ¿Fama? Piénsalo bien...



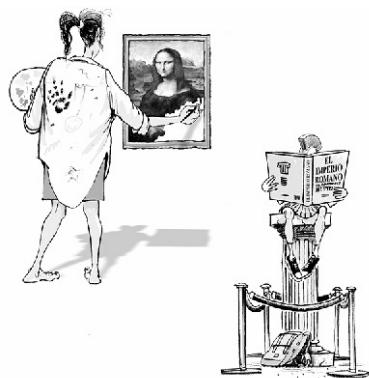
4

Si pudieras pasar un día en una gran biblioteca, estudiando lo que quisieras, ¿qué sería?



5

Enlista diez cosas que amas hacer. En serio, puede ser cualquier cosa, diseño de páginas web, bailar, improvisar rap, buscar en Pinterest, comer comidas exóticas, soñar despierto... ¡cualquier cosa que te encante hacer!



6

Describe un momento en el que estuviste profundamente inspirado.

7

Dentro de cinco años, un sitio de noticias muy importante va a hacer un artículo sobre ti y quieren entrevistar a tres personas cercanas a ti. ¿Quiénes son y qué te gustaría que dijeran sobre ti?



8

Piensa en algo que te representa.... una flor, una canción, un animal... ¿Por qué te representa?



9

Si pudieras pasar una hora con cualquier persona que haya vivido, ¿quién sería? ¿Por qué esa persona? ¿Qué le preguntarías?



Bueno para los números	Hablar
Bueno para las palabras	Escribir
De mente creativa	Bailar
Atlético	Escuchar
Hace que las cosas sucedan	Cantar
Presiente necesidades	Entretener
Mecánico	Compartir
Artístico	Música
Trabaja bien con otros	Cultura general
Memoriza cosas	

Toma decisiones  
Construye cosas  
Acepta a otros  
Predice lo que sucederá

10

Cada quien tiene uno o más talentos. ¿Para cuáles de los que están arriba eres bueno? O escribe algunos que no estén listados.



### Empezar tu manifiesto

A

hora que has tomado el tiempo para caminar por el gran descubrimiento, tienes un buen punto de partida para desarrollar un manifiesto. Abajo listé cuatro métodos fáciles para ayudarte a empezar a escribir tu propio manifiesto. Puedes intentar alguno de ellos o combinar los cuatro de la forma que creas correcta. Estas son sólo sugerencias, así que siéntete libre de encontrar tu propio método.

*Método #1: La colección de frases.* Junta algunas de tus frases favoritas. La suma de estas frases se convierte en tu manifiesto. Para algunos, las grandes frases son muy inspiradoras. Ponen en palabras tus sentimientos.

*Método #2: El vertedero mental.* Escribe rápidamente sobre tu misión durante diez minutos. No te preocupes sobre lo que está saliendo. No edites lo que escribes. Sólo sigue escribiendo y no te detengas. Saca todas tus ideas en el papel. Si te atas, reflexiona sobre tus respuestas en el gran descubrimiento. Eso debe poner en marcha tu imaginación. Cuando tu cerebro haya sido purgado lo suficiente, toma otros veinte minutos para editar, arreglar y poner sentido a todo tu vertedero mental.

El resultado es que en sólo treinta minutos tienes un primer borrador de un manifiesto que has creado por ti solo. Luego, durante las siguientes semanas, puedes editararlo, añadirle algo o lo que sea que necesites hacer para que te inspire.

*Método #3: La retirada.* Planea un buen cacho de tiempo, como toda una tarde, y ve a un lugar que adores, donde puedas estar solo y apagar tu teléfono. Piensa profundamente sobre tu vida y lo que quieras hacer con ella. Revisa tus respuestas del gran descubrimiento. Mira los ejemplos de manifiestos en este libro para sacar ideas. Toma tu tiempo y construye tu propio manifiesto usando cualquier método que creas conveniente.

*Método #4: El gran flojo.* Si eres en verdad flojo, usa el eslogan de reclutamiento del ejército de Estados Unidos, “Ejército fuerte”, como tu manifiesto personal. (Bueno, sólo bromeara.)

Un gran error que la gente comete cuando escribe un manifiesto es que pasan tanto tiempo pensando en hacerlo perfecto, que nunca empiezan. Estarás mejor escribiendo un primer borrador imperfecto y luego mejorándolo con el tiempo, aprendiendo sobre la marcha.

Otro error es intentar hacer que tus manifiestos parezcan los de alguien más. Eso no funciona. Un manifiesto viene de muchas formas, un poema, una canción, una frase, un cuadro, muchas palabras, una palabra, un *collage* de imágenes en Tumblr. ¡No hay una sola forma correcta de hacerlo! No estás escribiéndolo para alguien más que para ti. No estás escribiéndolo para tu maestro de literatura y no será calificado por nadie. Es *tu* documento secreto. ¡Así que hazlo cantar! La pregunta más importante que debes hacerte es: “¿Me inspira?” Si puedes responder que sí, lo hiciste bien.

Una vez que lo hayas escrito, ponlo en un lugar donde puedas acceder a él fácilmente, en tu teléfono o en tu espejo por ejemplo. Luego, léelo seguido o, aún mejor, memorízalo.

Aquí hay dos ejemplos más de manifiestos de adolescentes; cada uno muy distinto en estilo y extensión:

MANIFIESTO DE  
WHITNEY NOZISKA

---

*Preocu-  
parse*

- POR EL MUNDO
- POR LA VIDA
- POR LA GENTE
- POR MÍ MISMA

---

*Amar*

- YO
- MI FAMILIA
- MI MUNDO
- EL CONOCIMIENTO
- APRENDER
- LA VIDA

---

*Pelear*

- POR LO QUE CREO
- POR MIS PASIONES
- PARA TENER ÉXITO
- PARA HACER EL BIEN
- PARA SER HONESTA CONMIGO MISMA
- CONTRA LA APATÍA

---

*Mover*

- YO MUEVO EL BARCO,
- NO DEJO QUE EL BARCO
- ME MUEVA A MÍ
- SER UNA ROCA

---

SER RECORDADA

Este lo escribió Katie Hall. Es corto, pero para ella significa todo:

### MI MANIFIESTO

***NADA  
MENOS***

- **TRES PUNTOS DE CUIDADO**

Mientras luchas por empezar con el final en mente y desarrollar un manifiesto personal, ¡cuídate de los peligrosos bloqueos!

*Atención #1: Etiquetas negativas.* ¿Alguna vez te han etiquetado otros de una forma negativa? ¿Tu familia, tus maestros o tus amigos?

“Toda la gente de ese lado de la ciudad es igual. Siempre se está metiendo en problemas.”

“Eres el tipo más flojo que conozco. ¿Por qué no levantas tu trasero y haces algo para variar?”

“Ahí va Lizzie. Dicen que es bien mota.”

Estoy seguro de que tu escuela tiene sus propias etiquetas. En mi escuela teníamos a los vaqueros, los nerds, los cabezas huecas, los niños bonitos, los fiesteros, los fresas, las niñas *eso*, los apagados, los atletas, los de derecha D (tendrías que haber estado ahí) y muchos otros grupos. Yo estaba en la categoría de los atletas, término para el que debías practicar deportes, estar completamente centrado en ti mismo y tener el cerebro del tamaño de un cacahuate.



Las etiquetas pueden ser una forma muy fea de prejuicio. Rompe la palabra *prejuicio* y ¿qué te queda? ¡Tará! Pre-juicio. Cuando tú etiquetas a alguien, los estás prejuzgando; eso significa sacar conclusiones sobre alguien sin conocerlo. No sé tú, pero yo no puedo soportar cuando soy juzgado mal por alguien que no sabe nada de mí.

Tú y yo somos demasiado complejos para ser colocados perfectamente en una categoría, como ropa en una tienda departamental, como si fuéramos sólo un manojo de tipos de personas diferentes en el mundo, en lugar de miles de millones de individuos únicos.

Si te han etiquetado falsamente, puedes vivir con ello. El peligro real viene cuando empiezas a creer las etiquetas tú mismo, porque las etiquetas son justo como paradigmas. Por ejemplo, si tú has sido etiquetado como flojo y empiezas a creerlo tú mismo, se convertirá en una creencia natural. Te comportarás como la etiqueta. Sólo recuerda, no eres tus etiquetas. No permitas que los prejuicios de otras personas te limiten.

*Atención #2: El síndrome de “todo acabó”.* Otra cosa de la que debes cuidarte es cuando cometes un error o tres, y te sientes tan mal con lo que has hecho, que te dices a ti mismo, “ya todo acabó. Lo arruiné. ¿Qué importa lo que pase ahora?” En este punto sueles empezar a autodestruirte y dejar que todo se estanke.

Sólo déjame decir esto. Nunca se acaba. Parece que muchos adolescentes pasan por un tiempo en el que pierden y experimentan, y hacen un montón de cosas de las que no están orgullosos... casi como si probaran los límites de la vida. Si has cometido errores: ¡felicidades, eres normal! Todo adolescente lo ha hecho. Todo adulto lo ha hecho. Sólo enderezate la cabeza otra vez tan rápido como puedas y estarás bien. Lo prometo.



Seguido, en nuestra búsqueda de ser más populares y parte del grupo *aceptado*, perdemos de vista las cosas que son mucho más importantes...

*Atención #3: La pared equivocada.* ¿Alguna vez has trabajado muy duro para obtener

algo que quieres, sólo para sentirte totalmente insatisfecho cuando lo tienes? Seguido, en nuestra búsqueda de ser más populares y parte del grupo *aceptado*, perdemos de vista las cosas que son mucho más importantes, como el respeto personal, las verdaderas amistades y la paz mental. Solemos estar tan ocupados subiendo la escalera del éxito que nunca tomamos el tiempo de ver si nuestra escalera está recargada en la pared correcta. No tener un fin en mente es un problema. Pero tener un fin en mente que nos lleve a la dirección equivocada puede ser un problema todavía mayor.

Una vez jugué fútbol americano con un tipo que era un atleta increíblemente bueno. Lo tenía todo, incluyendo ser el capitán del equipo y tener el mejor cuerpo. Cada juego animaba a los fans con esfuerzos heroicos y hazañas atléticas espectaculares. Los fans gritaban su nombre, los jóvenes lo idolatraban y las mujeres lo adoraban. Lo tenía todo.

O parecía así.

Verás, incluso si brillaba en el campo, no estaba bien fuera del campo. Y lo sabía. Y yo también, porque había crecido con él. Mientras su fama aumentaba, lo vi dejar de lado sus principios y perder su dirección. Tenía los vítores de la multitud, pero estaba poniendo en peligro algo mucho más significativo, su personalidad. En realidad no importa qué tan rápido vas o qué tan bien te ves si vas en la dirección equivocada.

¿Cómo puedes saber si tu escalera está recargada en la pared correcta? Detente, toma un momento justo ahora y pregúntate: “¿La vida que llevo me está llevando en la dirección correcta?” Sé brutalmente honesto contigo mientras te detienes y escuchas a tu conciencia, a esa voz interna. ¿Qué te está diciendo?

Nuestras vidas no siempre requieren giros de 180 grados. Suele pasar que sólo necesitamos ligeros cambios. Pero los cambios pequeños pueden hacer una enorme diferencia en el destino. Imagina esto: si quisieras viajar de Nueva York a Tel Aviv, Israel, pero viraras un grado hacia el norte, terminarías en Moscú, Rusia, en lugar de Tel Aviv.

## VE POR LA META

Una vez que tengas tu misión en su lugar querrás poner metas. Las metas son específicas y pueden ayudarte a cortar tu misión en bocados pequeños. Si tu misión personal era comer toda una pizza, tu meta será hacerlo una rebanada a la vez.

Algunas veces, cuando escuchamos la palabra *metas* nos vamos por el camino de la culpa. Nos recuerda lo que deberíamos estar haciendo y no hemos hecho todavía. Pero olvídate de los errores que hayas podido cometer en el pasado. Sigue el consejo de George Bernard Shaw, que dijo: “Cuando era un hombre joven me di cuenta de que nueve de cada diez cosas que hice fueron fracasos. Yo no quería ser un fracaso, así que hice diez veces más trabajo”.

Aquí hay cinco claves para poner metas.

## Punto clave núm. 1: *Considera el costo*



¿Cuántas veces ponemos metas cuando estamos de humor pero luego nos damos cuenta de que no tenemos la fuerza para lograrlas? ¿Por qué sucede esto? Es porque no hemos considerado el costo.

Pretendamos que pones como meta sacar mejores calificaciones este año en la escuela. Eso es genial. Pero ahora, antes de que empieces, considera el costo. ¿Qué se necesitará? Por ejemplo, tendrás que pasar más tiempo estudiando matemáticas y gramática, y menos tiempo navegando en internet. Tendrás que desvelarte algunas noches. Encontrar más tiempo para tareas puede significar ver menos televisión o quedarte en casa un viernes de vez en cuando.



Ahora, después de considerar el costo, considera los beneficios. ¿Qué podría traerte tener buenas calificaciones? ¿Un sentido de realización? ¿Una beca para la universidad? ¿Un buen trabajo? Ahora pregúntate: “¿Estoy dispuesto a hacer el sacrificio?” Si no, entonces no lo hagas. No hagas compromisos contigo mismo que sabes que vas a romper porque harás retiros de tu CBP.

Una mejor forma es poner una meta más digerible. En lugar de poner como meta sacar buenas calificaciones en todas tus clases, puedes poner como meta sacar mejores calificaciones en sólo dos clases. Luego, el siguiente semestre, le das otra mordida. Contar el costo siempre dará un toque de realismo necesario a tus metas.

## Punto clave núm. 2: *Escríbelas*



Se dice que “una meta no escrita es sólo un deseo”. No hay *si ni pero* al respecto, una meta escrita tiene diez veces más poder. Una mujer joven llamada Tammy me dijo que escribir sus metas le ayudó eventualmente a escoger a la persona correcta para casarse. Tammy había estado en una relación emocionalmente violenta con un tipo

llamado Tom durante varios años y se sentía atrapada. Eran codependientes y ella era miserable. Una visita de un amigo de confianza un día finalmente le dio la chispa interna que necesitaba para hacer el cambio. Este es un fragmento del diario de Tammy, cuando tenía dieciocho años:



*Apenas ayer encontré la fuerza y la seguridad suficientes para dejar a Tom y al ambiente del que formé parte durante los últimos dos años y medio. Necesitaba dar un giro de 180 grados para poder encontrar la suficiente fuerza para triunfar. Dibujé una imagen mental de dónde quería estar en cinco años y cómo me quería sentir. Tuve una visión de ser autosuficiente, de tener la fortaleza para tomar buenas decisiones para mi vida y más que nada estar con alguien en una relación buena y sana. Hice una lista de las cualidades que quería en una relación y pensé en escribirlas como futura referencia.*

#### ***Cualidades de una relación/pareja futura:***

1. *Respeto*
2. *Amor incondicional*
3. *Honestidad*
4. *Lealtad*
5. *Me apoyará en mis deseos/metas en la vida*
6. *Rectitud (naturaleza espiritual)*
7. *Divertido/buen sentido del humor*
8. *Me hace reír cada día*
9. *Me hará sentir completa, no dividida*
10. *Buen parent/bueno con los niños*
11. *Bueno para escuchar*
12. *Hará tiempo para mí y querrá lo mejor en la vida para mí*

*Ahora que tengo esta lista escrita, tengo un lugar adónde voltear a ver respecto a lo que el futuro pueda traer. Me da esperanza leerla y me recuerda una mejor forma de vivir la vida.*

Tammy conoció y se casó después con un tipo que cumplía con sus estándares. Los finales felices sí suceden. No te conformes con menos.

Como descubrió Tammy, hay algo mágico en escribir tus metas. Escribir te obliga a ser específico, que es lo importante de poner metas. Como lo dijo la actriz Lily Tomlin: “Siempre quise ser alguien. Pero debí haber sido más específica”.

### **Punto clave núm. 3: ¡Sólo hazlo!**



Una vez leí una historia sobre Cortés y su expedición a México. Con más de quinientos hombres y once barcos, Cortés partió de Cuba hacia la costa de Yucatán en 1519. En tierra firme hizo algo que ningún otro líder de expedición había pensado: quemó sus naves. Al eliminar todos los medios de huida, Cortés comprometió a todas sus fuerzas y a sí mismo a la causa. Era la conquista o el fiasco.

“Para todo hay temporadas”, dice la Biblia. Un tiempo para decir: “Lo intentaré”, y un tiempo para decir: “Lo haré”. Un tiempo para poner excusas y un tiempo para quemar tus naves. Por supuesto, hay ocasiones en las que dar lo mejor de nosotros es todo lo que podemos hacer. Pero también creo que hay un tiempo para hacerlo. ¿Le prestarías 20 000 pesos a un socio de negocios que diga, “intentaré devolverlo”? ¿Te casarías si tu pareja, cuando le pregunten si será tu esposo o esposa, contesta: “Lo intentaré”? ¿Tiene sentido?

Una vez escuché una historia sobre un capitán y un teniente:



- Teniente, podría por favor entregar esta carta por mí.
- Haré lo mejor que pueda, señor.
- No, no quiero que haga lo mejor que pueda. Quiero que entregue esta carta.
- Lo haré o moriré, señor.
- Me malinterpretó, teniente. No quiero que muera. Quiero que entregue esta carta.

Finalmente el teniente comprendió y contestó claramente:

- Lo haré, señor.

Una vez que estemos totalmente comprometidos con hacer una tarea, nuestro poder de completarla se incrementará. “Si haces la cosa”, dijo Ralph Waldo Emerson, “tendrás el poder”. Cada vez que me comprometo con una meta, parece que desentierro minas de

fuerza de voluntad, habilidad y creatividad que nunca pensé que poseía. Los que están comprometidos siempre encuentran una forma.

El siguiente pasaje del escritor W. H. Murray es uno de mis favoritos. Describe lo que sucede internamente cuando decimos “lo haré”.

*Hasta que uno está comprometido, hay duda, la posibilidad de echarse para atrás, siempre la incompetencia. Hay una verdad elemental, cuya ignorancia mata incontables ideas y planes espléndidos, que el momento en que uno definitivamente se compromete, entonces la providencia se mueve también. Toda clase de cosas empiezan a ocurrir, que no habrían ocurrido de otra manera y todo un río de eventos surge de la decisión, sacando a favor de uno toda clase de incidentes imprevistos y materiales de asistencia que ningún hombre podría haber soñado que vendrían hacia él. He aprendido un respeto profundo por una de las coplas de Goethe:*

“Lo que sea que hagas o sueñes, puedes empezarlo.”

“La audacia tiene genio, poder y magia en ella.”

En palabras de Yoda, el gran maestro Jedi: “Haz o no hagas. No hay intento”.

#### **Punto clave núm. 4: Utiliza los momentos cruciales**



Ciertos momentos en la vida contienen potencia y poder. La clave es emplear estos momentos para poner una meta.



Las cosas que tienen principios y finales, o inicios y fines, tienen potencia. Por ejemplo, un nuevo año representa un principio. Terminar una relación, por el otro lado, representa un final. Yo recuerdo lo enfermo que me sentí después de terminar con mi novia después de dos años de estar saliendo. Pero también recuerdo la emoción de darme cuenta de que ahora podía conocer nuevas niñas.

La siguiente es una lista de momentos que pueden darte impulso mientras te lanzas a poner nuevas metas:

- Un nuevo año escolar.

- Una experiencia que cambie tu vida.
- Terminar una relación.
- Un nuevo trabajo.
- Una nueva relación.
- Una segunda oportunidad.
- Nacimiento.
- Muerte.
- Un aniversario.
- Un triunfo.
- Un contratiempo.
- Un invento.
- Moverte a una nueva ciudad.
- Una nueva temporada.
- Graduación.
- Matrimonio.
- Divorcio.
- Una nueva casa.
- Un nuevo peinado.
- Un nuevo día.

Seguido, las experiencias difíciles pueden traer impulsos. ¿Estás familiarizado con el mito del ave fénix? Después de cada tiempo de vida de unos quinientos o seiscientos años, el hermoso fénix se quemaba a sí mismo en una hoguera. De las cenizas saldría después, renacido. De la misma forma, podemos regenerarnos de las cenizas de una mala experiencia. Los contratiempos y las tragedias pueden servir a veces como un trampolín para el cambio. Te motivan y te hacen más fuerte.

Aprende a utilizar el poder de los momentos clave para poner metas y hacer compromisos cuando estás en el estado de ánimo correcto para hacerlo. Considera también que el estado de ánimo para hacerlo pasará. Mantener el compromiso cuando no te sientes con ganas es la verdadera prueba para tu carácter. Como alguien lo dijo una vez:

*El carácter es la disciplina para continuar con las decisiones mucho después de que el espíritu con que se hicieron ha pasado.*

### **Punto clave núm. 5: Amárrate**



Mi cuñado, el escalador de montaña, una vez nos llevó a un amigo y a mí por los 4.2 kilómetros del Gran Teton. ¡Fue aterrador! Mientras subíamos, la montaña se volvió vertical. En ese punto nos *amarramos*, o nos atamos unos a otros con sogas, para ayudarnos a subir y salvar nuestras vidas si alguno de nosotros caía. En dos ocasiones, esa cuerda me salvó de caídas de más de trescientos metros hacia mi muerte. Créeme,

amé esa cuerda como nunca he amado una cuerda antes. Al ayudarnos unos a otros y apoyarnos en las cuerdas, finalmente llegamos a la cima sanos y salvos.



Lograrás mucho más en la vida si te amarras y tomas fuerza de otros. Supongamos que te pones la meta de ponerte en forma. Ahora piensa. ¿Cómo podrías amarrarte? Bueno, quizás podrías encontrar un amigo que tenga la misma meta que tú y los dos pueden hacer ejercicio juntos y animarse mutuamente. O quizás puedes decirle a tus padres sobre tu meta y tener su apoyo. O tal vez puedes unirte a una comunidad en línea con otras personas que estén intentando ponerse en forma. Sé creativo. Amárrate con amigos, hermanos, hermanas, novio o novia, padres, consejeros, abuelos, sacerdotes o con quien puedas. Entre más cuerdas tengas, mayores serán tus posibilidades de éxito.

#### • LAS METAS EN ACCIÓN

Cuando estaba en segundo año de la preparatoria pesaba 90 kilos. Mi hermano David, un año abajo de mí, pesaba unos impactantes 46 kilos. Sólo nos llevábamos un año, pero yo era del doble de su tamaño. Pero David tenía una montaña por espíritu e hizo cosas increíbles para llegar adonde quería estar. Ésta es su historia:

*Nunca olvidaré cuando intenté entrar al equipo de futbol americano de la preparatoria Provo en mi primer año. Con 1.55 metros de estatura y pesando sólo 46 kilos, era todavía más pequeño que el estereotipo del debilucho de 50 kilos. No podía encontrar equipo que me quedara; todo era demasiado grande. Me dieron el casco más chico pero todavía tenía que pegarle tres orejeras de cada lado para que me quedara. Me veía como un mosquito con un globo en su cabeza.*

*Solía temer las prácticas de futbol, especialmente cuando teníamos que rompernos las cabezas contra los de segundo año. Solíamos alinearnos viéndonos de frente, como con diez yardas de distancia, con los nuevos de un lado y los de segundo del otro. Cuando el entrenador sonaba su silbato, tú debías golpear a tu oponente hasta que el silbato sonara otra vez.*

*Yo solía contar a los jugadores en mi línea para ver cuándo vendría mi turno, y luego contaba a los jugadores de la línea de segundo año para ver quién tendría el*

privilegio de enseñarme cómo volar. Parecía que siempre acababa tocándome el oponente más grande y más malo. “Estoy muerto”, era mi pensamiento recurrente. Me alineaba, esperaba el silbato y en un momento me encontraba volando arriba por los aires y hacia atrás.

El invierno que hice pruebas para el equipo de lucha, luché en la división de 46 kilos. Aunque me pesé con toda mi ropa y después de comer mucho, de todas maneras no pude mover la báscula de 46 kilos. De hecho, era el único tipo del equipo que no tenía que perder peso para luchar. Mis hermanos pensaron que yo sería un buen luchador porque, a diferencia del futbol, la lucha me permitía competir con tipos de mi propio peso. Pero para no hacerte el cuento largo, me vencían en casi todas las competencias.

En la primavera intenté correr. Pero como era de esperarse, era una de las personas más lentas en el equipo. No era una gran sorpresa, hubieras visto mis piernas de lápiz.

Un día después de las pruebas de carrera simplemente ya no podía más. “Hasta aquí”, me dije a mí mismo. “Estoy harto de esto”. Esa noche, en la privacidad de mi cuarto, escribí algunas metas que quería lograr durante la preparatoria. Para triunfar en mis deportes, sabía que tenía que crecer y hacerme más fuerte, así que puse metas en estas áreas primero. Para mi último año, me puse de meta medir 1.80 metros, pesar 90 kilos y levantar 125 kilos de pesas. En el futbol me puse de meta ser el receptor abierto titular en la selección de la escuela. Y en carreras me puse de meta ser el más veloz. También me vi siendo capitán de ambos equipos, tanto de futbol como de atletismo.

Un montón de sueños bonitos, ¿no crees? En ese momento, sin embargo, estaba mirando a la realidad a la cara. Con todos mis 46 kilos. Pero me quedé con mi plan durante mi primer año hasta el último.

Déjame ilustrarlo. Como parte de mi proceso para ganar peso, puse la regla de que mi estómago nunca estaría vacío, así que comía constantemente. Desayuno, comida y cena sólo eran tres comidas en un día con ocho comidas. Hice un acuerdo secreto con Cary, el linebacker titular de la selección de la preparatoria Provo, que media 1.89 metros y pesaba 115 kilos. Él me prometió que si le ayudaba con su tarea de álgebra, me dejaría comer todos los días con él para ganar peso y también por cuestiones de protección.

Estaba decidido a comer la misma cantidad que él, así que cada día en la comida yo compraba dos almuerzos, tres leches y cuatro panes. ¡Debimos haber sido un espectáculo ridículo juntos! También estaba tomando mi proteína en polvo para ganar peso rápido junto con mi comida. Mezclaba el asqueroso polvo con cada una de mis leches y casi vomitaba cada vez que bebía.

Durante mi segundo año, empecé a entrenar con mi buen amigo Eddie, quien también quería ponerse grande. Él añadió otro requerimiento a mi lista de alimentos:

*diez cucharadas de mantequilla de cacahuate y tres vasos de leche cada noche antes de dormir. Cada semana debíamos aumentar un kilo. Si no cumplíamos con el peso en el día oficial para pesarnos, teníamos que comer o beber agua hasta que lo lográramos.*

*Mi mamá leyó un artículo que decía que si un joven dormía diez horas cada noche en un cuarto completamente oscuro y bebía dos o tres vasos de leche extra al día, podía crecer hasta tres o cinco centímetros más de lo que normalmente crecería. Yo lo creí y lo seguí rígidamente. Después de todo, necesitaba alcanzar mi meta de 1.80 metros y la estatura de mi papá de 1.75 no me ayudaría. “Papá”, dije, “quiero el cuarto más oscuro de la casa”. Lo tuve. Luego puse toallas bajo la puerta y sobre la ventana. ¡Nada de luz me iluminaría!*

*Después marqué una rutina de sueño: Me iba a la cama alrededor de las 8:45 p.m. y me levantaba alrededor de las 7:15 a.m. Esto me aseguraba diez horas y media de sueño. Finalmente, bebí toda la leche que pude.*

*También empecé a levantar pesas, correr y atrapar el balón. Cada día entrenaba por lo menos dos horas. Cuando Eddie y yo levantábamos pesas, revisábamos las playeras extra grandes esperando llenarlas algún día. Al principio sólo podía levantar 37 kilos, un poco más que la barra.*

*Conforme pasaron los meses, empecé a ver resultados. Pequeños resultados. Resultados lentos. Pero resultados al fin y al cabo. Para cuando terminé mi primer año, medía 1.57 y pesaba 60 kilos. Había crecido siete centímetros y ganado 15 kilos. Y estaba mucho más fuerte.*

*Algunos días me sentía como un hombre solo contra el mundo. Odiaba especialmente cuando la gente me preguntaba, “¿Por qué estás tan flaco? ¿Por qué no comes más?” Me daban ganas de contestar, “Idiota. ¿Qué no tienes idea del precio que he estado pagando?”*

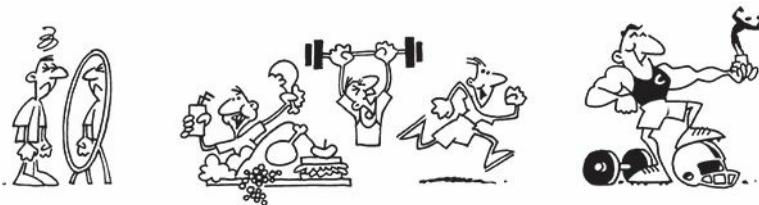
*Para mi segundo año, medía 1.70 y pesaba 72 kilos. Continué con mi programa de aumento de peso, corriendo, levantando pesas y desarrollando mis habilidades. En mis entrenamientos de atletismo hice una meta de nunca flojear, ni siquiera para una salida. Y nunca falté a los entrenamientos, incluso estando enfermo. De pronto, el sacrificio empezó a dar resultados. Me puse muy grande, muy rápido. De hecho, crecí tan rápido que tengo estrías en mi pecho, como si hubiera sido arañado por un oso.*

*Mientras me acercaba a mi último año en la preparatoria Provo, había alcanzado mi meta de medir 1.80 metros y me quedé sólo dos kilos corto de mi meta de 90 kilos. Me volví el receptor abierto titular en el equipo de fútbol americano de la escuela y también me eligieron capitán del equipo.*

*Mi último año en atletismo fue incluso mejor. De nuevo, me eligieron capitán del equipo, me convertí en el corredor más veloz del equipo y uno de los corredores más veloces del estado.*

*Al final del año, pesaba 90 kilos y estaba levantando 130 kilos, las chicas de último año me nombraron el mejor cuerpo, el premio que más me gustó de todos.*

*¡Lo logré! ¡En verdad lo logré! Alcancé la mayoría de las metas que me había puesto esa noche en mi cuarto, años atrás. Verdaderamente, como Napoleon Hill escribió: “Lo que sea que la mente de un hombre pueda concebir y creer, la mano del hombre puede lograr”.*



#### • CONVERTIR LAS DEBILIDADES EN FORTALEZAS

Nota cómo David usó las cinco claves para poner una meta. Consideró el costo, las escribió, se amarró con sus amigos, puso sus metas durante un momento de impulso, estando harto de ser un renacuajo (lo siento, hermanito) y tuvo la firme tenacidad de *sólo hacerlo*. Ahora, no estoy diciendo que estar concentrado en tu cuerpo sea lo mejor, como David lo estuvo durante un tiempo. Y no puedo prometerte que puedes crecer más alto por tu fuerza de voluntad, sin importar cuánta leche bebas. Sólo intento demostrar el poder que las metas pueden tener en tu vida.

Cuando David me contó esta historia, me quedó claro que ser un debilucho de 45 kilos puede ser una bendición disfrazada. Su aparente debilidad (cuerpo enclenque) en realidad se volvió su fortaleza (lo obligó a desarrollar disciplina y perseverancia). La gente que no tiene los dones naturales físicos, sociales y mentales que desea debe pelear igual de duro. Y esa batalla cuesta arriba puede producir cualidades y fortalezas que nunca habrían desarrollado de otro modo. Así es como una debilidad se vuelve una fortaleza.

Así que si no estás dotado con toda la belleza, los bíceps, el dinero o el cerebro que deseas, ¡felicidades! Puede que tengas el mejor contrato. Este poema de Douglas Malloch lo dice bien:

*El árbol que nunca tuvo que pelear  
Para tener luz del sol y cielo y aire y luz,  
Sino que estuvo en la planicie abierta  
Y siempre tuvo su dosis de lluvia,  
Nunca se volvió el rey del bosque,  
Sino que vivió y murió como un arbusto...  
La buena madera no crece con calma,*

*Entre más fuerte es el viento, más fuertes son los árboles.*

## **Haz de tu vida algo extraordinario**



La vida es corta. Este punto se enfatiza en la clásica película *Juego de viernes por la noche*, cuando el entrenador Gary Gaines le dice a su equipo de jugadores preparatorianos de futbol americano: “Ser perfecto no es sobre ese marcador ahí afuera. No es sobre ganar. Es sobre ustedes y su relación consigo mismos, con su familia y sus amigos. Ser perfecto es ser capaz de mirar a sus amigos a los ojos y saber que no los defraudaron porque les dijeron la verdad. Y la verdad es que hicieron todo lo que pudieron. No había nada más que pudieran haber hecho. ¿Pueden vivir en ese momento tan bien como puedan, con la mirada honesta y amar desde su corazón, con alegría en su corazón? Si pueden hacer eso, señores, ¡entonces son perfectos!”

*Car-pe. Car-pe. Carpe diem.*

El teólogo Howard Thurman dijo una vez: “No pidas lo que el mundo necesita. Pide lo que te hace vivir y ve a hacerlo, porque lo que el mundo necesita es gente viva”. ¡*Carpe diem!*! ¡Aprovecha el día! ¡Haz de tu vida algo extraordinario!

Mientras lo haces, recuerda, la vida es una misión, no una carrera. Una carrera es una profesión. Una misión es una causa. Una carrera pregunta: “¿Qué puedo sacar de ello?” Una misión pregunta: “¿Cómo puedo hacer la diferencia?” La misión de Martin Luther King Jr. fue asegurar los derechos civiles para todos, sin importar su raza. La misión de Gandhi fue liberar a 300 millones de ciudadanos hindúes oprimidos. La misión de la Madre Teresa fue vestir al desnudo y alimentar al hambriento.

Estos ejemplos son extremos. Tú no necesitas cambiar al mundo para tener una misión. Como educador, Maren Mouritsen dice: “La mayoría de nosotros nunca haremos grandes cosas, pero podemos hacer cosas pequeñas de una forma grandiosa”.



### AHORA, UNOS AVANCES...

Has escuchado del poder de la fuerza de voluntad pero, ¿alguna vez has escuchado del poder del no? ¡Eso es lo que sigue!

#### PASITOS



- ① Determina las tres habilidades más importantes que necesitas para triunfar en tu carrera. ¿Necesitas ser más organizado, hablar con más confianza en público, tener mejores habilidades de programación?

Las tres habilidades más importantes que necesito para mi carrera:



- ② Relee tu manifiesto todos los días durante 30 días (el tiempo necesario para desarrollar un hábito). Permite que

te guíe en todas tus decisiones.

- ③ Mira en el espejo y pregunta: “¿Querría pasar tiempo con alguien como yo?” Si no, trabaja en desarrollar las cualidades que te faltan.
- ④ Ve con tu guía o consejero escolar, y hablen sobre la universidad o las oportunidades de carrera. O encuentra un cuestionario de aptitudes en línea que te pueda ayudar a evaluar tus talentos, habilidades e intereses.



- ⑤ ¿Cuál es la encrucijada clave que estás enfrentando en tu vida en la actualidad? A la larga, ¿cuál es el mejor camino a tomar?

La encrucijada clave que enfrento: \_\_\_\_\_

El mejor camino a tomar: \_\_\_\_\_

- ⑥ Comparte algunas de las preguntas de la actividad del gran descubrimiento en tu muro de Facebook o en tu blog. Ve lo que tus amigos responden. Comparte tus respuestas también.
- ⑦ Piensa en tus metas. ¿Ya las escribiste? Si no, toma el tiempo de hacerlo. Recuerda, una meta no escrita es sólo un deseo.
- ⑧ Identifica una etiqueta negativa que otros te hayan puesto. Piensa en algunas cosas que puedes hacer para cambiar esa etiqueta.

Etiqueta negativa: \_\_\_\_\_

Cómo cambiarla: \_\_\_\_\_

HÁBITO

3

# Primero lo primero



**El poder de  
la voluntad y  
de la negación**

**Ví las quinientas millas de Indianápolis y estaba pensando que si salieran más temprano, no tendrían que ir tan rápido.**

STEVEN WRIGHT, COMEDIANTE

Estaba escuchando un discurso que comparaba los retos de los adolescentes de hoy con los de los adolescentes de hace 150 años. Estuve de acuerdo con casi todo lo que dijo el locutor, hasta esto: “El reto que los adolescentes enfrentaban hace 150 años era el trabajo duro. El reto que los adolescentes de hoy enfrentan es la falta de trabajo duro”.

*¡Ay, por fa-vor!*, me dije a mí mismo. *¿La falta de trabajo duro? ¿Pero qué estás fumando?* Yo creo que los adolescentes están haciendo miles de cosas a la vez más que nunca. Lo veo con mis propios ojos todos los días. Entre la escuela, socializar, las actividades extracurriculares, los antros, los deportes, los trabajos de medio tiempo, lidiar con la familia y etcétera, etcétera; apenas les queda tiempo para respirar. *¿Falta de trabajo duro? ¡Ja!* Ordeñar vacas y arreglar cercas no suena más difícil que hacer malabares con la vida multifacética de un adolescente del siglo XXI.

Admitámoslo. Tienes mucho que hacer y simplemente no hay suficiente tiempo. Después de la escuela es el ensayo, seguido del trabajo. También está el examen de biología mañana. Y tienes que mandarle mensajes a tu amigo porque necesita consejo sobre su crisis amorosa. Además de todo, deberías hacer ejercicio. El perro necesita que lo saquen. Y tu cuarto es un desastre. *¿Qué harás?*

El hábito 3, Primero lo primero, puede ayudar. Es todo sobre aprender a priorizar y manejar tu tiempo para que lo primero venga primero, no al último. Pero hay más en este hábito que sólo dirección. Poner primero lo primero puede ayudarte también a aprender a superar tus miedos y ser fuerte durante los momentos duros.

En el hábito 2 decidiste cuáles son tus prioridades. El hábito 3, entonces, es ponerlas *primero* en tu vida.

Seguro que podemos tener una hermosa lista de metas y buenas intenciones, pero hacerlas, ponerlas en acción, es la parte difícil. Por eso llamo al hábito 3 el hábito de la *fuerza de voluntad* (la fuerza para decir sí a tus cosas más importantes) y el *poder de la negación* (la fuerza de decir no a las cosas menos importantes y a la presión social).

Los primeros tres hábitos se construyen uno encima del otro. El hábito 1 dice: “Tú eres el conductor, no el pasajero”. El hábito 2 dice: “Decide hacia dónde quieres ir y dibuja un mapa para llegar ahí”. El hábito 3 dice: “Ahora, ¡ve ahí! No permitas que las barreras te saquen de curso”.

- **EMPACAR MÁS EN TU VIDA**

¿Alguna vez has empacado una maleta y notado cuánto más puedes meter si doblas todo bien y organizas tu ropa en lugar de sólo aventarla? Es realmente sorprendente. Lo mismo sucede con tu vida. Entre mejor te organizas, más puedes meter, más tiempo para familia y amigos, más tiempo para la escuela, más tiempo para ti mismo, más tiempo para tus prioridades.



Quiero mostrarte un modelo increíble llamado cuadrantes de tiempo que puede ayudarte a empacar más (sobre todo cosas importantes). Se forma de dos ingredientes principales, *importante* y *urgente*.

Importante: tus cosas más importantes, tus prioridades, las actividades que contribuyen a tu misión y tus metas.

Urgente: cosas que tienen que hacerse de ahorita, en caliente, actividades que demandan atención inmediata.

En general, gastamos nuestro tiempo en cuatro cuadrantes diferentes, como se muestra abajo. Cada cuadrante contiene diferentes tipos de actividades y se representa con un tipo de persona.

## Cuadrantes del tiempo

		URGENTE	NO URGENTE	
IMPORTANTE				
NO IMPORTANTE	1	EL QUE PROCRASTINA	2	EL QUE PRIORIZA
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• EL EXAMEN DE MAÑANA</li> <li>• UN AMIGO SE LASTIMA</li> <li>• TARDE PARA LLEGAR A CLASES</li> <li>• EL ENSAYO ES PARA HOY</li> <li>• EL AUTO SE DESCOMPONE</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• PLANEAR Y PONER METAS</li> <li>• EL ENSAYO ES PARA LA PRÓXIMA SEMANA</li> <li>• HACER EJERCICIO</li> <li>• RELACIONES</li> <li>• RELAJACIÓN</li> </ul>		
NO IMPORTANTE	3	EL HOMBRE DEL SÍ	4	EL HOLGAZÁN
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• MANDAR MENSAJES SIN PARAR</li> <li>• DISTRACCIONES</li> <li>• PEQUEÑOS PROBLEMAS DE OTRAS PERSONAS</li> <li>• PRESIÓN SOCIAL</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• METIDO EN FACEBOOK</li> <li>• XBOX SIN PARAR</li> <li>• MARATONES DE COMPRAS</li> <li>• CHISMORREO SIN SENTIDO</li> <li>• DESPERDICIO DE TIEMPO</li> </ul>		

Por si no lo has notado, vivimos en una sociedad adicta a la urgencia. Es la generación del AHORA. Por eso tenemos internet en nuestros teléfonos, mensajes instantáneos, Instagram, dietas extremas, comida rápida, tuits de 140 caracteres y compras en línea. Me recuerda a Veruca Salt, la niña rica mimada de *Willie Wonka y la fábrica de chocolate*, quien siempre decía: “¡Ahora, papi! ¡Ahora! ¡Quiero un Oompa-Loompa ahora!”

Las cosas urgentes no son malas necesariamente. El problema viene cuando nos enfocamos tanto en las cosas *urgentes* que dejamos de lado las cosas *importantes* que no son urgentes, como trabajar en esa tarea por adelantado, dar un paseo en la naturaleza o tomar el tiempo para chatear por cámara con un amigo que vive lejos. Todas estas cosas *importantes* se interrumpen por las cosas *urgentes*, como mensajes, correos, fechas de entrega y otras cosas de “en este preciso momento/ya/ahorita”.

Mientras escarbamos un poco más hondo en cada cuadrante, pregúntate: “¿En qué cuadrante gasto la mayor parte de mi tiempo?”

### Cuadrante 1: *El que procrastina*

Empecemos con el C1, cosas que son tanto urgentes como importantes. Siempre habrá cosas C1 que no podamos controlar y deban hacerse, como ayudar a alguien enfermo o cumplir con una fecha de entrega. Pero también ocasionamos muchos dolores de cabeza de C1 porque procrastinamos, como cuando dejamos para después la tarea y luego nos quemamos las pestañas toda la noche por un examen, o cuando descuidamos nuestra bicicleta durante mucho tiempo y luego tenemos que llevarla a reparar. C1 es parte de la

vida, pero si estás pasando demasiado tiempo en el C1, créeme, te sentirás como un desastre y pocas veces te desempeñarás con todo tu potencial.



Te presento a la que procrastina, quien se la pasa en C1. Tal vez la conoces. Su lema es: "Voy a dejar de procrastinar, pronto". No esperes que haga un trabajo o estudie para un examen hasta la noche anterior. Y no esperes que se tome el tiempo para cargar gasolina, usualmente está demasiado ocupada manejando.

La persona que procrastina es adicta a la urgencia. Le gusta posponer las cosas y posponerlas y posponerlas... hasta que se vuelve una crisis. Pero así le gusta porque, verás, aunque es estresante, hacer todo en el último minuto le da un acelere. De hecho, su mente no arrancará hasta que sea una emergencia. Se maneja bajo presión.

Planear a futuro es algo simplemente impensable para el que procrastina porque arruinaría la emoción de hacer todo en el último momento posible.

Yo puedo identificarme con el que procrastina porque era un artista de zambutir la información en la preparatoria. Solía pensar que era impresionante no estudiar todo el semestre, luego matarme la noche anterior y sacar una buena calificación. ¡Qué estúpido! Claro que obtenía la calificación, pero no aprendía nada y pagué por ello en la universidad. En muchas formas, aún lo estoy pagando.

Un adolescente que procrastina lo dijo de esta manera:

*Lo que hago es que holgazaneo hasta el final del periodo y luego me mato durante las últimas dos semanas. Cuando llegan las calificaciones saco alrededor de 9 o 9.5, pero no siento que me lo he ganado porque todos los demás entregaron las cosas a tiempo y hacen lo que se supone que deben hacer. Ellos no están estresados. Así es como yo quiero ser.*



Los resultados de demasiado tiempo en C1 son:

- Estrés y ansiedad.
- Sentirse desgastado.
- Desempeño mediocre.

### Cuadrante 2: *El que prioriza*

Dejaremos el mejor para el final. ¡Te dejaré en suspense por ahora!

### Cuadrante 3: *El hombre del sí*

C3 representa cosas que son urgentes pero no importantes. Se caracteriza por intentar complacer a otra gente y responder a todos sus deseos. Este cuadrante es engañoso porque las cosas urgentes e inmediatas se sienten importantes. Pero ciertamente, no suelen serlo. Digo, cuántas veces has dejado algo para revisar tu teléfono cuando el único mensaje que recibiste es de un amigo respondiendo “OK” o “lol”, ¡y nada más! En realidad no vale la interrupción. El C3 está cargado de actividades que son importantes para otras personas pero no para ti, cosas a las que te gustaría decir no, pero no puedes porque temes ofender a alguien.

Te presento al hombre del sí del C3, a quien le cuesta mucho trabajo decir no a algo o a alguien. Intenta con tanta fuerza complacer a todos, que usualmente termina sin complacer a nadie, incluido a él mismo. Sufre de MPA, Miedo a Perderse de Algo. No puede dejar de imaginar que todos se divierten sin él, así que intenta ser parte de todo. Por lo general cede ante la presión social porque le gusta sentirse popular y no quisiera resaltar. Su lema es: “Mañana seré más asertivo... si eso está bien contigo”.

Cuando sus amigos le caen inesperadamente una noche y quieren que vaya por un

paseo nocturno, él simplemente no puede juntar el valor de rechazarlos. No quiere decepcionar a sus cuates. No importa que fuera a tener un examen masivo la mañana siguiente y necesitara estudiar y dormir un poco.

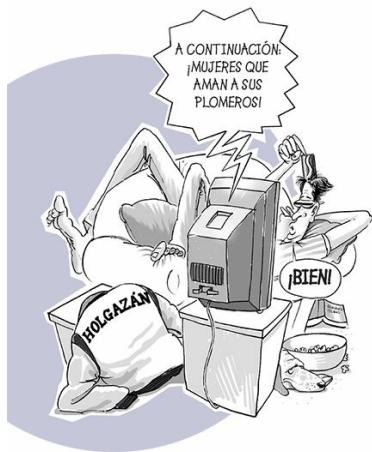
Le dijo a su hermana que la ayudaría con matemáticas, pero no pudo resistir la distracción de un maratón de mensajes durante casi toda la noche. Incluso si no era importante.

En realidad no quería unirse al equipo de nado. Prefería el diseño gráfico, pero su papá era nadador y, por supuesto, no quería decepcionarlo.

Creo que todos nosotros, incluido yo, tenemos un poco de C3 dentro de nosotros. Pero no lograremos mucho si le decimos que sí a todo y nunca aprendemos a enfocarnos en lo que es más importante. El comediante Bill Cosby lo dijo bien: “Yo no sé cuál es la clave del éxito, pero la clave del fracaso es querer complacer a todos”. El C3 es uno de los peores cuadrantes para estar porque no tiene agallas. Es voluble e irá a donde quiera que sople el viento.

Los resultados de pasar demasiado tiempo en el C3 son:

- Sentirse como un borrego en lugar de un líder.
- Falta de disciplina.
- Sentirse como un tapete para que otros limpien sus pies.



#### **Cuadrante 4: *El holgazán***

El C4 es la categoría de desperdicio y exceso. Estas actividades no son urgentes ni importantes.

Te presento al holgazán que siempre está en el C4. Él ama lo que sea en exceso, como mucha televisión, mucho sueño, demasiado PlayStation o demasiado tiempo en internet. Dos de sus pasatiempos favoritos incluyen tomar siestas regularmente y atracarse toda una serie de televisión cada fin de semana.

Es un holgazán profesional. Dormir hasta el mediodía requiere de toda una habilidad después de todo. La escuela, por supuesto, es lo último en su mente, y un trabajo durante el verano, ni hablar. A él le gustaría, ya sabes, pasar el rato.

Sí, claro que relajarte y ver videos en línea es parte de un estilo de vida sano. Es sólo cuando se hacen en exceso que se vuelven una pérdida de tiempo. Tú sabrás cuando cruzas esa línea. Ver el primer episodio de tu serie favorita de televisión puede ser justo lo que necesitas para relajarte, y eso está bien. Pero luego ver el segundo, el tercero o incluso el cuarto capítulo (una repetición que has visto ya cinco veces) hasta las 2:00 a.m. vuelve una noche relajante en una noche desperdiciada.

Los resultados de vivir en el C4 son:

- Falta de responsabilidad.
- Culpa.
- Fallos.
- Perderse de aventuras.



## CUADRANTE 2: *El que prioriza*

Ahora de vuelta al C2. El C2 está hecho de cosas que son importantes pero no urgentes, como la relajación, los amigos, hacer ejercicio, planear con anticipación y hacer tarea... ¡a tiempo! Es el cuadrante por excelencia, el lugar donde debes estar. Las actividades del C2 son importantes. Pero, ¿son urgentes las actividades del C2? ¡No! Y es por eso que tenemos problemas para hacerlas. Por ejemplo, conseguir un buen trabajo en el verano puede ser muy importante para ti. Pero dado que faltan semanas y no es urgente, puede que pospongas buscar en Craigslist hasta que sea demasiado tarde y de pronto todos los buenos trabajos ya están tomados. Si hubieras estado en el C2, habrías planeado con anticipación y encontrado un mejor trabajo. No tomaría más tiempo, sólo un poco más de planeación.



Te presento a la que prioriza. Aunque de ninguna manera es perfecta, básicamente es muy buena. Echa un vistazo a todo lo que tiene que hacer y prioriza, asegurándose de hacer primero lo primero y luego lo demás. Porque tiene el simple pero poderoso hábito de planear con anticipación, así que suele estar al tanto de todo. Al hacer su tarea a tiempo y escribir trabajos poco a poco, por adelantado, hace su mejor trabajo y evita el estrés y el desgaste que viene con quemarse las pestañas. Crea tiempo para hacer ejercicio y renovarse, incluso si significa dejar de lado otras coas de vez en cuando. La gente que más importa en su vida, como sus amigos y su familia, viene primero. Aunque es una lucha mantenerse equilibrada, es importante para ella.

Cambia el aceite de su auto regularmente. Y no espera a que tenga sólo los aires antes de llenar el tanque de gasolina. Toma tiempo para relajarse, pero sabe que hay un tiempo y un lugar para dejarse ir.

Ha aprendido a decir no con una sonrisa. Cuando sus amigos llegan inesperadamente una noche para ir a una fiesta, ella dice: "Nah, tengo un examen pesadísimo mañana. ¿Qué tal el viernes en la noche? Salgamos entonces". Sus amigos están de acuerdo con eso y secretamente desean haber tenido el valor de aferrarse a sus ideas también. Ella ha aprendido que resistir la presión social parece impopular al principio, pero que la gente ha llegado a respetarla por ello.



Los resultados de vivir en el C2 son:

- Control de tu vida.
- Equilibrio.
- Alto desempeño.

¿Así que en qué cuadrante estás pasando la mayor parte de tu tiempo? 1, 2, 3 o 4? Dado que, realmente, todos pasamos algún tiempo en cada cuadrante, la clave es cambiar tanto tiempo como sea posible al C2. Y la única forma que encontrarás más tiempo para el C2 es reducir la cantidad de tiempo que pasas en los otros cuadrantes. Así es como se hace:

**Encoger C1 al procrastinar menos.** Siempre vas a tener un montón de cosas que hacer en C1. Eso está garantizado. Pero si puedes reducir tu procrastinación a la mitad haciendo las cosas importantes temprano, estarás en C1 mucho menos. ¡Y menos C1 significa menos estrés!

**Di no a las actividades de C3.** Aprende a decir no a las cosas sin importancia que te alejan de las más importantes. No seas tan fácil de interrumpir. Intentar complacer a todos es como un perro tratando de alcanzar su cola. Recuerda, cuando dices que no, realmente estás diciendo que sí a cosas más importantes.

**Reduce el C4, las actividades de holgazanear.** No dejes de hacer estas cosas, sólo hazlas con menos frecuencia. No tienes tiempo que perder. Cambia este tiempo al C2. Necesitas relajarte y descansar, pero recuerda que la relajación es C2. La relajación excesiva es C4.

Además de pasar más tiempo en C2, considera otras dos sugerencias para ayudarte a manejar mejor tu tiempo y poner primero lo primero: empieza un calendario y planea semanalmente.

#### • CONSIGUE UNA AGENDA

Para empezar, realmente recomiendo conseguir una agenda o un calendario, en tu computadora, tu teléfono, en papel, lo que funcione. Sólo alguno con espacio para escribir las citas, los pendientes y las metas. Hay unas muy buenas aplicaciones para calendarios, o si quieras, puedes comprar una agenda de papel o hacer la tuya con un cuaderno de espiral.

Algunos de ustedes pueden estar pensando “Yo no quiero que mi vida esté atada a una agenda. Me gusta mi libertad”. Si éste eres tú, ten en mente que una agenda no fue diseñada para atarte, sino para liberarte. Con una agenda ya no tendrás que preocuparte por olvidar cosas o hacer varios planes el mismo día. Te recordará cuándo debes entregar tus trabajos, cuándo son tus exámenes. Puedes tener toda tu información importante en un solo lugar, en lugar de repartida por todas partes. Una agenda no está hecha para ser tu ama, sino una herramienta para ayudarte a vivir tu vida.

#### Planea semanalmente

Toma algunos minutos cada semana para planear tu semana y ve qué tanta diferencia

puede hacer. ¿Por qué semanalmente? Porque pensamos en semanas y porque la planificación diaria es un enfoque demasiado angosto, mientras que la planificación mensual es un enfoque muy amplio. Una vez que tengas una agenda de algún tipo, sigue este proceso de planificación semanal en tres pasos.

*Paso 1: Identifica tus piedrotas.* Al final y al principio de cada semana, siéntate y piensa sobre lo que quieras lograr en la siguiente semana. Pregúntate: “¿Cuáles son las cosas más importantes que necesito hacer esta semana?” Yo les llamo las *piedrotas*. Son una clase de mini metas y deben estar relacionadas con tu manifiesto y tus metas a largo plazo. No te sorprenderá descubrir que la mayoría de ellas está en el C2.

Puede que hagas una lista de las piedrotas y se vea como esto:

#### Mis piedrotas para la semana

- Estudiar para el examen de química.
- Terminar de leer *El gran Gatsby* para literatura.
- Asistir al juego de Carly.
- Terminar las solicitudes para los trabajos de verano.
- Fiesta en casa de Anjali.
- Hacer ejercicio tres veces.

¿Y cómo sabes cuáles son tus piedrotas? Bueno, piensa a través de los papeles clave de tu vida, como estudiante, amigo, miembro de la familia, empleado, individuo y lo que sea que hagas, y luego saca las cosas o par de cosas más importantes que quieras terminar en cada papel. Planear tu vida alrededor de estos papeles te ayuda mucho para mantenerte equilibrado.

PAPEL	MIS PIEDROTAS DE LA SEMANA
<i>Estudiante</i>	<i>Empezar el trabajo de historia</i>
<i>Amigo</i>	<i>Cumpleaños de Julio</i> <i>Ser más halagüeño</i>
<i>Familia</i>	<i>Comprar el regalo del día de las madres</i> <i>Llamar a la abuela</i>
<i>Trabajo</i>	<i>Llegar a trabajar a tiempo</i>
	<i>Ir al toquín de Jayden</i>

## *Escribir en mi diario cada noche*

---

*Equipo de debate*

*Buscar argumentos*  
*Practicar entradas*

---



No te dejes llevar cuando estés identificando tus piedrotas para la semana. Aunque puedas sentir que tienes cuarenta piedrotas que debes hacer, sé realista y reduce tu enfoque a no más de siete o diez.

*Paso 2: Haz tiempo para tus piedrotas.* ¿Conoces el experimento de la piedrota? Consigues una cubeta y la llenas hasta la mitad con piedritas. Luego intentas poner varias piedrotas en la cubeta, encima de las pequeñas. Pero no todas caben. Así que vacías la cubeta y empiezas de nuevo. Esta vez pones las piedrotas en la cubeta primero, seguidas de las piedritas. Las piedritas llenan perfectamente los espacios entre las piedrotas. Esta vez ¡todo cabe! La diferencia es el orden en que se acomodan las piedras en la cubeta. Si pones las piedritas primero, las piedrotas no entrarán, pero si pones las piedrotas primero, todo encaja, piedrotas y piedritas. Las piedrotas representan tus cosas más importantes. Las piedritas representan todas las cosas cotidianas que absorben tu tiempo, como las tareas, los mensajes, los mandados y las interrupciones, etcétera. ¿Moraleja de la historia? Si no agendas tus piedrotas primero, no las harás.



Durante tu planeación semanal, haz tiempo para tus piedrotas al ponerlas en tu agenda. Por ejemplo, puedes decidir que el mejor momento para empezar tu trabajo de historia es el martes en la noche y la mejor hora para llamar a tu abuela es el domingo en la tarde. Ahora haz ese tiempo. Es como hacer una reservación. Si tu piedrota, como “dar tres cumplidos cada día esta semana”, no tiene un tiempo específico reservado, escríbela en algún lugar de tu agenda para que puedas verla.

en algún lugar de tu agenda para que puedas verla.

Si apartas tiempo para tus piedrotas primero, las otras actividades cotidianas entrarán también. Y si no, ¿a quién le importa? Es mejor que dejes de lado piedritas que piedrotas. Hazte cargo de ellas la próxima semana.



*Paso 3: Agenda todo lo demás.* Una vez que hayas agendado tus piedrotas, mete todos tus otros pendientes, tareas diarias y compromisos. Aquí es donde van las piedritas. Apunta los eventos y las actividades a futuro, como unas vacaciones, el concierto de un amigo o un cumpleaños.

### Adáptate diariamente

Probablemente necesites reacomodar algunas piedrotas y piedritas de vez en cuando. Así que adapta cada día como sea necesario. Intenta seguir tu plan lo más posible, pero si no logras todo lo que te propusiste hacer, no pasa nada. Incluso si sólo logras terminar con un tercio de tus piedrotas, es un tercio más de lo que podrías haber logrado sin planear por adelantado.

Si el método de planeación de esta semana se siente demasiado rígido o complicado, no lo descartes en su totalidad, sólo vuelve *ligera* tu planeación semanal. Por ejemplo, puedes encontrar que sólo quieras agendar dos o tres piedrotas para la semana y ya.

El punto es: El simple acto de planear con anticipación cada semana te ayudará a enfocarte en tus piedrotas y consecuentemente lograr mucho más.

### ¿Funciona realmente?

¿Realmente funciona este asunto del manejo del tiempo? Puedes apostar a que sí. Personalmente he leído numerosos correos y cartas de adolescentes que han tenido gran

quienes aprendieron sobre los cuadrantes de tiempo y empezaron a usar una agenda y a hacer planeación semanal:

Jacob:

*Recuerdo ver el diagrama de los cuadrantes de tiempo y decir: “Hombre, esto es cierto. Yo hago un montón de cosas en el último minuto”. Como la tarea. Si tenía que entregar un trabajo, lo hacía el domingo en la noche para entregarlo el lunes, o si había un examen el viernes, faltaba a la escuela el jueves para estudiar. Estaba considerablemente en crisis.*

*Una vez que me di cuenta de qué era importante para mí, empecé a priorizar y empecé a usar una agenda. Si quería ir a pescar, decía: “Bueno, esta otra cosa es más importante. Haré eso primero, y entonces tal vez mañana tenga todo el día para pescar”. Eventualmente empecé a estudiar más efectivamente, sacaba diez en los exámenes y todo se acomodó en su lugar. Mi vida habría sido menos estresante si tan sólo hubiera usado mi tiempo más efectivamente antes.*

Brooke:

*Mi nivel de estrés ha bajado porque ya no estoy intentando recordar constantemente lo que tengo que hacer en los siguientes días. Ahora puedo sólo sacar mi agenda y estoy lista. Cuando me pongo de malas y me estreso, miro mi agenda y me doy cuenta de que todavía tengo tiempo para hacer todo, especialmente las cosas que son para mí.*

Una de las pocas cosas que no pueden reciclarse es el tiempo perdido. Así que asegúrate de atesorar cada momento. En palabras de la reina Isabel I, en su lecho de muerte: “Todas mis posesiones por un instante de tiempo”.

#### • LA OTRA MITAD

El hábito 3 no se trata sólo del manejo del tiempo. Eso es sólo la mitad. La otra mitad es aprender a superar el miedo y la presión social. Se necesitan valor y agallas para permanecer fiel a tus prioridades, como tus valores y estándares, cuando hay presión. Una vez le pregunté a un grupo de chavos: “¿Qué es lo más importante para ustedes?” A lo que respondieron, entre otras cosas: “familia”, “amigos”, “libertad”, “diversión”, “crecimiento”, “confianza”, “Dios”, “estabilidad”, “pertener”, “apariencia”. Entonces pregunté: “¿Qué les impide poner estas cosas primero en su vida?” No fue ninguna sorpresa: “miedo” y “presión social” fueron dos de las principales respuestas. Así que vamos a hablar sobre cómo lidiar con ellas.

#### **La zona de confort y la zona de valor**

Poner primero lo que es primero para ti necesita valor y muchas veces necesitará que te salgas de tu zona de confort. Dale un vistazo al diagrama de las zonas de valor y confort.

salgas de tu zona de confort. Dale un vistazo al diagrama de las zonas de valor y confort.

Tu zona de confort representa las cosas que te son familiares, los lugares a los que eres asiduo, los amigos con los que te sientes cómodo, las actividades que amas hacer. Tu zona de confort está libre de riesgos. Es fácil. No necesita que cedas. Dentro de estos límites nos sentimos seguros y a salvo.

Por otra parte, cosas como hacer nuevos amigos, hablar frente a un auditorio o defender tus valores pueden aterrarte por completo. ¡Bienvenido a la zona de valor! ¡Incluidos la aventura, el riesgo y el reto! Todo lo que nos reta (es decir, nos incomoda) se encuentra aquí. En este territorio esperan la incertidumbre, la presión, el cambio, la posibilidad del fracaso. Pero también es el lugar para ir por una oportunidad y el único lugar en el que puedes alcanzar todo tu potencial. Nunca lo alcanzarás si te quedas en tu zona de confort. Eso es seguro.

¿Qué fue lo que preguntaste? “*¿Qué tiene de malo disfrutar tu zona de confort?*”



Nada. De hecho, mucho de tu tiempo debe transcurrir ahí. Pero hay algo absolutamente mal con nunca aventurarte por aguas desconocidas. Sabes tan bien como yo que la gente que casi no intenta cosas nuevas ni abre sus alas, vive vidas muy seguras, ¡pero muy aburridas! ¿Y quién quiere eso? “Te pierdes cien por ciento de lo que nunca intentaste”, dice la estrella de hockey Wayne Gretzky. ¿Por qué no mostrar un poco de fe en ti mismo, tomar un riesgo y lanzarte en paracaídas hacia tu zona de valor de vez en cuando? Recuerda, el riesgo de una vida sin riesgos es el mayor riesgo de todos.

## **Nunca dejes que tus miedos tomen tus decisiones**



No es la montaña lo que  
conquistamos, sino a nosotros  
mismos.

EDMUND HILLARY

PRIMERA PERSONA EN ESCALAR  
EL MONTE EVEREST

Hay un montón de emociones enfermas en este mundo, pero quizá la peor de todas es el *miedo*. Cuando pienso sobre todo lo que no hice en mi vida porque mis miedos me ganaron, algo me duele por dentro. En la preparatoria me gustaba una chava popular llamada Sherry, pero nunca le pedí que saliéramos porque mis miedos murmuraban: “Puede que no le gustes”. Recuerdo dejar mi equipo de futbol americano en el primer año de secundaria después de una práctica porque tenía miedo de la competencia. Nunca olvidaré contemplar postularme por un puesto en el cuerpo estudiantil, pero acobardarme porque tenía demasiado miedo de hablar delante de toda la escuela. A lo largo de mi vida ha habido clases que nunca tomé, amigos que nunca hice y equipos para los que nunca jugué, todo por estos horribles, pero muy reales, miedos. Me gusta cómo Shakespeare lo dijo en *Medida por medida*:



*Nuestras dudas son traidoras,  
Y nos hacen perder lo bueno que podemos ganar  
Por miedo a intentar.*

Mi papá me dijo una vez algo que nunca he olvidado. “Sean”, dijo, “nunca dejes que tus miedos tomen tus decisiones. Tómalas tú”. Eso en verdad se quedó conmigo. Piensa en todos los actos heroicos que ha hecho gente actuando frente al miedo. Piensa en Nelson Mandela, quien fue clave para terminar el sistema opresivo de *apartheid* en

Sudáfrica. Mandela estuvo en prisión durante veintisiete años (imagina eso) por hablar en contra del *apartheid* antes de ser elegido como el primer presidente no blanco de Sudáfrica. ¿Qué habría pasado si, por miedo, nunca se hubiera atrevido a pelear contra el sistema? O considera el firme valor de Susan B. Anthony mientras dirigía la larga lucha que finalmente les dio a las mujeres el derecho constitucional de votar. O piensa en Winston Churchill, primer ministro de Inglaterra durante la Segunda Guerra Mundial, quien dirigió al mundo libre en su lucha contra la Alemania nazi. ¿Qué habría pasado si, por dudas personales, se hubiera acobardado durante la guerra? Definitivamente, todas las hazañas geniales, riesgosas, ya fueran hechas por gente famosa o por la gente común, se lograron frente al miedo.



Actuar frente al miedo nunca será fácil, pero, después, estarás siempre contento de haberlo hecho. Durante mi último año de universidad, me faltaban algunos créditos, así que busqué en los horarios una clase para llenar las horas. Cuando me topé con instrucción vocal privada, o sea, clases de canto, pensé: “¿Por qué no salir de mi zona de confort e intentarlo?”

Tuve cuidado de apuntarme para las lecciones privadas en lugar de las lecciones grupales porque no quería hacer el ridículo cantando delante de otros estudiantes.

Todo iba bien hasta el final del semestre cuando mi profesor de canto me dijo las terribles nuevas. “Por cierto, Sean, ¿ya decidiste qué canción vas a cantar en el recital?”

“¿A qué se refiere?”, pregunté horrorizado.

“Pues, los requerimientos de la clase indican que debes cantar por lo menos una vez frente a otros estudiantes de canto”.

“Eso no sería una buena idea”, dije enfáticamente.

“Oh, no hay problema. Lo harás bien”.

Bueno, para mí *sí había* un problema. La idea de cantar delante de un grupo me ponía físicamente enfermo. “¿Cómo voy a salir de ésta?”, pensé. Pero no podía permitirme hacer eso porque había estado hablando ya con varios grupos durante el último año,

aconsejándoles que nunca dejaran a sus miedos decidir. Ahora... me tocaba batear a mí. “Valor, Sean”. Seguí ensayando en mi mente. “Tienes que intentarlo por lo menos”.

El día tan temido finalmente llegó. Cuando entré en el *cuarto del horror* donde debía hacer mi debut, seguí intentando convencerme a mí mismo, “Sólo cálmate, ¿sí? Esto no puede ser tan malo”.

Pero cada vez se ponía peor. Me intimidaba más y más al ir descubriendo que casi todos ahí eran estudiantes ya fuera de música o de teatro. Digo, esta gente en verdad sabía cantar. Habían estado actuando en musicales y coros desde niños. Mi miedo sólo aumentó cuando el primer estudiante al que llamaron cantó una canción de *Los miserables* que sonó mejor que en el disco. El tipo era increíble. Sin embargo, la clase tuvo la audacia de criticarlo. “Creo que tu tonalidad estuvo un poco plana”, alguien dijo. “¡Ay, no! ¿Qué van a pensar de mí?”



“Sean, tú sigues”.

Ahora era mi turno.

Ahí, de pie frente a la clase, tres millones de años luz fuera de mi zona de confort, seguí repitiéndome: “¡Valor! Ugh, no puedo creer que esté haciendo esto. ¡Valor! Ugh, no puedo creer que esté haciendo esto”.

“Cantaré ‘La calle donde tú vives’, de *Mi bella dama*”, tartamudeé.

Mientras el acompañamiento empezó a tocar el preludio y todos los ojos cayeron sobre mí, no pude evitar pensar: “¿Cómo? ¿Cómo me metí en esta situación?” Y por las sonrisas en los rostros de todos parecía por un segundo que iban a tomarme en serio.

“En tu calle estoy sin saber por qué...”, aventuré.

Incluso antes de que llegara a la segunda línea, las expresiones de entusiasmo en las caras de los alumnos cambiaron a expresiones de angustia. Estaba tan nervioso que mi cuerpo se sentía tan tenso como los *jeans* cuando los acabas de sacar de la secadora. Tuve que exprimir cada palabra para sacarla.

Cerca del final de la canción hay una nota realmente alta. Siempre había sido difícil alcanzarla, incluso practicando. Ahora la anticipaba con terror. Pero mientras se acercaba esa nota pensé: “Qué diablos, ¡sólo hazlo!”

No recuerdo si llegué a la nota o me falló. Todo lo que recuerdo es que algunos estudiantes estaban tan avergonzados que no podían ni mirarme.

Termine y me senté rápidamente. Silencio. Nadie sabía qué decir.

“Eso estuvo muy bien, Sean”.

“Muchas gracias”. Me encogí de hombros, como si le creyera. ¿Pero sabes qué? Aunque esa experiencia casi me mata, cuando dejé la clase y caminé solo por un estacionamiento vacío hacia mi auto, estaba tan orgulloso de mí mismo. Tuve una sensación inmensa de logro personal, y francamente no me importó lo que nadie más pensara de mi nota alta. Había sobrevivido y estaba orgulloso de ello.

Como lo dijo la medallista de oro olímpico Gabby Douglas: “Los días difíciles son los mejores porque es cuando surgen los campeones, así que si puedes salir de ellos, ¡puedes salir de lo que sea!” Así que, la próxima vez que quieras:

¡Hazlo! ¡Hazlo!  
¡Hazlo!...

- Hacer un nuevo amigo.
- Resistir la presión social.
- Romper un viejo hábito.
- Desarrollar una nueva habilidad.
- Probar en un nuevo equipo.
- Hacer una audición para una obra.
- Invitar a salir a esa persona.
- Cambiar tu empleo.
- Involucrarte.
- Ser tú mismo.

O incluso si quieres cantar en público... ¡Hazlo!... Incluso cuando todos tus miedos y tus dudas griten: “Perdedor”, “Fallarás”, “No lo intentes”. Nunca dejes que tus miedos tomen tus decisiones. Tómalas tú.

### **Ganar significa levantarte cada vez que te caes**

Todos sentimos miedo de vez en cuando, y está bien. “Siente el miedo y hazlo de todas maneras”, dice el dicho. Una forma en la que he aprendido a superar el miedo es mantener este pensamiento siempre en mi mente: *Ganar no es nada más que levantarte cada vez que te caes*. Deberíamos preocuparnos menos sobre fallar y más sobre las

oportunidades que perdemos cuando ni siquiera lo intentamos. Después de todo, mucha de la gente que admiramos más ha fallado varias veces.

Por ejemplo, a Babe Ruth lo poncharon 1 330 veces. Albert Einstein no habló hasta los cuatro años. El maestro de música de Beethoven dijo: “Como compositor no tiene esperanza”. A Louis Pasteur lo calificaron de *mediocre* en química. El ingeniero aeroespacial Wernher von Braun reprobó álgebra en tercero de secundaria. La química madame Marie Curie casi queda en bancarrota antes de crear el campo de química nuclear y cambiar el curso de la ciencia para siempre. A Steve Jobs lo despidieron de Apple después de fundarla y luego regresó para dirigir la compañía e inventar el iPhone. Veintisiete editores rechazaron el primer libro del Dr. Seuss.

Abajo hay algunos eventos de la vida histórica de un hombre que ha fallado muchas veces pero ha seguido peleando. Ve si puedes adivinar quién es. Este hombre:

- Fracasó en los negocios a los veintidós años.
- Le ganaron la legislatura del estado a los veintitrés años.
- Fracasó en los negocios a los veinticinco años.
- Tuvo que soportar la muerte de su amor a los veintiséis años.
- Sufrió un colapso nervioso a los veintisiete años.
- Le ganaron la presidencia de la Cámara a los veintinueve años.
- Le ganaron la nominación al Congreso a los treinta y cuatro años.
- Lo eligieron para el Congreso a los treinta y siete años.
- Perdió la nominación al Congreso a los treinta y nueve años.
- Le ganaron el Senado a los cuarenta y seis años.
- Le ganaron la vicepresidencia de Estados Unidos a los cuarenta y siete años.
- Y le ganaron el Senado a los cuarenta y nueve años.

Esta persona no es otra que el mismísimo Abraham Lincoln, elegido presidente de Estados Unidos a los cincuenta y un años. Se levantó cada vez que cayó y eventualmente alcanzó su destino, ganando el respeto y la admiración de todas las naciones y personas.

### **Sé fuerte en los momentos difíciles**

El poeta Robert Frost escribió: “Dos caminos se dividen en un bosque, y yo... yo tomé el menos transitado, y eso hizo toda la diferencia”. He llegado a creer que hay ciertos momentos difíciles, momentos divergentes que, si somos fuertes en ellos, harán *toda la diferencia* más tarde en la vida.

Dos caminos se dividen

en un bosque, y yo...  
yo tomé el menos transitado,  
y eso hizo toda la diferencia.

ROBERT FROST,  
POETA



¿Y qué son exactamente los momentos duros? Los momentos duros son conflictos entre hacer lo correcto y hacer lo que es fácil. Son las pruebas clave, los momentos definitorios de la vida, y cómo nos hacemos cargo de ellos puede literalmente cambiar nuestro *para siempre*. Vienen en dos tamaños, pequeños y grandes.

Los momentos duros pequeños ocurren diariamente e incluyen cosas como levantarte cuando suena tu alarma temprano, controlar tu temperamento o disciplinarte para terminar tu tarea. Si puedes conquistarte a ti mismo y ser fuerte en estos momentos, tus días transcurrirán mucho más tranquilamente (igualmente no tendrás que estresarte por ellos nunca más). Por ejemplo, si soy débil en un momento duro y me quedo dormido (el colchón por encima de la mente), tiende a volverse una bola gigante de nieve y se convierte en el primero de muchos pequeños fallos a lo largo del día. Pero si me levanto cuando lo tengo planeado (la mente por encima del colchón), suele ser el primero de muchos triunfos pequeños. En contraste con los pequeños momentos duros, los grandes ocurren de vez en cuando en la vida e incluyen cosas como rodearte de buenos amigos, resistir la presión social negativa y sobreponerte después de un enorme contratiempo: Puede que te saquen de un equipo o te deje tu primer amor, tus padres pueden divorciarse o puede haber una muerte en tu familia. Estos momentos tienen enormes consecuencias y suelen llegar cuando menos lo esperas. Si reconoces que estos momentos llegarán (y lo harán), entonces puedes prepararte para ellos y enfrentarlos directamente como un guerrero, y salir victoriosos.

¡Sé valiente en estos puntos clave! No sacrifiques tu futura felicidad por una noche de placer, un fin de semana de aventura o un momento excitante de venganza. Si alguna vez estás pensando hacer algo realmente estúpido, recuerda estas líneas de Shakespeare

(¡Wow! Shakespeare dos veces en un capítulo):

*¿Qué gano si obtengo lo que busco?  
Un sueño, un aliento, la espuma de la alegría pasajera.  
¿Quién compra el júbilo de un minuto para llorar una semana?  
¿O vende la eternidad por un juguete?  
Por una dulce uva, ¿quién destruirá la viña?*

Estas líneas tratan sobre sacrificar tu futuro por un breve momento de alegría. ¿Quién querría dar el resto de su vida por un juguete? ¿O quién querría comprar un minuto de felicidad (júbilo) por una semana de dolor? ¿O quién destruiría todo un viñedo por una sola uva? Sólo una persona estúpida lo haría.

### **Sobreponerte a la presión social**

Algunos de los momentos más difíciles vienen cuando te enfrentas a la presión social. Decir que no cuando todos tus amigos dicen que sí requiere un valor puro. Sin embargo, hacer frente a la presión social, lo que yo llamo *el poder de la negación*, es un depósito gigantesco en tu CBP.

El consejero de una preparatoria compartió esto:

*Una niña de primer año llegó corriendo a mi oficina antes de las clases con lágrimas resbalando por sus mejillas. “¡Me odian! ¡Me odian!”*

*Acababa de dejarla su grupo de amigos, quienes le dijeron que se perdiera porque había sido demasiado buena el día anterior para irse de pinta y pasar el día en Chicago. Primero dijo que quería ir, pero luego pensó lo mucho que le dolería a su mamá cuando le hablaran de la escuela y le dijieran que su hija no estaba ahí. Ella sintió que no podía hacerle eso a su mamá porque había hecho muchos sacrificios por ella. ¡No podía decepcionarla!*

*Fue firme y dijo que no podía hacerlo, y todos la mandaron a volar. Pensó que al día siguiente todo estaría bien, pero no fue así, todos le dijeron que se buscara nuevos amigos porque ella era demasiado buena para ellos.*

*Entre las lágrimas y el dolor, empezó a ver que se sentía bien por dentro, aunque solitaria, ya que sus amigos no la aceptaban. Pero ella se aceptó a sí misma y ganó dignidad y paz interna a pesar del rechazo exterior. Una lección de vida aprendida en un momento para defenderse a sí misma.*

Algunas veces la presión social puede ser tan fuerte que la única forma de resistirla es salir completamente del ambiente en el que estás. Éste es especialmente el caso si estás involucrado en una pandilla, una fraternidad o una hermandad, o un grupo muy

cerrado de amigos. Para Heather, cambiar su ambiente fue la mejor solución:



*A pesar de que supe durante mucho tiempo que necesitaba cambiar de amigos, simplemente no sabía cómo. Mi mejor amiga me incitaba a hacer las mismas cosas que ella, como acostarse con varios tipos y consumir drogas. Pronto, la gente en la escuela me empezó a llamar fácil.*

*Todavía quería ser su amiga, y de mis otros amigos, porque pensaba sobre los buenos tiempos que habíamos tenido juntos. Pero cuando salíamos de noche nos metíamos en cosas que no debíamos. Sabía que me estaba aferrando a cosas que no debía.*

*Decidí que necesitaba cambiar todo mi ambiente y alejarme de todo. Le pedí a mi mamá si podía irme a quedar con mi tía para empezar de nuevo y encontrar un nuevo grupo de amigos. Ella aceptó y desde entonces me mudé con mi tía.*

*Ahora, alrededor de mis nuevos amigos, digo lo que pienso y se siente bien, y estoy siendo más yo misma. No me importa lo que la gente diga de mí, y si no les caigo bien, ¡pues qué pena! Esta soy yo y no voy a cambiar sólo para encajar con ellos. Voy a cambiar por mí.*

Para superar la presión social necesitas preocuparte más sobre lo que *tú* piensas de ti, que lo que *otra gente* piense de ti, como este pequeño poema de Portia Nelson nos recuerda:

*Cualquier día de la semana  
Escogería estar “lejos”  
De otros  
Y en contacto  
Conmigo misma...  
Que estar “cerca” de otros  
Y fuera del alcance  
De mí misma.*

¿Por qué la presión social es tan difícil de resistir? Porque algunas veces simplemente te mueres por pertenecer. Por eso los adolescentes suelen estar dispuestos a pasar por rituales de iniciación brutales para ser parte de un club o fraternidad o hermandad. Algunos se meten en las drogas o la violencia para convertirse en miembros de una pandilla. Algunos sienten que deben adular a ciertas personas para ser populares, luego dejan a sus viejos amigos en el camino hacia la cima social.

A veces puedes necesitar tomar un riesgo, resistir la presión social y hacer lo correcto.

Jon, de Brooklyn, contó esta historia:

*Algunos de mis amigos en el segundo año empezaron una página de Facebook para atacar a una niña de nuestra clase. Era en verdad horrible, hacían memes con sus fotos y escribían mensajes horrendos sobre ella. No había una razón en verdad para hacer esto, ella simplemente no pertenecía de cierta manera y la gente estaba sacándolo tanto de control que ni siquiera era gracioso.*

*Algunos de mis amigos me estaban presionando para que participara, pero yo sólo me negué. Finalmente reporté al grupo por sus comentarios ofensivos, anónimamente, y lo cerraron. Sabía que era lo correcto. También le dije al director, sin dar nombres, que algunas personas del curso estaban haciendo bullying por internet y tuvimos una asamblea al respecto. Yo tenía miedo de tener que enfrentar a todos al día siguiente en la escuela, pero nadie sabía que yo lo había hecho. En realidad, fui y hablé con la chava en la clase de mate, sólo para conocerla un poco y hacerle saber que no estaba sola. Resultó ser una persona muy linda. Hemos sido amigos desde entonces y ella todavía no sabe que fui yo quien detuvo su bullying.*

#### • LA CLASE DE PRESIÓN BUENA

No toda la presión social es mala. De hecho, mucha de ella puede ser muy buena. Si puedes encontrar a un amigo que pone una presión positiva sobre ti para que seas mejor, entonces júntate con él o ella porque tienes algo muy especial, alguien que está cuidando tu espalda.

Si te encuentras queriendo resaltar pero en cambio cedes continuamente a la presión social, estas son dos cosas que puedes hacer.

Primero, construye tu CBP (Cuenta de Banco Personal). Si tu autoconfianza y tu autoestima están bajas, ¿cómo puedes esperar tener la fuerza para resistir? ¿Qué puedes hacer? Puedes empezar hoy a construir tu CBP poco a poco. Hazte una promesa a ti mismo y cúmplela. Ayuda a alguien necesitado. Desarrolla un talento. Renuévate. Eventualmente tendrás suficiente fuerza para forjar tu propio camino en lugar de seguir por los ya transitados. (Puede que quieras revisar el capítulo sobre la Cuenta de Banco

Personal.)

Segundo, escribe tu manifiesto y pon metas. Si no has decidido cuáles son tus valores, ¿cómo puedes esperar defenderlos? Será mucho más fácil decir no si sabes a qué metas estás diciendo que sí. Por ejemplo, es más fácil decir que no a irte de pista cuando dices que sí a tu meta de sacar buenas calificaciones y llegar a la universidad. (Puede que quieras revisar el capítulo sobre el hábito 2, empezar con el final en mente.)

- **EL INGREDIENTE COMÚN DEL ÉXITO**

A fin de cuentas, poner primero lo primero requiere disciplina. Se necesita disciplina para manejar tu tiempo. Necesitas disciplina para superar tus temores. Necesitas disciplina para ser fuerte en los momentos duros y resistir la presión social. Un hombre llamado Albert E. Gray pasó años estudiando a la gente exitosa en un intento de descubrir el ingrediente especial que los hacía exitosos a todos. ¿Qué crees que encontró? Pues, no era vestirse para el éxito ni comer yogurt griego, o tener una actitud mental positiva. En cambio, esto es lo que descubrió. Léelo cuidadosamente.

El común denominador del éxito de Albert E. Gray:

*Todas las personas exitosas tienen el hábito de hacer las cosas que los perdedores no quieren hacer. No necesariamente les gusta hacerlas tampoco. Pero su disgusto está subordinado a la fuerza de su propósito.*

¿Qué significa esto? Significa que las personas exitosas están dispuestas a aguantar de vez en cuando y hacer las cosas que no les gusta hacer. ¿Por qué las hacen? Porque saben que estas cosas los llevarán hacia sus metas.



En otras palabras, a veces sólo tienes que ejercitar tu herramienta humana especial llamada *fuerza de voluntad* para lograr las cosas, ya sea que te sientas con ganas de hacerlo o no. ¿Tú crees que un concertista siempre disfruta horas de práctica frente al piano cada día? ¿Una persona que está comprometida con mantenerse a sí misma

durante la universidad disfruta de conseguir un segundo empleo?

Recuerdo leer una historia sobre un luchador universitario, campeón nacional, al que le preguntaron cuál había sido el día más memorable de su carrera. Contestó que era el único día de su carrera en que el entrenamiento se había cancelado. Odiaba entrenar, pero estaba dispuesto a soportarlo por un propósito más grande, su amor por ser el mejor que pudiera ser.

#### • UN ÚLTIMO COMENTARIO

Hemos encuestado a miles de personas sobre los 7 hábitos, y adivina cuál es el hábito que más les cuesta trabajo aplicar... ¡Lo adivinaste! El hábito 3. Así que no te sientas descorazonado si tú luchas con él. No estás solo.

Si no sabes dónde empezar con el hábito 3, ve a los pasitos. Para eso están, para ayudarte a empezar.



Tus años de adolescencia pueden ser algunos de los más emocionantes y aventurados de tu vida. Así que valora cada momento, como lo comunica este poema tan bellamente:

*Para darte cuenta del valor de Un Año,  
Pregúntale a un estudiante que falló su examen final.*  
*Para darte cuenta del valor de Un Mes,  
Pregúntale a una madre que dio a luz prematuramente.*  
*Para darte cuenta del valor de Una Semana,  
Pregúntale a un editor de una revista semanal.*  
*Para darte cuenta del valor de Un Día,  
Pregúntale a un jornalero que tiene seis hijos que alimentar.*  
*Para darte cuenta del valor de Una Hora,  
Pregúntale a los amantes que esperan encontrarse.*  
*Para darte cuenta del valor de Un Minuto,  
Pregúntale a una persona que perdió su tren.*

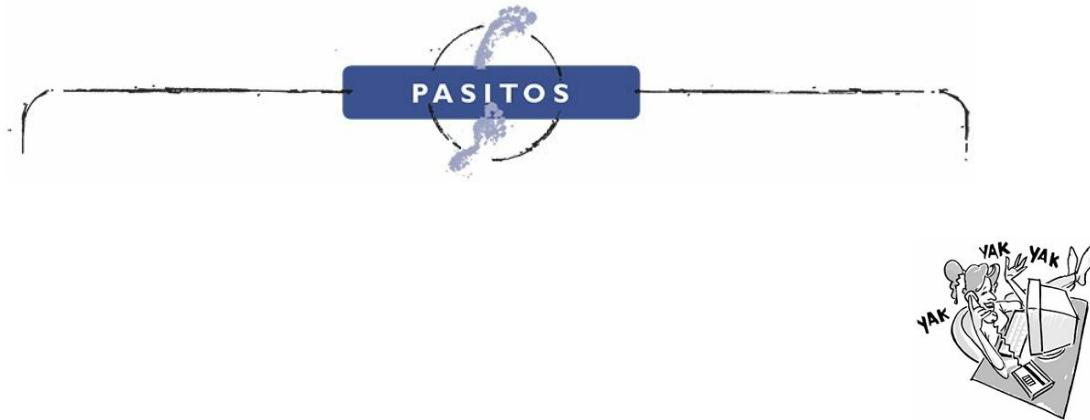
Para darte cuenta del valor de Un Segundo,  
Pregunta a la persona que sobrevivió un accidente.

Para darte cuenta del valor de Un Milisegundo,  
Pregunta a la persona que ganó una medalla de plata en las Olimpiadas.



### AHORA, UNOS AVANCES...

Justo a continuación hablaremos sobre la cosa de la que está hecha la vida. Creo que te sorprenderá qué es esa cosa. ¡Así que sigue avanzando! Por cierto, ya vas a la mitad del libro. ¡Felicidades!



- ① Investiga y consigue una aplicación de agenda en tu *tablet* o en tu *smartphone*, y úsala para organizarte más. Inténtalo durante treinta días antes de juzgar.
- ② Identifica lo que más te hace perder el tiempo. ¿En serio necesitas pasar dos horas revisando el Instagram de otras personas o jugando videojuegos?

Mis pérdidas de tiempo más grandes: \_\_\_\_\_

- ③ ¿Te gusta ser *complaciente*, alguien que dice sí a todo y a todos? Si es así, ten el valor de decir no hoy cuando sea lo correcto.
- ④ Si tienes un examen importante la próxima semana, no

procrastines y esperes hasta un día antes para estudiar. Aguántate; estudia un poco cada día.

- 5 Piensa en algo que hayas procrastinado durante mucho tiempo pero que es muy importante para ti. Aparta tiempo esta semana para hacerlo.

Elemento que he procrastinado desde siempre: \_\_\_\_\_



- 6 Anota tus siete piedras más importantes para la siguiente semana. Ahora, aparta tiempo en tu calendario para lograr cada una.

- 7 Identifica un temor que te detenga de alcanzar tus metas; puede ser miedo a una persona, miedo a las emociones, miedo a salir herido. Ahora decide ahora saltar fuera de tu zona de confort y dejar de permitir que ese miedo se quede lo mejor de ti.

El miedo que me está deteniendo: \_\_\_\_\_

- 8 ¿Qué tanto impacto tiene la presión social en ti? Identifica la persona o personas que tienen más influencia sobre ti. Pregúntate: “¿Estoy haciendo lo que yo quiero hacer, o lo que ellos quieren que haga?”

Persona o personas que tienen más influencia sobre mí:

\_\_\_\_\_



## TERCERA PARTE

---

# La victoria pública



**La cuenta de banco de la relación**

*De lo que está hecha la vida*

**Hábito 4: Piensa yo gano/tú ganas**

*La vida es un bufet ilimitado*

**Hábito 5: Busca primero comprender y luego ser comprendido**

*Tienes dos oídos y una boca... ¡Ho-la!*

**Hábito 6: Haz sinergia**

*El camino “de altura”*

**La cuenta  
de banco  
de la relación**

## DE LO QUE ESTÁ HECHA LA VIDA

Una de mis frases favoritas, que por cierto siempre me hace sentir culpable, es “En su lecho de muerte nadie ha deseado haber pasado más tiempo en la oficina”.

Muchas veces me he preguntado, “¿Qué querrían haber pasado más tiempo haciendo?” Pienso que la respuesta puede ser “Pasar más tiempo con la gente que aman”. Verás, se trata de las relaciones, la cosa de la que está hecha la vida.

¿Cómo es estar en una relación contigo? Si tuvieras que calificar qué tan bien lo estás haciendo en tus relaciones más importantes, ¿cuánto sacarías?

¿CÓMO ESTÁN TUS RELACIONES CON . . . ?	PÉSIMO					EXCELENTE				
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
Tus amigos										
Tus hermanos										
Tus padres o tutor										
Tu novia o novio										
Tus maestros										



Quizá te esté yendo muy bien. Quizá no. De cualquier forma, este capítulo está diseñado para ayudarte a mejorar estas relaciones clave. Pero antes de ir por ahí, hagamos un resumen rápido de dónde venimos.

En la victoria privada aprendimos sobre la cuenta de banco personal y los hábitos 1, 2 y 3. En la sección de la victoria pública aprenderemos sobre la cuenta de banco de la relación y los hábitos 4, 5 y 6. Como ya hemos discutido, la clave de dominar las relaciones es primero dominarte a ti mismo, por lo menos hasta cierto punto. No tienes que ser perfecto, sólo necesitas progresar.



La pregunta más urgente de la vida

es:

¿Qué estás haciendo por otros?

MARTIN LUTHER KING, JR.

¿Por qué el éxito con uno mismo es tan importante para el éxito con otros? Es porque el ingrediente más importante en cualquier relación es *lo que tú eres*. Como lo dijo el ensayista y filósofo Ralph Waldo Emerson: “Quien eres habla tan fuerte que no puedo oír lo que estás diciendo”. En muchos casos, si estás peleando en tus relaciones, probablemente no tienes que buscar mucho más lejos de ti mismo para la respuesta.

La victoria privada te ayuda a volverte independiente para que puedas decir: “Soy responsable de mí mismo y puedo crear mi propio destino”. Este es un logro enorme. La victoria pública te ayudará a volverte independiente, es decir, te ayudará a aprender a trabajar en cooperación con otros para que puedas decir: “Soy parte de un equipo y tengo el poder de influir e inspirar a las personas”. Este es un logro aún mayor. La conclusión de esto es que tu habilidad para llevarte bien con otros determinará enormemente qué tan exitoso eres en tu carrera y tu nivel de felicidad personal.

Ahora volvamos a hablar de las relaciones. Esta es una forma práctica de pensar en ellas. La llamo la cuenta de banco de la relación (CBR). En un capítulo anterior hablamos sobre la cuenta de banco personal (CBP), que representa la cantidad de confianza y seguridad que tienes en ti mismo. Similarmente, la CBR representa la cantidad de confianza y seguridad que tienes en cada una de tus relaciones.

La CBR se parece mucho a una cuenta de cheques de un banco. Puedes hacer depósitos y mejorar la relación, o hacer retiros y debilitarla. Una relación fuerte y sana siempre es el resultado de depósitos constantes hechos en un largo periodo de tiempo.

Aunque hay similitudes, la CBR es diferente de una cuenta financiera de tres formas, como una colega mía, Judy Henrichs, me dijo una vez:

**1.** A diferencia de un banco, donde puedes tener sólo una o dos cuentas, puedes tener una CBR con cada persona que conoces. Supón que te topas con un nuevo chavo en la escuela. Si sonrías y dices hola, acabas de abrir una cuenta con él. Si lo ignoras, acabas de abrir una cuenta también, sólo que una negativa. En realidad no hay manera de

evitarlo.

2. A diferencia de una cuenta de cheques, una vez que abres una CBR con otra persona, nunca puedes cancelarla. Es por eso que puedes toparte a un amigo que no has visto en años y retomar la relación justo donde se quedó. No se perdió ni un peso. Es también por lo que la gente guarda rencores durante años.

3. En una cuenta de cheques, diez pesos son diez pesos. En una CBR, los depósitos y los retiros no son iguales. Usualmente toma muchos depósitos para hacer un retiro. Un comentario sutil pero degradante, como “No sabía que podías entrar en una talla 4”, puede destruir semanas de depósitos. Así que sé cuidadoso cuando abres la boca.

Así que, ¿cómo puedes construir una relación rica o reparar una rota? Es simple. Un depósito a la vez. Es de la misma forma en que te comerías a un elefante si tuvieras que hacerlo. Un bocado a la vez. No hay una solución rápida. Si mi relación contigo tiene una deuda total de \$5 000, necesitaré depositar el valor de \$5 001 para regresarl a números negros.

Una vez pregunté a un grupo de adolescentes: “¿Cuál es el depósito más poderoso que alguien ha hecho en tu CBR?” Estas son algunas de sus respuestas:



- “El flujo continuo de depósitos que hace mi familia me fortalece”.
- “Cuando un amigo, maestro, ser querido o jefe se toma el tiempo de decir: ‘Te ves bien’ o ‘Buen trabajo’. Unas pocas palabras llegan muy lejos”.
- “Mis amigos me hicieron un cartelón en mi cumpleaños”.
- “Presumir sobre mí con otras personas”.
- “Cuando cometo errores, ellos perdonan, olvidan y me ayudan y me aman”.
- “Mi amigo me dijo, después de leer algunos poemas que escribí, que era

brillante y debería escribir un libro. Fue difícil compartir algunos de ellos en primer lugar”.

- “Mi madre llamó desde California, lo mismo que mis dos hermanas, para desearme feliz cumpleaños antes de que me fuera a la escuela”.
- “Mi hermano siempre me lleva a juegos de hockey con sus amigos”.
- “Las cosas pequeñas”.
- “He encontrado realmente buenos amigos, y justo estar juntos como amigos y saber que todos estamos bien y somos felices me ayuda a seguir adelante”.
- Cuando Chris dice ‘hola, ¿cómo estás, Ryan?’ Me hace sentir tan bien la forma como lo hace”.
- “Tuve un amigo que me dijo que creía que yo era muy sincero y siempre era yo mismo. Significa mucho que alguien hubiera reconocido eso”.

Como puedes ver, hay muchas clases de depósitos, pero aquí están seis que parecen funcionar cada vez. Por supuesto, con cada depósito hay un retiro en oposición.

DEPÓSITOS EN CBR	RETIROS EN CBR
<i>Cumplir promesas</i>	<i>Romper promesas</i>
<i>Hacer pequeños actos de bondad</i>	<i>Aislarte</i>
<i>Ser real</i>	<i>Chismear y quebrar confianzas</i>
<i>Escuchar</i>	<i>Hablar demasiado</i>
<i>Disculparte</i>	<i>Ser arrogante</i>
<i>Marcar expectativas claras</i>	<i>Marcar expectativas falsas</i>

#### • CUMPLIR PROMESAS

–Sean, no quiero pedírtelo otra vez. Hay bolsas de basura de la fiesta del otro día en la cajuela de mi auto. Por favor tíralas.

–Sí, papá.

Como un adolescente despreocupado, de alguna manera se me olvidó sacar las bolsas del Ford de mi papá, como dije que lo haría, porque tenía una cita con una chica guapísima ese sábado en la tarde. Le había preguntado a mi papá si podía usar el Ford, pero me dijo que no porque no era su coche. Era un préstamo que su amigo en la agencia

le había hecho. Pero me lo llevé de todas maneras porque él estaba ocupado y yo estaba seguro de que no lo notaría.

La cita estuvo increíble y me sentía de maravilla. De regreso a casa, sin embargo, me estampé en la parte trasera de un auto que iba a 50 kilómetros por hora. Nadie resultó herido de gravedad, pero ambos coches fueron casi pérdida total. Nunca olvidaré la llamada más miserable de toda mi vida.

—Papá.

—¿Sí?

*—Tuve un accidente.*

—*¿QUE TÚ QUÉ? ¿ESTÁS BIEN?*

—Choqué. Nadie está herido.

## -¿EN QUÉ AUTO?

—Tu auto.

—¡NOOOOOOOOOOO! —para ese momento ya tenía el teléfono a 15 centímetros del oído, y aun así me dolió.

Pedí que una grúa llevara el Ford a la agencia para ver si podían salvarlo. Dado que era sábado, me dijeron que podrían trabajar en él hasta el lunes. El lunes mi papá recibió una llamada del taller. El gerente dijo que cuando su gente abrió la cajuela para reparar el auto, el olor de la basura podrida (la basura que se me olvidó sacar) era tan asqueroso que se negaron a trabajar en el auto. Si tú crees que mi papá estaba enojado antes, lo hubieras visto entonces.



Durante las siguientes semanas yo viví en la perrera. No era sólo el choque por lo que mi papá estaba tan enojado. Estaba enojado porque había roto dos promesas: "No me llevaré tu coche, papá" y "No te preocupes, papá, sacaré la basura de la cajuela". Fue un retiro enorme y me tomó mucho tiempo reconstruir mi CBR con mi papá otra vez.

Cumplir los pequeños compromisos y promesas es vital para crear confianza. Sólo

tienes que hacer lo que dices que vas a hacer, de lo contrario no digas que lo harás. Si tú le dices a tu mamá que llegarás a casa a las 11:00 o que lavarás los platos, entonces hazlo y ten el depósito. Entrega promesas con tiento y luego haz todo lo que puedas para cumplirlas. Si encuentras que no puedes cumplir con un compromiso por alguna razón (sí sucede), entonces dile a la otra persona por qué. “Ah, hermana, lo siento mucho, no puedo ir a tu obra de teatro esta noche. No me acordé que tendría soccer después. ¡Prometo que iré mañana!” Si eres sincero e intentas mantener tus promesas, la gente entenderá cuando algo más surge.

Si tu CBR con tus padres está baja, intenta construirla cumpliendo tus compromisos. Cuando tus padres confían en ti, todo va mucho mejor en casa. Pero creo que no necesito decirte algo que tú ya sabes.



#### • HAZ PEQUEÑOS ACTOS DE BONDAD

¿Alguna vez has tenido un día donde todo sale mal y te sientes completamente aplastado... y luego, de pronto, de la nada, alguien te dice algo amable y le da un giro a todo tu día? Algunas veces, las cosas más pequeñas, un “hola”, una sonrisa, un cumplido, un abrazo, un mensaje chistoso a un amigo, pueden hacer una enorme diferencia. Si quieres construir una amistad, empieza haciendo las cosas pequeñas porque, en las relaciones, las cosas pequeñas *son* en realidad las grandes. Como Mark Twain dijo: “Puedo vivir tres meses con un buen cumplido”.

Una amiga mía, Renon, una vez me contó sobre un depósito de \$1 000 que su hermano había hecho en su CBR:

*Cuando estaba en tercero de secundaria, mi hermano Hans, que estaba en primero de preparatoria, me parecía el epítome de la popularidad. Era bueno en deportes y salía con muchas chicas. Nuestra casa siempre estaba llena con sus amigos populares, tipos para los que yo soñaba ser más que sólo la hermanita tonta de Hans algún día.*



Una palabra amable puede calentar  
tres meses de invierno.

PROVERBIO JAPONÉS

*Hans le pidió a Rebecca Knight, la chica más popular de la escuela, que fuera con él al baile de fin de año. Aceptó. Rentó el smoking, compró flores y junto con el resto de su grupo popular, rentó una limusina e hizo reservaciones en un restaurante lujoso. Luego vino el desastre. En la tarde antes del baile, Rebecca se enfermó terriblemente de gripe. Hans no tenía una cita y era muy tarde para invitar a otra niña.*

*Había muchas formas en que Hans podía haber reaccionado, incluyendo enojarse, compadecerse, culpar a Rebecca, incluso creer que en realidad no estaba enferma y simplemente no quería ir con él, en cuyo caso debía creer que era un perdedor. Pero Hans no sólo eligió ser proactivo, sino que le dio a alguien más la noche de su vida.*

*Me invito a mí, ¡a mí, su hermana menor!, a que fuera con él a su baile de fin de año. ¿Puedes imaginar mi éxtasis? Mamá y yo corrimos por la casa para arreglarme. Pero cuando la limosina llegó con todos sus amigos, casi me arrepiento. ¿Qué pensarían? Pero Hans sólo sonrió, me ofreció su brazo y me escoltó orgullosamente hacia el auto, como si yo fuera la reina del baile. No me dijo que no actuara como una niña, no se disculpó con los demás, ignoró el hecho de que estaba vestida con un simple vestido corto de mi recital de piano mientras que todas las otras chicas llevaban vestidos largos.*

*Yo estuve encantada en el baile. Por supuesto, me tiré el ponche encima del vestido. Estoy segura de que Hans sobornó a cada uno de sus amigos para que bailaran por lo menos una vez conmigo porque no me senté ni por un momento. Lo pasé de maravilla. Y también Hans. Mientras sus amigos estaban bailando conmigo, ¡él bailaba con sus parejas! La verdad es que todos fueron maravillosos conmigo toda la noche, y en parte fue porque Hans eligió estar orgulloso de mí. Fue la noche más soñada de mi vida y pienso que cada niña en la escuela se enamoró de mi hermano, quien fue suficientemente buena onda, suficientemente bueno y suficientemente seguro de sí mismo para llevar a su hermanita a su baile.*



Como dice el proverbio japonés: “Una palabra amable puede calentar tres meses de invierno”, piensa cuántos meses de invierno serían cálidos con este acto de bondad.

No tienes que mirar muy lejos para encontrar oportunidades para pequeños actos de bondad. Un joven llamado Lee, a quien le enseñaron sobre la CBR, contó esto:

*Soy el presidente de la clase de primer año de preparatoria. Decidí intentar el depósito de un pequeño acto de bondad del que había aprendido al poner una simple nota en las cajas de los estudiantes del cuerpo estudiantil a quienes no conocía bien. Les dije que apreciaba el trabajo que hacían. Me tomó como cinco minutos escribirlas.*



*Al día siguiente, una de las niñas a quienes les había escrito se me acercó y abruptamente me dio un gran abrazo. Me agradeció por la nota y me dio una carta y un chocolate. La carta decía que había tenido un día terrible. Estaba muy estresada y muy deprimida. Mi notita había cambiado su día, ayudándola a lograr alegremente las cosas que la tenían tan preocupada. Lo extraño fue que casi no la conocía cuando le di la notita y estaba seguro de que no le caía bien porque rara vez me ponía atención. ¡Qué sorpresa! No podía creer lo mucho que una simple nota significaba para ella.*

Los pequeños actos de bondad no siempre tienen que hacerse de uno en uno. También puedes juntarte con otros para hacer un depósito. Recuerdo leer sobre un depósito que los jóvenes de la preparatoria Joliet Township Central, cerca de Chicago, hicieron en la vida de una adolescente insospechada llamada Lori cuando la coronaron reina del baile.



Verás, a diferencia de la mayoría de los estudiantes de Joliet, Lori tenía una discapacidad y recorría la escuela en una silla de ruedas eléctrica. Dada su parálisis cerebral, sus palabras eran a veces difíciles de entender y sus movimientos eran incómodos. Todos en la escuela la conocían como muy dulce y amistosa.



Después de ser nominada como reina del baile por los estudiantes de Profesionales de Negocios en América, Lori pasó la primera selección cuando los estudiantes redujeron las candidatas a diez. En una competencia de porristas poco después se anunció que había ganado. El cuerpo estudiantil entero, con sus dos mil quinientos estudiantes, empezó a corear, “¡Lori! ¡Lori!” Al día siguiente, la gente todavía estaba sonriéndole en los pasillos y dejando rosas en su casillero.

Cuando le preguntaron cuánto tiempo pensaba llevar la corona, Lori contestó: “Para siempre”.

Sigue la regla de oro y trata a otros como te gustaría que te trataran. Piensa sobre lo que un depósito significa para alguien más, no lo que *tú* quisieras como depósito. Un regalo bonito puede ser un depósito para ti, pero un oído atento puede ser un depósito para alguien más.

Si alguna vez tienes algo agradable que decir, no permitas que ese pensamiento se pudra, *dilo*. Ken Blanchard escribió en su libro *El ejecutivo al minuto*, “Los buenos pensamientos no expresados no valen nada”. Si no estás seguro si deberías acercarte a alguien, sólo recuerda lo bien que los hará sentir recibir un cumplido. No esperes hasta que la gente esté muerta para darle flores.

#### • SÉ LEAL

En mi primer año de preparatoria, nunca olvidaré ver un juego de basquetbol con mi amigo Eric. Empecé a burlarme de uno de los jugadores que siempre estaba en la banca. Era un buen tipo y siempre había sido bueno conmigo, pero mucha gente se burlaba de él, así que pensé que yo también lo haría. Hice reír a Eric. Después de criticar a este niño durante varios minutos, volteé hacia atrás y, para mi horror, vi a su hermano pequeño sentado justo atrás de mí. Había escuchado todo. Nunca olvidaré la mirada de traición en su rostro. Rápidamente me volteé y me quedé callado durante el resto del juego. Me sentí como un idiota total, como de medio metro de alto. ¡Aprendí una lección

importante sobre lealtad esa noche!

Uno de los depósitos más grandes de CBR que puedes hacer es ser leal a otras personas, no sólo cuando están cerca, sino especialmente cuando no lo están, cuando no están presentes. Cuando hablas de la gente a sus espaldas, sólo te estás lastimando a ti mismo de dos maneras.

Primero, haces retiros de cada persona que escucha tus comentarios. Si me escuchas hacer pedazos a Ethan cuando Ethan no está ahí para defenderse, ¿qué piensas que voy a hacerte cuando no estés presente? Así es, puede que también cuente chismes sobre ti.

Segundo, cuando hablas mal o chismeas, haces lo que llamo un *retiro invisible* de la persona que estás atacando. ¿Alguna vez has sentido que alguien te está criticando a tus espaldas? No lo escuchaste, pero puedes sentirlo. Es raro, pero cierto. Si hablas bien de las personas cuando están frente a ti pero las criticas cuando te dan la espalda, no pienses que no lo sentirán. De alguna manera se comunica.

Chismear es un gran problema entre los adolescentes, estereotípicamente entre las niñas, pero los jóvenes lo hacen también, todos lo hacen. Los tipos suelen preferir otros métodos de ataque (los llamamos *puños*), pero las niñas parecen quedarse con las *palabras*. ¿Por qué los chismes son tan populares? Por un lado, tienes la reputación de alguien en la palma de su mano y ese es un sentimiento poderoso. Por otro, chismeamos porque somos inseguros, estamos asustados o nos sentimos amenazados. Esa es la razón de que la gente que cuenta chismes suele molestar a gente que se ve diferente, piensa diferente, es segura de sí misma o resalta de alguna manera. Pero, ¿no es un poco tonto pensar que destrozar a alguien te engrandece?

El chisme corre libremente en internet. Ves fotos de lo que todo mundo está haciendo y es fácil sentirte celoso o excluido. Puede traer consigo un deseo de destrozar a otra gente. Los chismes y los rumores probablemente han destruido más reputaciones y relaciones que todos los otros malos hábitos juntos. Esta historia, contada por mi amiga Annie, ilustra su venenoso poder:

*El verano después de nuestra graduación de preparatoria, mi mejor amiga, Tara, y yo estábamos saliendo con dos tipos muy guapos. Ellos eran mejores amigos, nosotras éramos mejores amigas, así que salíamos todos juntos. Un fin de semana, Tara y mi novio, Sam, salieron del pueblo con sus familias. El novio de Tara, Will, me mandó un mensaje y me dijo: "Oye, vamos a ver una película, ya que Tara y Sam están de viaje y no tenemos nada que hacer".*

*En verdad salimos sólo como amigos. Will lo sabía y yo lo sabía. Por supuesto, alguien nos vio en el cine y malinterpretó la situación. Bueno, en un pueblo chico, las cosas tienden a crecer. Cuando Tara y Sam volvieron, e incluso antes de que yo tuviera la oportunidad de hablar con mi mejor amiga o mi novio, surgieron fotos de nosotros juntos. No había manera de detener los rumores y las historias. Cuando les llamé para*

*decirles “hola”, me llegó una brisa ártica como respuesta. No había explicación. No había comunicación. Mi mejor amiga y mi novio eligieron creer que las fotos de nosotros juntos de alguna manera probaban que Will y yo los estábamos engañando. Aprendí una lección muy dura sobre lealtad ese verano que nunca he olvidado ni he superado. Y todavía hoy, quien alguna vez fue mi mejor amiga no me dirige la palabra.*

En la catástrofe anterior, me parece que un poco de lealtad y confianza habría resuelto muchos problemas. Pero, ¿qué es lo que vuelve a una persona leal?

*La gente leal guarda secretos.* Cuando la gente comparte algo contigo y te pide que lo mantengas “sólo entre tú y yo”, entonces por favor, mantenlo “sólo entre tú y ellos” en lugar de correr y contarle a cada persona en el chat de Google cada jugoso detalle como si no tuvieras control de tus funciones corporales. Si disfrutas que te cuenten secretos, entonces mantenlos secretos y te contarán más de ellos.

*La gente leal evita los chismes.* ¿Alguna vez has dudado irte de una fiesta porque tienes miedo de que alguien pueda empezar a chismear sobre ti? No dejes que otros piensen eso sobre ti. Evita los chismes como la plaga. Piensa bien de otros y dales el beneficio de la duda. Esto no significa que no puedas hablar sobre otra gente, sólo hazlo de una manera constructiva. Recuerda, las mentes fuertes hablan sobre ideas; las mentes débiles hablan sobre la gente.

*La gente leal defiende a otros.* La próxima vez que un grupo empiece a chismear sobre otra persona, rehústate a participar en el chisme o defiende a esa persona. Puedes hacerlo sin sonar como un santurrón. Katie, en su último año de preparatoria, compartió esta historia:

*Un día, en mi clase de literatura, mi amigo Matt empezó a hablar sobre una niña que conocía de mi colonia, aunque nunca habíamos sido amigas cercanas. Su amigo la había invitado a bailar y así empezó a decir cosas como “Es una niña mimada” y “Es tan tonta”.*

*Me volteé y le dije: “Disculpa, pero Kim y yo hemos crecido juntas y pienso que es una de las personas más dulces que he conocido”. Después de que lo dije, estaba como sorprendida de mí misma. En realidad había estado luchando por llevarme bien con ella. Aunque Kim nunca supo lo que dije sobre ella, mi actitud hacia ella cambió y nos volvimos muy buenas amigas.*

*Matt y yo todavía somos buenos amigos. Creo que sabe que puede contar conmigo como una amiga leal.*



Mantenerte lejos de una pila de chismes requiere valor. Pero después de la incomodidad inicial que pueda causarte, la gente te admirará. Reconocerán que eres leal hasta la médula. Yo haría un esfuerzo extra por ser leal con los miembros de tu familia, dado que estas relaciones duran toda una vida.

Como se ve muy bien en los clásicos de A.A. Milne, de *Winnie-the-Pooh*, la gente necesita sentirse segura y a salvo en las relaciones:

*Piglet caminaba de lado atrás de Pooh.*

*“Pooh”, murmuró.*

*“¿Sí, Piglet?”*

*“Nada”, dijo Piglet, tomando la pata de Pooh. “Sólo quería asegurarme de que estabas ahí”.*

#### • ESCUCHA

Escuchar a alguien puede ser uno de los mejores depósitos que puedas hacer en la CBR de alguien más. ¿Por qué? Porque hoy en día no hay suficientes personas que escuchen, y además escuchar puede curar heridas, como hizo en el caso de esta quinceañera llamada Tawni:



*Al inicio del año estaba teniendo problemas de comunicación con mis padres. No me escuchaban y yo no escuchaba. Era uno de esos “Yo estoy en lo correcto, tú estás equivocado”. Llegaba tarde y directo a la cama, y en la mañana desayunaba y me iba a la escuela sin decir nada.*

*Fui a ver a mi prima, quien es más grande que yo, en sus veintes, y dije: “Necesito hablar contigo”. Dimos un paseo en el coche por el pueblo para que pudiéramos estar solas. Me escuchó desesperarme y llorar y gritar durante dos horas y media. En verdad me ayudó mucho porque sólo escuchaba mucho de lo que decía. Era optimista sobre que estaría bien y sugirió que podía servir si intentaba recuperar la confianza de mis padres.*

*He estado intentado ver las cosas desde otro punto de vista últimamente. Ya no peleamos y las cosas están volviendo a su cauce normal.*



La gente necesita ser escuchada casi tanto como necesita comida. Y si te tomas el tiempo y los alimentos, crearás algunas fantásticas amistades. Hablaremos sobre escuchar mucho más cuando lleguemos al hábito 5, buscar primero comprender y luego ser comprendido. Está justo adelante.



#### • DISCÚLPATE

Disculparte cuando gritas, exageras o cometes un error estúpido puede restaurar rápidamente un retiro excesivo de la cuenta de banco. Pero se necesita valor para ir con un amigo y decir: “Mira, me equivoqué”, “me disculpo” o “lo siento”. Es especialmente duro admitir que cometiste un error con tus padres porque, por supuesto, sabes mucho más que ellos. Lena, de diecisiete años, dijo esto al respecto:



*Sé por experiencia propia cuánto puede significar una disculpa para mis padres. Me perdonan por casi cualquier cosa y están listos para empezar de nuevo si admito mis errores y me disculpo. Pero eso no significa que sea fácil hacerlo.*

*Recuerdo una noche recientemente cuando mi madre me confrontó con algo que había hecho y ella no aprobaba. No admití nada de lo que dijo, por el contrario, terminé actuando como si fueran unos completos idiotas y azoté la puerta de mi cuarto justo en la cara de mi madre.*

*Tan pronto como entré en mi cuarto me sentí enferma por ello. Me di cuenta de que probablemente había sabido que estaba mal todo el tiempo y que había sido extremadamente grosera. ¿Debía sólo quedarme en mi cuarto e irme a la cama y esperar que todo se esfumara, o debía ir arriba y disculparme? Esperé como dos minutos y luego tomé el mejor camino y fui directo con mi mamá, le di un gran abrazo y*

*le dije que estaba muy apenada por actuar de esa manera. Fue lo mejor que pude haber hecho. Inmediatamente fue como si nada hubiera pasado. Me sentí ligera y feliz, y lista para concentrarme en otra cosa.*

No permitas que el orgullo o la falta de valor se atraviesen en el camino para pedir disculpas a la gente que pudiste haber ofendido. Nunca es tan terrorífico como parece, y te hará sentir tan bien después. Además, las disculpas desarman a la gente. Piénsalo, cuando la gente se ofende, su tendencia es desenvainar la espada por así decirlo para protegerse a sí misma en el futuro. Pero cuando te disculpas, eliminas su deseo de pelearse contigo y dejan sus espadas. ¡Clanc!

Viendo que tú y yo continuaremos cometiendo errores el resto de nuestras vidas, disculparte no es tan mal hábito como para conservarlo.

#### • PON EXPECTATIVAS CLARAS

“Creo que deberíamos ver a otras personas”, puede decirte tu novio o novia.

“Pero... pensé que empezábamos a ponernos serios”, puedes responder.

“Mmmm, no te ofendas... pero, como que no”.

“Bueno pero, ¿qué pasa con todo lo que me dijiste? ¿Sobre tus sentimientos y demás?”

“En realidad no lo dije en ese sentido...”

¿Cuántas veces has visto a alguien salir lastimado porque otra persona les dio alas al no comunicar sus sentimientos reales? Nuestra tendencia es querer halagar y complacer a otros, y como resultado a veces ponemos expectativas confusas o irreales.

Para complacer a tu papá en un momento, puedes decir: “Claro, papá, puedo ayudarte a arreglar el carro este fin de semana”. Pero en realidad tienes compromisos todo el fin de semana y no te queda ni un segundo. Al final, decepcionarás a tu papá. Habría estado mejor si hubieras sido realista desde el principio.

Para desarrollar la confianza necesitamos evitar mandar mensajes vagos o implicar cosas que no son ciertas o que probablemente no sucederán.

Maya dice: “Me la pasé muy bien, Jeff. ¡Hagamos algo la semana que viene!” Lo que en realidad siente es: “Me la pasé bien. Seamos sólo amigos”. Pero dado que ha creado falsas expectativas, Jeff continuará invitándola a salir y Maya continuará negándose diciendo: “Quizá la próxima semana”. Todos estarían mejor si Maya hubiera sido honesta desde el principio. Es difícil hacerlo, pero no tengas miedo de rechazar a alguien o algo. Lo lastimarás más a la larga si los atas y *luego* los dejas.



Cuando sea que empieces un nuevo trabajo, relación o lugar, es mejor que te tomes el tiempo de poner las expectativas sobre la mesa para que todos estén en la misma página. Se hacen muchos retiros porque un lado asume una cosa y el otro asume otra.

Tu jefe puede decir: "Necesito que trabajes este martes por la noche".

Puede que respondas: "Lo siento, pero me toca cuidar a mi hermano los martes en la noche, en lugar de mi mamá".

"Debiste decirme eso cuando te contraté. ¿Ahora qué voy a hacer?"

Construye la confianza diciendo las cosas como son y poniendo expectativas claras por delante.

### Un reto personal



e gustaría dejarte con un reto personal. Escoge una relación importante en tu vida que esté dañada. Puede que sea con uno de tus padres o un hermano o un amigo. Ahora comprométete a reconstruir esa relación con un depósito a la vez. La otra persona puede sospechar al principio y pensar "¿Qué pasa contigo? ¿Quieres algo de mí?" Pero sé paciente y sigue. Recuerda, puede que tome meses reconstruir lo que tomó meses tirar. Pero poco a poco, depósito a depósito, empezarán a ver que eres genuino y que en realidad quieras su amistad. Nunca dije que fuera fácil, pero te prometo que valdrá la pena.



### AHORA, UNOS AVANCES...

Si amas un bufet (¿y quién no?),  
te encantará el capítulo siguiente.

### Cumplir promesas

- 1 La próxima vez que vayas a salir en la noche, dile a tu mamá o a tu papá la hora en la que llegarás y cúmplela. Como bono, ¡mándales un mensaje diciendo que ya vas para allá!



- 2 Todo el día, antes de ofrecer cualquier compromiso, espera y piensa si puedes cumplirlo o no. No digas: “Te mandaré los apuntes hoy en la noche” o “Vayamos a la alberca hoy”, a menos que puedas hacerlo.

### Haz pequeños actos de bondad

- 3 Compra un sándwich para un indigente esta semana.
- 4 Escribe a mano una nota de agradecimiento para alguien a quien has querido agradecer desde hace mucho tiempo.

La persona a la que quiero agradecer:

### Sé leal

- 5 Señala cuándo y dónde te es más difícil evitar chismear. ¿Es con un amigo en particular, en el vestidor o en las redes sociales? Inventa un plan de acción para dejar de hacerlo.
- 6 Intenta pasar toda una semana diciendo sólo cosas positivas sobre otras personas en línea.

### Escucha

- 7 Tómalo con calma y no hables tanto hoy. Pasa el día escuchando.



- 8 Piensa en un miembro de tu familia a quien nunca te hayas tomado el tiempo de escuchar, como tu mamá, tu hermano mayor o el abuelo. Toma el tiempo.

### **Discúlpate**

- 9 Antes de ir a la cama esta noche, escribe un mensaje simple para disculparte con alguien a quien hayas ofendido.

### **Pon expectativas claras**

- 10 Piensa en una situación en la que tú y alguien más tengan diferentes expectativas. Inventa un plan para que queden en la misma página.

Su expectativa:

Mi expectativa:

HÁBITO

4

**Piensa  
yo gano/  
tú ganas**

La vida  
es un  
bufet  
ilimitado



# ¿Para qué vivimos si no es para hacernos la vida menos difícil el uno al otro?

GEORGE ELIOT, AUTOR

Fui a una escuela de negocios muy ruda que utilizaba la infame política de calificación de la *curva cerrada*. Todas las clases tenían noventa estudiantes por clase, diez por ciento, o nueve personas, recibían lo que se llamaba categoría III. Una categoría III era la forma amable de decir “¡Reprobaste!” En otras palabras, no importaba qué tan bien o mal le fuera a la clase completa, nueve personas reprobarían. Y si reprobabas demasiadas clases, te expulsaban de la escuela. La presión era una locura.



El orgullo no obtiene placer de tener algo, sólo de tener más de eso que los otros.

C. S. LEWIS  
AUTOR

El problema era que todos en la clase eran listos. (Yo debí ser un error en el proceso de admisión.) Por lo que la competencia se volvió muy intensa, lo que *influyó* (nótese que no dije *me obligó*) en mí y en mis compañeros para que actuáramos de forma extraña.

En lugar de enfocarnos en sacar buenas calificaciones, como hice en universidad y preparatoria, me encontré buscando no ser uno de los nueve que reprobaran. En lugar de jugar a ganar, estaba jugando para no perder. Me recuerda la historia que una vez escuché sobre dos amigos a los que perseguía un oso, cuando uno le dijo al otro de pronto: “Me acabo de dar cuenta de que no necesito correr más rápido que el oso; sólo necesito correr más rápido que tú”.

Mientras estaba en clase un día, no pude evitar mirar por el salón e intentar contar nueve de los que yo consideraba más tontos que yo. Cuando alguien hacía un comentario estúpido, me sorprendía pensando: “Vaya, él seguramente va a reprobar. Sólo ocho

más". Algunas veces no quise compartir mis mejores ideas con otros durante los grupos de estudio porque tenía miedo de que las robaran y se llevaran el crédito en mi lugar. Todos estos sentimientos me estaban carcomiendo por dentro y me hacían sentir pequeño, como si mi corazón fuera del tamaño de una uva. El problema era que estaba pensando en yo gano/tú pierdes. Y pensar en yo gano/tú pierdes siempre te llena el corazón de sentimientos negativos. Por suerte, hay otra manera mejor. Se llama pensar en yo gano/tú ganas, el hábito 4.

Que todos ganen es una actitud hacia la vida, un marco mental que dice yo puedo ganar y tú también. No es o tú o yo, sino los dos. Pensar yo gano/tú ganas es la base de llevarte bien con otra gente. Empieza con la creencia de que todos somos iguales y que nadie es inferior o superior al otro, y nadie en realidad tiene que serlo.

Ahora, puede que digas: "Vamos, Sean. Es un mundo despiadado y competitivo. No todos pueden ganar siempre".

No estoy de acuerdo. Así no es la vida en realidad. La vida realmente no se trata de competencia o de ir más adelante que los demás, o de estar por encima de 95 por ciento en las calificaciones. Puede que sea así en negocios, deportes y escuela, pero esas son sólo instituciones que nosotros hemos creado. Ciertamente no es así en las relaciones. Y las relaciones, como aprendimos hace sólo un capítulo, son la cosa de la que está hecha la vida. Piensa qué tan tonto es decir, "¿Quién va ganando en su relación, tú o tu amigo?"



Así que exploremos esta idea extraña llamada pensar que todos ganan. Desde mi experiencia, la mejor forma es ver qué no es. Yo gano/tú ganas no es yo gano/tú pierdes o, yo pierdo/tú ganas. Todas estas son actitudes muy pobres en la vida. Súbete, amarra tu cinturón y veamos cada una.

#### • TÚ GANAS, ELLOS PIERDEN... EL TÓTEM

"Mamá, hay un juego muy importante esta noche y necesito llevarme el auto".

“Lo siento, Marina, pero yo necesito ir a comprar comida esta noche. Tus amigos pueden pasar por ti”.

“Pero, mamá. Mis amigos siempre tienen que pasar por mí. Es vergonzoso”.

“Escucha, te has estado quejando de que no tienes nada de botana en la casa durante una semana. Este es el único momento que tengo para ir por comida. Lo siento”.

“No lo sientes. Si lo sintieras me dejarías usar el auto. Eres tan injusta. Ni siquiera te importa que tenga amigos”.

“OK, está bien. Adelante. Llévate el auto. Pero no vengas a lloriquear cuando no haya nada que comer mañana en la tarde”.

Marina ganó y mamá perdió. Esto se llama yo gano/tú pierdes. Pero, ¿Marina ganó en realidad? Tal vez lo hizo esta vez pero, ¿cómo se siente mamá? ¿Y qué va a hacer la próxima vez que tenga la oportunidad de desquitarse con Marina? Es por eso que a la larga no deja pensar en ganar y perder.

Yo gano/tú pierdes es una actitud hacia la vida que dice que el pastel del éxito es de cierto tamaño, y si tú consigues un pedazo grande, queda poco para mí. Así que voy a asegurarme de cortar mi rebanada primero o de tener un pedazo más grande que el tuyo. La visión yo gano/tú pierdes es competitiva. La llamo el síndrome del tótem. “No me importa qué tan bueno sea yo mientras esté un poco más alto que tú en el tótem”. Las relaciones, las amistades y la lealtad son secundarias respecto a ganar el juego, ser el mejor y salirte con la tuya.



Yo gano/tú pierdes está lleno de orgullo. En palabras de C. S. Lewis: “El orgullo no obtiene placer de tener algo, sólo de tener más de eso que los otros... Es la comparación

que te hace orgulloso, el placer de estar por encima del resto”.

No te sientas tan mal si piensas yo gano/tú pierdes a veces, porque hemos sido condicionados a hacerlo desde muy chicos. Pienso que este es especialmente el caso para quienes han crecido en Estados Unidos, donde hay algunas grandes oportunidades, pero todos intentan agarrarlas.

Para ilustrar mi punto, sigamos a Trey, un niño extraordinario cuando estaba creciendo. La primera experiencia de Trey con la competencia empieza en el tercer año de primaria, cuando corre en las competencias deportivas de la escuela y pronto descubre que sólo se le dan medallas a los primeros tres lugares. Trey no gana ninguna carrera, pero le da gusto recibir una medalla por su participación, hasta que su mejor amigo le dice que “esas no cuentan porque todos reciben una”.

Cuando Trey entra a secundaria sus padres no pueden costear *jeans* ni tenis caros, así que Trey usa cosas viejas, menos vistosas. No puede evitar notar lo que sus amigos más ricos usan y se siente como si no estuviera a la altura.

En la preparatoria, Trey empieza a tocar el violín y se une a la orquesta. Para su consternación, aprende que sólo una persona puede ser primer violín. Trey se siente decepcionado cuando lo nombran segundo violín, pero se siente muy bien sobre el hecho de no ser el tercero.

En casa, Trey ha sido el hijo favorito de mamá durante muchos años. Pero ahora su hermano pequeño, quien acaba de ganar un montón de trofeos de béisbol, está tomando el papel del hijo predilecto de mamá. Trey empieza a estudiar todavía más duro en la escuela pues piensa que si saca mejores calificaciones que su hermano, puede convertirse en el elegido de mamá otra vez.

Después de cuatro años de preparatoria, Trey está listo para la universidad. Así que hace sus exámenes de admisión y queda alrededor de la media en los promedios, lo que significa que es más listo que la mitad de sus compañeros pero no tan listo como la otra mitad. Desafortunadamente ese porcentaje no es suficiente para entrar en la universidad que quería.

La universidad a la que Trey va usa la forma de calificar de curva cerrada. En su primera clase de química, con treinta alumnos, Trey aprende que hay sólo cinco calificaciones de 10 disponibles y cinco de 9. El resto tienen 8 o 7. Trey trabaja muy duro para evitar un 8 o un 7, y por suerte gana el último 9 disponible.

Y la historia sigue...

Después de crecer en esta clase de mundo, ¿acaso es una sorpresa que Trey y el resto de nosotros crezcamos para ver la vida como una competencia y que ganar lo es todo? ¿Es una sorpresa que por lo general nos encontremos mirando alrededor para ver en qué nivel del tótem estamos? Afortunadamente, tú y yo no somos víctimas. Tenemos la fuerza para ser proactivos y superar esta condición de yo gano/tú pierdes.

Una actitud yo gano/tú pierdes usa muchas máscaras. Las siguientes son algunas de ellas:

- Usar a la gente, emocional o físicamente, para tus propios propósitos egoístas.
- Intentar sobresalir a expensas de alguien más.
- Chismear o esparcir rumores sobre alguien más (como si humillar a alguien te engrandeciera).
- Siempre insistir en salirte con la tuya sin pensar en los sentimientos de otra gente.
- Ponerte celoso cuando algo bueno le pasa a alguien cercano a ti.

Al final, la actitud yo gano/tú pierdes usualmente tiene repercusiones. Puedes terminar hasta arriba del tótem, pero estarás ahí solo y sin amigos. “El problema con las carreras de animales”, dijo la actriz Lily Tomlin, “es que aunque ganes, sigues siendo un animal”.

- **YO PIERDO/TÚ GANAS... EL TAPETE**

Un adolescente escribió:

“Yo, de cierta manera, soy un gran pacifista. Prefiero llevarme la culpa de casi todo que entrar en discusiones. Constantemente digo que soy tonto...”

¿Te identificas con este comentario? Si es así, has caído en la trampa de yo pierdo/tú ganas. La postura yo pierdo/tú ganas parece humilde en la superficie, pero es tan peligrosa como yo gano/tú pierdes. Es el síndrome del tapete. Perder y ganar dice: “Haz lo que quieras conmigo. Límpiate los pies en mí. Todos los demás lo hacen”.



Yo pierdo/tú ganas es débil. Es fácil que te pisoteen. Es fácil ser el tipo lindo o la chica linda. Es fácil ceder, todo en nombre de ser un pacifista. Es fácil dejar que tus padres hagan lo que quieran contigo en lugar de intentar compartir tus sentimientos con

ellos.

Con una actitud yo pierdo/tú ganas te encontrarás planteando bajas expectativas y dejando de lado tus estándares una y otra vez. Ceder a la presión social es yo pierdo/tú ganas. Tal vez no quieras irte de pista, pero el grupo quiere que lo hagas. Así que cedes. ¿Qué sucedió? Bueno, tú pierdes y ellos ganan. Eso se llama yo pierdo/tú ganas.

Si adoptas la actitud yo pierdo/tú ganas como lo básico en la vida, entonces la gente se limpiará los zapatos sucios en ti. Y eso sí está fatal. También estarás escondiendo tus verdaderos sentimientos muy adentro. Y eso no es sano.

Hay un tiempo para perder, claro. Yo pierdo/tú ganas está bien si el asunto no es tan importante para ti, como si tú y tu hermana no pueden decidir qué programa ver o si a tu mamá no le gusta la forma en que tomas el tenedor. Deja que otros ganen las cosas pequeñas y será un depósito en su CBR. Sólo asegúrate de defender las cosas importantes.

Si estás atrapado en una relación abusiva, caíste muy hondo en el yo pierdo/tú ganas. El abuso es un ciclo interminable de herir y reconciliar, herir y reconciliar. *Nunca* mejora. No hay un gane en él para ti en lo absoluto, y necesitas salirte. No pienses que de alguna manera el abuso es tu culpa o que mereces que abusen de ti de algún modo. Así es como piensa un tapete. Nadie merece que abusen de él, nunca.

#### • DOBLE PÉRDIDA... LA CAÍDA EN ESPIRAL

La doble pérdida dice, “Si voy a caer, entonces te vienes conmigo, idiota”. Después de todo, la miseria adora la compañía. La guerra es un ejemplo excelente de yo pierdo/tú pierdes. Piénsalo. Quienquiera que mate más gente, gana la guerra. Eso no suena como que alguien acabe ganando al final. La venganza también es yo pierdo/tú pierdes. Al vengarte puede que pienses que estás ganando, pero en realidad sólo te estás haciendo daño a ti mismo.

Yo pierdo/tú pierdes es usualmente lo que sucede cuando la gente *yo gano/tú pierdes* se junta. Si tú quieras ganar a toda costa y la otra persona quiere ganar a toda corta, ambos van a acabar perdiendo.

Yo pierdo/tú pierdes también puede ocurrir cuando alguien se obsesiona con la otra persona de una forma negativa. Esto sucederá especialmente con las personas más cercanas a nosotros, como con Olivia, una estudiante de primero de preparatoria.

*Mi amiga Maggie y yo hemos sido mejores amigas desde primero de secundaria. Desde el segundo en que nos conocimos fue como, zas, ésta es mi nueva mejor amiga. De inmediato fue tan graciosa y tan genial y tan llena de opiniones. Muy en el fondo también me sentía lista y graciosa, pero en la superficie me veía tímida y un poco consciente de mí misma. Maggie podía ver la fuerza debajo de mi apariencia tímida, y por eso me sentía tan bien cerca de ella.*

*La cosa es que, entre más crecíamos, como cuando empezamos el primer año, me empezó a pesar ser todavía callada y cohibida, mientras que Maggie todavía brillaba y les caía bien a todos. Empecé a sentirme como su segunda y en realidad lo resentía. Me puse celosa porque recibía mucha atención por ser la más lista de la clase y porque le gustaba a los chicos y las niñas pensaban que era muy buena onda. Intenté actuar como ella y quería que todos me trataran de la forma en que la trataban a ella. No sabía cómo ser yo misma.*

*Me ponía irritable con ella cada vez que me contaba sobre algo bueno que pasaba en su vida. Finalmente, un día exploté con ella por una cosita, pero se convirtió en una pelea enorme y ella dijo “¿Por qué eres mi amiga si me odias?” Le dije que no la odiaba, que estaba celosa nada más. Y que sentía que mi propio encanto y mi propio ingenio y mis propias opiniones no valían nada comparados con los suyos. Y que me sentía mal conmigo misma comparada con ella. Mientras me escuchaba decir todo eso, supe lo estúpido que era y también lo injusto que era para Maggie. No era su culpa; sólo estaba siendo ella misma. Fue un periodo muy duro en nuestra amistad durante un tiempo, pero ella pudo perdonarme mis celos y yo sentí que había superado totalmente la competencia. Me di cuenta de que no tenía que hundirla conmigo para hacerme sentir mejor, sólo estoy contenta de estar cerca de una persona tan buena. Y que no tenía que seguir cualquier cosa que ella hiciera sólo para caerles bien a otros, podía lograr eso sólo siendo yo misma.*

Por suerte, la amistad entre Olivia y Maggie cambió de un yo pierdo/tú pierdes de vuelta a un yo gano/tú ganas. Pero no es sólo la amistad lo que puede estar en riesgo; si no tienes cuidado, las relaciones entre novios pueden amargarse en una actitud yo pierdo/tú pierdes también. Lo has visto. Dos buenas personas empiezan a salir y las cosas van bien al principio. Es yo gano/tú ganas. Pero gradualmente se pegan emocionalmente y se vuelven codependientes. Empiezan a ser posesivos y celosos. Constantemente necesitan al otro, tocarlo para sentirse seguros, como si fueran dueños de la otra persona. Eventualmente, esta dependencia saca lo peor de ambos. Empiezan a pelear y a devolvérselas uno al otro, lo que resulta en una caída en espiral de yo pierdo/tú pierdes. No es divertido para ninguno.

#### • **YO GANO/TÚ GANAS... EL BUFET ILIMITADO**

Yo gano/tú ganas es la creencia de que todos pueden ganar. Es tanto amable como fuerte a la vez. No te pisaré, pero tampoco seré tu tapete. Te preocupas por otras personas y quieres que tengan éxito, pero también te preocupas por ti mismo e igualmente quieres tener éxito. Yo gano/tú ganas es abundancia. Es la creencia de que hay suficiente éxito para todos. No es o tú o yo. Es los dos. No es cuestión de quién se lleva el pedazo más

grande de pastel. Hay más que suficiente para todos. Es un bufet ilimitado.



Mi amiga Dawn compartió cómo descubrió el poder de pensar yo gano/tú ganas en primero de preparatoria:

*En la prepa jugué en el equipo femenil de basquetbol. Era bastante buena para mi edad y lo suficientemente alta para participar en la selección de la escuela aunque sólo fuera de segundo año. A mi amiga Pam, también de segundo año, la promovieron igual como titular en la selección de la escuela.*

*Yo tenía un buen tiro que podía encestar regularmente desde tres metros de distancia. En serio, siempre funcionaba. Empecé a hacer cuatro o cinco de esos tiros cada juego y empecé a ser reconocida por ello. A Pam, obviamente, no le gustó toda la atención que estaba recibiendo y decidió, conscientemente o no, no darme el balón. No importaba qué tan abierta estuviera para el tiro, Pam de plano dejó de pasarme el balón.*

*Una noche, después de un juego terrible en que Pam mantuvo el balón lejos de mí, yo estaba más enojada de lo que nunca había estado. Pasé muchas horas hablando con mi papá, repasando todo y expresando mi enojo hacia mi amiga/ahora enemiga, Pam. Después de una larga discusión, mi papá me dijo que lo mejor que podía pensar era darle el balón a Pam cada vez que yo lo tuviera. Cada vez. Yo pensé que era literalmente la cosa más estúpida que me había dicho. Él simplemente me dijo que funcionaría y me dejó en la mesa de la cocina para pensarlo. Pero no lo hice. Yo sabía que no funcionaría y lo descarté como un consejo paternal tonto.*

*En el juego siguiente estaba determinada a vencer a Pam en su propio juego. Lo planeé y lo tramé y tenía ya una misión para arruinar el juego de Pam. En mi primera posesión del balón, oí la voz de mi papá en el público. Tenía una voz muy potente y aunque bloqueaba todo a mi alrededor cuando jugaba basquetbol, siempre podía oír la voz profunda de mi papá. En el momento en que atrapé el balón, gritó: "¡Dale el balón!" Dudé por un segundo y luego hice lo que sabía que era correcto. Aunque estaba abierta para un tiro, encontré a Pam y le pasé el balón. Se sorprendió por un momento, luego se volteó y tiró, encestando para dos puntos. Mientras corría por la cancha en la defensa, tuve una sensación que nunca había tenido antes: verdadera alegría por el éxito de otra persona. Y aún más, me di cuenta de que nos dio la ventaja del juego. Se*

*sentía bien estar ganando. Continué dándole el balón cada vez que lo tenía en la primera mitad. Cada vez. En la segunda mitad hice lo mismo, sólo tirando cuando la jugada lo decía así o si estaba abierta para un tiro.*



*Ganamos ese juego y en los siguientes Pam empezó a pasarme el balón tanto como se lo pasaba yo a ella. Nuestro juego en equipo se estaba fortaleciendo, y también nuestra amistad. Ganamos la mayoría de los juegos ese año y nos convertimos en casi una leyenda en la escuela. El periódico local hizo un artículo sobre nuestra habilidad de pasarnos el balón y sentir la presencia una de la otra. En general, encesté más puntos que nunca antes.*

Verás, yo gano/tú ganas siempre crea más. Es un bufet ilimitado. Y como Dawn descubrió, querer que otra persona gane te llena de buenos sentimientos. Al pasar el balón, Dawn no anotó menos puntos, sino que eventualmente anotó más. De hecho, ambas anotaron más puntos y ganaron más juegos que si hubieran mantenido el balón egoístamente lejos de la otra.

Probablemente piensas más en yo gano/tú ganas de lo que crees. Los siguientes son ejemplos de una actitud yo gano/tú ganas:

- Recientemente tuviste una promoción en la heladería donde trabajas. Compartes los halagos y el reconocimiento con todos los que te ayudaron a lograrlo.
- Acabas de ser elegido para un puesto importante en la escuela y decides no desarrollar un *complejo de superioridad*. Tratas a todos igual, incluyendo a los niños que se aíslan o se sientan solos en la cafetería.
- Tu mejor amigo acaba de ser aceptado a la universidad a la que tú querías entrar. Tú no lo lograste. Aunque te sientes terrible por tu situación, estás genuinamente feliz por tu amigo.
- Quieres ir a cenar. Tu amigo quiere ver una película. Juntos deciden bajar una película y pedir comida a domicilio.

## Cómo pensar yo gano/tú ganas



sí que, ¿cómo lo haces? ¿Cómo puedes estar feliz por tu amigo cuando él fue aceptado a la universidad y tú no? ¿Cómo puedes evitar sentirte inferior a la chica que vive al lado y tiene esos pómulos? ¿Cómo puedes encontrar soluciones a problemas para que ambas partes puedan ganar?

Puedo sugerirte un par de pistas. Gana la victoria privada primero y evita los tumores gemelos. Confía en mí, ya verás.

### • GANA LA VICTORIA PRIVADA PRIMERO

Todo empieza contigo. Si tú eres extremadamente inseguro y no has pagado el precio de ganar la victoria privada, será difícil pensar yo gano/tú ganas. Todavía te sentirás amenazado por otra gente. Será difícil ser feliz por su éxito o compartir el reconocimiento o los elogios. La gente insegura se siente celosa fácilmente. Esta conversación entre Austin y su novia es típica de una persona insegura:

*“¿Amy, quién es el tipo que se la pasa dándole ‘me gusta’ a todo lo que pones en Tumblr?”, pregunta Austin.*

*“¿Quién? ¿Te refieres a Jon? Es un viejo amigo que conocí en un campamento”, dice Amy.*

*“¿Por qué respondes a todos sus comentarios?”*

*“Porque es mi amigo. Lo conozco desde hace mucho tiempo. Fuimos juntos a la primaria”.*

*“¿Entonces por qué te pone tanta atención?”, vocifera Austin.*

*“Austin, no es para tanto. Le gustaron, qué, como dos fotos”.*

*“Pues te debería dejar en paz”.*

*“Austin, ya sabes que tú eres con quien quiero estar. Mis amigos hombres son sólo eso, amigos”.*

¿Puedes ver lo imposible que sería para Austin estar cómodo en esta situación siendo tan inseguro y emocionalmente dependiente de su novia? Austin necesita empezar consigo mismo. Al hacer depósitos en su CBP, tomar responsabilidad en su vida y establecer un plan, su confianza y su seguridad aumentarán y empezará a disfrutar a otra gente en lugar de sentirse amenazado por ellos. La seguridad personal es la base de pensar yo gano/tú ganas.

### • EVITA LOS TUMORES GEMELOS

Hay dos hábitos que, como los tumores, pueden comerte lentamente desde el interior.

Son gemelos y sus nombres son competir y comparar. Es virtualmente imposible pensar yo gano/tú ganas con ellos alrededor.

## Competir

La competencia puede ser extremadamente sana. Nos lleva a mejorar, a esforzarnos y a impulsarnos. Sin ella, nunca sabríamos qué tan lejos podemos llegar. Por ejemplo: la gloria de los Juegos Olímpicos es toda sobre excelencia y competencia, y motiva a hombres y mujeres jóvenes a trabajar duro y convertirse en atletas sorprendentes. En el mundo de los negocios, la competencia lleva a la innovación y al crecimiento.



Pero hay otra clase de competencia que no es tan buena. En la película *La guerra de las galaxias*, Luke Skywalker aprende sobre el escudo de energía positiva llamado *la fuerza*, que le da vida a todas las cosas. Luego, Luke se enfrenta al malvado Darth Vader y aprende sobre *el lado oscuro* de la fuerza. Como Darth lo explica: "No sabes el poder del lado oscuro". Así sucede con la competencia. Hay un lado soleado y un lado oscuro, y ambos son poderosos. La diferencia es esta: la competencia es sana cuando compites contra ti mismo o cuando te reta a lograr más y alcanzar más y a convertirte en tu mejor yo. La competencia se torna oscura cuando atas tu autoestima a la victoria o cuando la usas como forma para colocarte encima de otros.

Mientras leía un libro llamado *El juego interior del tenis*, de W. Timothy Gallwey, encontré algunas palabras que lo dicen perfectamente. Tim escribió:

*Cuando la competencia se usa como medio para crear una imagen personal relativa a otros, la peor persona es la que surge; entonces los miedos ordinarios y las frustraciones se exageran en gran medida. Es como si algunos creyeran que sólo siendo los mejores, sólo siendo ganadores, pudieran tener derecho al amor y al respeto que buscan. Los niños a quienes enseñaron a medirse a sí mismos de esta manera suelen convertirse en adultos motivados por una compulsión a triunfar que ensombrece todo lo demás.*

Un famoso entrenador universitario una vez me dijo que las dos peores características que puede tener un atleta son miedo al fracaso y un deseo extraordinario de ganar, o una

actitud de ganar a toda costa.

Nunca olvidaré una discusión que tuve con mi hermano menor después de que su equipo venciera al mío en un juego de voleibol de playa.

“No puedo creer que nos ganaran”, le dije, negando con la cabeza, incrédulo.

“¿Qué no puedes creer de eso?”, me contestó. “¿Crees que eres mejor atleta que yo?”

“Sé que lo soy. Digo, no te ofendas, hermano, pero mira la evidencia. Llegué mucho más lejos que tú en los deportes”.

“Pero estás usando tu propia definición estrecha de lo que un atleta es. Francamente, yo soy un mejor atleta porque puedo saltar más alto y correr más rápido”.

“¡No inventes! No eres más rápido que yo. ¿Y qué tiene que ver saltar en todo esto? Puedo patear tu trasero en todos los deportes”.

“¿Ah, sí? ¿Quieres irte por ahí?”

“¡Sí, en realidad sí!”

Cuando nos calmamos ambos nos sentíamos como hombres/niños de lo más inmaduros. Habíamos sido seducidos por el lado oscuro. Y el lado oscuro nunca te deja con un buen sabor de boca.



Usemos la competencia como un punto de referencia con el cual medirnos, pero dejemos de competir por novios, novias, estatus, amigos, popularidad, atención, y sólo emppecemos a disfrutar la vida.

## Comparación

La comparación es la hermana gemela de la competencia. Y es igual de cancerígena. Compararte con otros no trae nada más que malas noticias. ¿Por qué? Porque todos estamos en temporalidades diferentes de desarrollo. Socialmente, mentalmente y físicamente. Dado que todos horneamos de distinta forma, no deberíamos mantener la puerta del horno abierta para ver qué tan bien se levanta nuestro pastel en comparación con el de nuestro vecino, o si nuestro pastel no se levanta en lo absoluto. Aunque algunos de nosotros somos como los álamos, que crecen como hierbas al momento de plantarlos, otros son como el bambú, que no muestra ningún crecimiento durante cuatro años, pero luego crece veinticinco metros cada cinco.

Una vez escuché a alguien describirlo de esta manera: la vida es como una gran carrera de obstáculos. Cada persona tiene su propia carrera, separada de la carrera de todos los demás por paredes altas. Tu carrera viene completa con obstáculos personalizados, diseñados especialmente para tu crecimiento personal. Así que, ¿qué bien puede traer trepar la pared para ver cómo le va a tu vecino, o comparar sus obstáculos con los tuyos? Eso sólo te distraerá de tus propios obstáculos.



Construir tu vida basándote en cómo embonas comparado con otros nunca es un buen cimiento. Si yo obtengo mi seguridad del hecho de que mi promedio general es más alto que el tuyo o que mis amigos son más populares que los tuyos, ¿entonces qué sucede cuando alguien más viene con un promedio más alto y amigos más populares? Compararnos nos hace sentir como una ola de mar aventada hacia adelante y hacia atrás por el viento. Subimos y bajamos, sintiéndonos inferiores un momento y superiores al siguiente, confiados un momento e intimidades al siguiente. La única buena comparación es compararte a ti mismo contra tu propio potencial.

La actriz, cantante y compositora Ariana Grande ha sorprendido a Hollywood y al internet. Pero incluso con su fama, está logrando mantener una actitud sana en lo que respecta a su imagen física y las comparaciones. Como dice: "Demasiadas jóvenes están teniendo desórdenes alimenticios por baja autoestima y una imagen física distorsionada... Yo creo que es muy importante que las niñas se amen y traten con respeto a sus cuerpos".

Ariana incluso comenta: "Algunas veces la gente puede ser increíblemente crítica y de mente cerrada para cualquiera que sea diferente o especial, que es por lo que es tan duro para la gente joven hoy en día sentirse lo suficientemente cómoda en su propia piel para no escuchar a la gente que la molesta. Sé feliz con ser tú. Ama tus defectos. Sé dueño de tus rarezas. Y sé consciente de que eres justamente tan perfecto como todos los demás, tal y como eres".

Quizá esta actitud sana refrescante es por lo que todos la aman y aman su música y la razón de que tenga tantos seguidores en Twitter. Esperemos que esta dulce actriz/cantante/bailarina pueda continuar siendo tal inspiración.

Una vez entrevisté a una niña llamada Anne, quien quedó atrapada en la red de

comparaciones durante varios años antes de lograr escapar. Ella tiene un mensaje para los que todavía están atrapados:

*Mis problemas empezaron en el primer año de preparatoria, cuando entré a la preparatoria de Clayton Valley. La mayoría de los jóvenes ahí tenía dinero. Como te veías y te vestías era todo. La gran pregunta era ¿Quién está usando qué hoy? Había tantas reglas implícitas sobre la ropa, nunca podías usar lo mismo dos veces y nunca podías usar lo mismo que otra persona. Las marcas y los jeans caros lo eran todo. Debías tener todos los colores, todos los estilos.*

*Tuve un novio que era en primer año y a quien mis padres no querían. Nuestra relación era buena al principio, pero después de un tiempo empezó a hacerme sentir cohibida. Decía cosas como, “¿Por qué no puedes verte como ella?” “¿Por qué estás tan gorda?” “Si tan sólo cambiara un poquito, estarías perfecta”.*

*Empecé a creerle a mi novio. Veía a otras chavas y me daba cuenta de todas las razones por las que no era tan buena como ellas. A pesar de tener un closet lleno de ropa, recuerdo tener ataques de ansiedad porque no podía decidir qué ponerme. Incluso empecé a robar en las tiendas porque quería tener la mejor ropa, la más nueva. Después de un tiempo, quien era estaba ligado a con quién estaba, cómo me veía y qué clase de ropa traía puesta. Nunca me sentí lo suficientemente buena, para nadie.*

*Para soportarlo, empecé a atascarme de comida y a purgarme. Comer me confortaba y purgarme me daba una clase torcida de control. Aunque no era gorda, estaba muy asustada de ser gorda. Pronto se convirtió en una gran parte de mi vida. Empecé a vomitar treinta o cuarenta veces al día. Lo hacía en los baños de la escuela y en cualquier parte que pudiera encontrar. Era mi secreto. No les podía decir a mis padres porque no quería defraudarlos.*

## Rompe

*Recuerdo que una vez me invitó el grupo popular a ir a un partido de fútbol americano. Tenían diecisésis años, un año más que yo. ¡Estaba tan emocionada! Mi mamá y yo trabajamos y trabajamos para encontrarme el atuendo perfecto. Esperé cerca de la ventana por horas, pero nunca vinieron a recogerme. Sentí que no valía nada. Pensé: “No me recogieron porque no soy lo suficientemente popular o no me veía bien”.*

*Finalmente, todo llegó a un momento cúspide. Cuando estaba en el escenario, actuando en una obra, de pronto me sentí totalmente desorientada y me desmayé. Desperté en el vestidor y vi a mi mamá junto a mí. “Necesito ayuda”, murmuré.*

*Admitir que tenía un problema fue el primer paso hacia mi recuperación, que tomó varios años. Al ver hacia atrás ahora, no puedo creer que adoptara esa forma de pensar. Tenía todo lo que necesitaba para ser feliz, pero era miserable de todas formas. Era una chava bonita, talentosa, sana, que se enredó en un mundo de comparaciones, a quien hicieron sentir insuficiente. Quiero gritarle a toda la gente joven: “Nunca te hagas esto. No lo vale”.*

*La clave para mi recuperación fue encontrar algunos amigos realmente especiales que me hicieron sentir que importaba por quien era y no por lo que usaba. Me dijeron: “No lo necesitas. Eres mejor que esto”. Empecé a cambiar por mí misma, no porque alguien más me dijera que tenía que cambiar para merecer su amor.*

La perla de sabiduría de esta historia es: Rompe el hábito. Deja de hacerlo. Compararte puede convertirse en una adicción tan fuerte como las drogas o el alcohol. No necesitas verte o vestirte como una modelo para ser lo suficientemente buena. Tú sabes lo que en verdad importa. No te enredes en el juego y te preocupes demasiado por ser popular durante tus años de adolescente porque la mejor de la vida viene después.

- **LOS FRUTOS DEL ESPÍRITU YO GANO/TÚ GANAS**

He aprendido a nunca subestimar lo que puede suceder cuando alguien piensa yo gano/tú ganas. Esta es la experiencia de Andy:

*Al principio no podía ver el punto de la actitud yo gano/tú ganas, pero empecé a aplicarla en mis trabajos después de la escuela y me dejó impactado. La he usado ahora por casi dos años y es honestamente de miedo el poder de este hábito. Ojalá hubiera sabido de él antes. Me ha enseñado a ejercitarse mi habilidad de liderazgo y a acercarme a mi trabajo con una actitud de “hagamos este trabajo más divertido, hagamos que sea una victoria para mí y para mi patrón”. Ahora me siento con mi gerente mensualmente y le digo todas las cosas pequeñas que puedo ver en la compañía que no se están haciendo y yo estoy dispuesto a hacer.*

## **...el hábito**

*La última vez que nos encontramos me dijo: “Siempre me he preguntado cómo pudimos arreglar todos estos cabos sueltos. Estoy tan impresionada con la forma en que buscas oportunidades y estás tan dispuesto a actuar”. Y luego me dio un aumento.*

Créeme, esta cosa de yo gano/tú ganas es contagiosa. Si tienes un gran corazón, estás

comprometido con ayudar a otros a triunfar y estás dispuesto a compartir el reconocimiento, serás un imán e amigos. Piénsalo. ¿No amas a la gente que está interesada en tu éxito y quiere que ganes? Hace que tengas ganas de ayudarlos de vuelta, ¿no?

El espíritu de yo gano/tú ganas puede aplicarse a casi cualquier situación, desde trabajar conflictos mayores con tus padres, hasta decidir quién saca a pasear al perro, como Ben compartió a continuación.

*Mis padres sólo nos dejan usar la tablet de la familia a mi hermana y a mí durante una hora cada día. Al principio peleábamos sobre quién la había pedido primero porque ambos queríamos usarla, algunas veces para buscar algo para la tarea y otras sólo para entrar a Twitter o ver un programa. Decidimos intentar algo nuevo. Alternaríamos quién iría primero cada día, y luego algunas veces incluso entraríamos a Twitter o veríamos juntos un programa, lo que lo hacía más divertido en realidad.*

Algunas veces, sin importar qué tanto lo intentes, no podrás encontrar una solución yo gano/tú ganas. O alguien puede estar tan metido en su actitud yo gano/tú pierdes que no puedas ni siquiera acercarte a él o ella. Eso sucede. En estas situaciones, no actúes horriblemente también (yo gano/tú pierdes) o dejes que te pisoteen (yo pierdo/tú ganas). En cambio, ver por el doble triunfo o no hay trato. En otras palabras, si no puedes encontrar una solución que funcione para ambos, decide no jugar. No hay trato. Por ejemplo, si tú y tu amigo no pueden decidir qué hacer una noche, en lugar de hacer una actividad que uno de ustedes pueda resentir, sepárense esa noche y véanse en otra. O si tú y tu novia o novio no pueden desarrollar una relación yo gano/tú ganas, sería mejor aceptar que no hay trato y seguir caminos diferentes. Es seguro que le gana a ir por yo gano/tú pierdes, yo pierdo/tú ganas o, la peor de todas, yo pierdo/tú pierdes.

Un niño de quince años llamado Bryan, a quien le enseñó su papá la idea yo gano/tú ganas, compartió esta interesante historia:

*El año pasado, mi amigo Steve y yo queríamos hacer algo de dinero durante las vacaciones de verano. Empezamos un negocio para lavar ventanas y podar céspedes. Pensamos que Verde y Limpio era un buen nombre para nuestro negocio.*

*Los padres de Steve tenían un amigo que necesitaba que limpiaran sus ventanas y muy pronto corrió la voz y teníamos algunos trabajos.*

*Usamos un programa en la computadora de mi papá para hacer una pequeña hoja que llamamos “Acuerdo yo gano/tú ganas”. Cuando llegamos a la casa, vamos por todas partes y tomamos las medidas de las ventanas y anotamos un estimado. Dejamos totalmente claro que va a tener ventanas limpias por una tarifa fija. Hay una línea para que firmen. Si no lo hacemos bien, sabemos que no nos contratarán otra vez. Una vez*

que acabamos, los llevamos por todas partes y les enseñamos el trabajo para su aprobación. Queremos que sepan que somos responsables.

Tenemos un pequeño fondo Verde y Limpio. Una vez que empezamos a hacer dinero, dividimos el dinero y apartamos un poco para comprar las cosas de limpieza. Mientras nuestros clientes estén felices y tengan ventanas limpias, están ganando. Nosotros ganamos porque a los quince es una forma de hacer dinero extra.



### Ve cómo te hace sentir

Desarrollar una actitud yo gano/tú ganas no es fácil. Pero puedes hacerlo. Si estás pensando de una forma yo gano/tú ganas sólo diez por ciento del tiempo ahora, empieza pensando así veinte por ciento del tiempo, luego treinta por ciento y así. Eventualmente, se convertirá en un hábito mental y no tendrás que pensar en ello. Se volverá parte de quien eres.

Tal vez el beneficio más sorprendente de pensar yo gano/tú ganas es la buena sensación que trae consigo. Una de mis historias favoritas para ilustrar el poder de pensar yo gano/tú ganas es la historia verídica de Jacques Lusseyran como la cuenta en su autobiografía *Y la luz se hizo*. Los editores de la revista *Parábola*, quienes escribieron el prólogo del libro, resumieron la historia de Lusseyran de esta manera:

“Nacido en París en 1924, [Jacques] tenía quince años durante la ocupación alemana y a los dieciséis ya había formado y dirigía un movimiento de resistencia clandestino... que empezó con cincuenta y dos niños... que en un año había crecido a seiscientos. Esto podría parecer suficientemente admirable, pero añade el hecho de que desde la edad de ocho, Jacques había quedado completamente ciego”.

Aun completamente ciego, Jacques podía ver de una forma diferente. Como lo dijo: “Podía ver luz y seguía viéndola aunque estuviera ciego... Podía sentir la luz elevarse, extenderse, recaer en objetos, darles forma, luego dejarlos... Yo vivía en un río de luz”.

Llamó el río de luz en el que vivía *mi secreto*.

Pero aun así había veces en que la luz de Jacques lo dejaba y él se nublaba. Era cuando él pensaba yo gano/tú pierdes. Como lo describe:

“Cuando estaba jugando con mis pequeños compañeros, si de pronto me sentía ansioso por ganar, por ser el primero costara lo que costara, entonces de inmediato no podía ver nada. Literalmente todo se nublaba o se volvía humo.

“Yo no podía seguir permitiéndome ser celoso o antipático porque, tan pronto como lo era, un vendaje caía sobre mis ojos y me ataban las manos y los pies, y me quedaba de lado. De inmediato se abría un hoyo negro y estaba indefenso ahí dentro. Pero cuando era feliz y sereno, me acercaba a la gente con confianza y pensaba bien de ellos, mi recompensa era la luz. Así que, ¿es sorprendente que haya aprendido a amar la amistad y la harmonía cuando era muy joven?”

La verdadera prueba de si estás pensando yo gano/tú ganas o no, o una de las alternativas, es cómo te sientes. Pensar yo gano/tú pierdes y yo pierdo/tú ganas puede nublar tu juicio y llenarte de sentimientos negativos. Simplemente no puedes permitírtelo. Por otra parte, justo como descubrió Jacques, pensar yo gano/tú ganas puede llenar tu corazón de pensamientos felices y serenos. Te dará confianza. Incluso te llenará de luz.



#### AHORA, UNOS AVANCES...

En el siguiente capítulo compartiré el secreto para molestar a tus padres de una forma positiva. ¡Así que no te detengas!



- ① Señala el área de tu vida donde luchas con las comparaciones, ¿la ropa, el aspecto físico, los amigos, la atención de los hombres/las mujeres, los talentos, etcétera?

Donde luchó más con las comparaciones: \_\_\_\_\_

- ② Si practicas deportes o algún juego competitivo, demuestra espíritu deportivo. Halaga a alguien del equipo opuesto después del juego.



- ③ Si alguien te debe dinero, no tengas miedo de mencionarlo de una forma amistosa. “Oye, ¿te acuerdas de los \$100 que te presté la semana pasada? Podría necesitarlos esta semana”. Piensa yo gano/tú ganas, no yo pierdo/tú ganas.

- ④ Sin que te importe si ganas o pierdes, juega un juego con otros sólo por diversión.

- ⑤ ¿Tienes un examen importante pronto? Forma un grupo de estudio y comparten sus mejores ideas. Les irá mucho mejor.



- ⑥ La próxima vez que alguien cercano a ti tenga éxito, sé genuinamente feliz por ellos en lugar de sentirte un poco celoso de que no te pasó a ti.

- ⑦ Piensa sobre la actitud que tienes hacia la vida en general. ¿Está basada en la idea yo gano/tú pierdes, yo pierdo/tú ganas, yo pierdo/tú pierdes o yo gano/tú ganas? ¿Cómo te afecta esa actitud?

- ⑧ Piensa en una persona que sientas que es un modelo de yo gano/tú ganas. ¿Qué hay en esta persona que tú admires?

Persona: \_\_\_\_\_

Lo que admiro sobre ellos: \_\_\_\_\_

- ⑩ ¿Estás en una relación yo pierdo/tú ganas con un miembro del

sexo opuesto? Si lo estás, entonces decide lo que debe suceder para volverlo una victoria para ti. De otra manera, ve por la postura de no hay trato y sal de esa relación tóxica.

HÁBITO

5

**Busca primero  
comprender  
y luego ser  
comprendido**



**Tienes  
dos oídos  
y una boca...  
¡Ho-la!**

# Antes de poder caminar en los zapatos de otros, primero debo quitarme los míos.

*ANÓNIMO*

Digamos que estás comprando un teléfono nuevo. El vendedor te pregunta, “¿Qué clase de *smartphone* estás buscando?”

“Bueno, estoy buscando algo que cueste...”

“Creo saber lo que te gustaría”, interrumpe. “Todo mundo está comprando este nuevo modelo. Confía en mí”.

Se va rápidamente y regresa con el *smartphone* más elegante y delgado que has visto. “Sólo mira esta monada”, dice.

“Digo, está bien, pero no es lo que necesito. No puedo costearlo.”



“Es lo más buscado ahora, debes tenerlo antes de que se acabe.”

“No, gracias, no tengo el dinero.”

“Te prometo que te encantará. Vale cada centavo.”

“Pero es que...”

“Escucha. He estado vendiendo teléfonos durante diez años y te digo que este teléfono lo vale.”

Después de esta experiencia, ¿querías incluso volver a la tienda otra vez? Definitivamente no. No puedes confiar en la gente que te da soluciones antes de comprender cuáles son tus necesidades. Pero, ¿sabes cuántas veces hacemos lo mismo cuando nos comunicamos?

“Hola, Missy. Te ves apagada. ¿Qué pasa?”

“No entenderías, Lily. Creerás que es estúpido.”

“No, no lo hare. Dime qué pasa. Soy toda oídos.”

“Oh, no sé.”

“Anda. Puedes contármelo.”

“Bueno, está bien... Mmmm... las cosas entre Tyrone y yo ya no son iguales.”

“Te dije que no te involucraras con él. Sabía que esto pasaría.”

“Tyrone no es el problema.”

“Escucha, Missy, si yo fuera tú, simplemente me olvidaría del tipo y seguiría con mi vida.”

“Pero, Lily, no me siento así.”

“Créeme. Sé cómo te sientes. Pasé por lo mismo el año pasado con Zack. ¿No te acuerdas? Prácticamente me arruinó todo el año.”

“Sólo olvídalos, Lily.”

“Missy, sólo intento ayudarte. En verdad quiero entender. Anda, sigue. Dime cómo te sientes.”

Tenemos la tendencia a cruzar el cielo como Superman y resolver los problemas de la gente antes de que incluso entiendan cuál es el problema. Simplemente no escuchamos. Como dice el proverbio nativo americano: “Escucha, o tu lengua te hará sordo”.

La clave de la comunicación y de tener poder e influencia sobre la gente puede resumirse en una oración: Busca primero comprender, luego ser comprendido. En otras palabras, escucha primero, habla después. Este es el hábito 5, y funciona. Si puedes aprender este simple hábito para ver las cosas desde otro punto de vista antes de compartir el tuyo, todo un mundo nuevo de entendimiento se abrirá ante ti.



## La necesidad más profunda del corazón humano



Por qué este hábito es la clave de la comunicación? Porque la necesidad más profunda del corazón humano es comprender. Todos quieren ser respetados y valorados por quienes son, un individuo único, singular, imposible de clonar (por lo menos por ahora).

La gente no expondrá sus centros suaves a menos que se sienta genuinamente amada

y comprendida. Una vez que lo sientan, sin embargo, te dirán más de lo que puedes querer oír. La siguiente historia sobre una niña con desorden alimenticio muestra el poder del entendimiento:

*Era una anoréxica profesional para cuando conocí a Julie, Pam y Lavon, mis compañeras de dormitorio en mi primer año de universidad. Había pasado mis últimos dos años de preparatoria concentrada en hacer ejercicio, dieta y triunfante por cada gramo que perdía. A los dieciocho años, con un metro setenta de estatura, pesaba uno ligeros cuarenta y cinco kilos, era una pila de huesos muy alta.*

*No tenía muchos amigos. La privación constante me dejaba irritable, amargada y tan cansada que no podía mantener conversaciones casuales. Ni hablar de ir a los eventos sociales de la escuela tampoco. No me sentía como si tuviera algo en común con ninguno de los jóvenes que conocía. Un puñado de amigos leales realmente aguantó conmigo e intentó ayudarme, pero yo ignoré sus cátedras moralistas sobre mi peso y las catalogué como celos.*

*Mis padres me sobornaban con guardarropas nuevos. Me acosaban y demandaban que comiera frente a ellos. Cuando no lo hacía, me arrastraban a una serie de médicos, terapeutas y especialistas. Era miserable y estaba convencida de que toda mi vida sería así.*

*Luego me mudé para ir a la universidad. La suerte fue que me pusieran en un dormitorio con Julie, Pam y Lavon, las tres chicas que hicieron que mi vida valiera la pena otra vez. Vivíamos en un departamento muy chico de ladrillo, donde todos mis patrones extraños de alimentación y mi neurosis por el ejercicio estaban expuestos. Sabía que debían pensar que me veía rara con mi complexión amarillenta, los moretones, el cabello delgado y la cadera y las clavículas prominentes. Cuando veo fotos mías a los dieciocho, me horroriza lo mal que me veía.*

*Pero ellas no estaban horrorizadas. No me trataron como una persona con un problema. No hubo cátedras, no hubo alimentación obligada, no hubo chismes ni cejas levantadas. Casi no supe qué hacer.*

*Casi de inmediato me sentí como una de ellas, excepto que no comía. Ibamos a clases juntas, encontramos trabajos, corriamos en las noches, veíamos televisión y pasábamos los sábados juntas. Mi anorexia por una vez no era el tema central. En cambio, pasamos largas noches discutiendo sobre nuestras familias, nuestras ambiciones y dudas.*

*Estaba totalmente sorprendida de nuestras similitudes. Por primera vez en años, literalmente, me sentí comprendida. Me sentí como si alguien se hubiera tomado el tiempo para entenderme como persona en lugar de siempre tratar de arreglar mi problema primero. Para estas tres niñas no era una anoréxica que necesitaba tratamiento. Sólo era la cuarta del grupo.*

*Mientras crecía mi sentido de pertenencia, empecé a observarlas. Eran felices, atractivas, inteligentes y ocasionalmente comían masa para galletas directamente del tazón. Si tenía tanto en común con ellas, ¿por qué no podía comer tres comidas al día también?*

*Pam, Julie y Lavon nunca me dijeron cómo curarme a mí misma. Me lo mostraron cada día y en verdad funcionó que me entendieran antes que intentar curarme. Para el final de mi primer semestre en la universidad, ponían un lugar para mí en la cena. Y me sentí bienvenida.*

Piensa en la influencia que estas tres jóvenes tuvieron en la cuarta niña porque intentaron comprenderla en lugar de juzgarla. ¿No es interesante que una vez que se sintió comprendida y no juzgada, inmediatamente bajara sus defensas y estuviera abierta a su influencia? Contrastá eso con lo que pudo haber pasado si sus compañeras de departamento se hubieran puesto a predicarle.

¿Alguna vez has escuchado el dicho “A la gente no le importa cuánto sabes hasta que sabe cuánto te importa”? Es verdad. Piensa sobre una situación en la que alguien no se tomó el tiempo de comprenderte o de escucharte. ¿Estuviste abierto a lo que querían decir?

Mientras jugaba futbol americano en la universidad desarrollé un dolor en mi bíceps durante mucho tiempo. Era una condición compleja y había intentado una serie de técnicas para arreglarlo: hielo, calor, masaje, pesas y pastillas antiinflamatorias, pero nada funcionaba. Así que fui a ver a uno de nuestros entrenadores atléticos más experimentados para que me ayudara. Sin embargo, antes de que le hubiera descrito mi condición, me dijo: “Lo he visto antes. Esto es lo que tienes que hacer”. Intenté explicar más, pero él ya estaba convencido de que conocía el problema. Me dieron ganas de decirle: “Espere un minuto. Escúcheme, doc. No creo que entienda”.



Como seguramente adivinaste, sus técnicas hicieron que mi brazo me doliera peor. Nunca escuchó y yo nunca me sentí comprendido. Perdí la confianza en sus consejos y lo evité a toda costa cuando tenía una lesión. No tenía fe en sus prescripciones porque nunca había diagnosticado el problema. No me importaba cuánto sabía porque nunca me mostró que le importara.

Puedes mostrar que te importa simplemente al tomarte el tiempo de escuchar sin juzgar y sin dar un consejo. Este poema corto captura qué tanto la gente sólo quiere ser escuchada:

*POR FAVOR ESCUCHA*

*Cuando te pido que me escuches  
y tú empiezas a darme consejos,  
no has hecho lo que pido.  
cuando te pido que me escuches  
y tú empiezas a decirme por qué  
debo sentirme así,  
estás pisoteando mis sentimientos.  
Cuando te pido que me escuches  
y tú sientes que debes hacer algo  
para resolver mis problemas,  
me has fallado,  
por extraño que parezca.*

*¡Escucha! Todo lo que pido es que escuches.  
No hables y no hagas, sólo escúchame.*

#### • CINCO ESTILOS PÉSIMOS DE ESCUCHAR

Para entender a alguien debes escucharlo. ¡Sorpresa! El problema es que la mayoría de nosotros no sabe *cómo* escuchar.

Imagina esto. Intentas decidir qué clases tomar el próximo año. Abres tu agenda de materias y miras lo que está disponible.

“Mmmm... Veamos... Geometría. Redacción. Habla para principiantes. Literatura inglesa. Escuchar. Espera un minuto. ¿Escuchar? ¿Una clase sobre escuchar? ¿Es una broma?”

Esto sería una sorpresa extraña, ¿no es así? Pero en realidad no debería serlo porque escuchar es un de las cuatro formas principales de comunicación, junto con leer, escribir y hablar. Y si lo piensas, desde que nacemos hemos estado tomando clases para aprender a leer, escribir y hablar mejor, ¿pero cuándo has tomado una clase sobre cómo escuchar

mejor?

Cuando la gente habla, pocas veces escuchamos porque estamos usualmente muy ocupados preparando una respuesta, juzgando y filtrando sus palabras a través de nuestros paradigmas. Es tan típico de nosotros usar uno de estos estilos pésimos de escuchar:

### Cinco estilos pésimos de escuchar

- Desconectarte.
- Pretender escuchar.
- Escuchar partes.
- Escuchar palabras.
- Escuchar egoístamente.



*Desconectarte* es cuando alguien nos está hablando pero lo ignoramos porque nuestra mente está vagando en otra galaxia. Puede que tengan algo muy importante que decir, pero nosotros estamos metidos en nuestros propios pensamientos. Todos nos desconectamos de vez en cuando, pero hazlo muchas veces y te conseguirás una reputación de estar ido.



*Pretender escuchar* es más común. Todavía no estamos poniéndole mucha atención a la otra persona, pero por lo menos pretendemos que sí al hacer comentarios profundos en los momentos clave, como “sí”, “ajá”, “qué bien”, o echar un “lol” aquí y allá cuando estás chateando por internet. Al que habla usualmente le caerá el veinte y sentirá que él o ella no es lo suficientemente importante para ser escuchado.

*Escuchar partes* es donde ponemos atención sólo a la parte de la conversación que nos interesa. Por ejemplo, tu amigo puede estar intentado contarte cómo se siente vivir bajo la sombra de su talentoso hermano en el ejército. Todo lo que tú escuchas es la palabra “ejército” y dices: “Oh, sí, ¡el ejército! He estado pensando mucho al respecto últimamente”. Dado que siempre hablarás de lo que tú quieras hablar en lugar de lo que la otra persona quiere hablar, lo más seguro es que nunca desarrolles amistades duraderas.

*Escuchar palabras* ocurre cuando en realidad le ponemos atención a lo que alguien está diciendo, pero escuchamos sólo las palabras, no todo el cuerpo del lenguaje, los sentimientos o el verdadero significado tras las palabras. Como resultado, nos perdemos de lo que en verdad se está diciendo. Tu amiga Kim puede decirte: “¿Qué opinas de Ronaldo?” Tú puedes responder: “Creo que es buena onda”. Pero si hubieras sido más sensible y pusieras atención a su lenguaje corporal y su tono de voz, habrías escuchado que en realidad estaba diciendo: “¿Crees que le gusto a Ronaldo?” Si te enfocas sólo en las palabras, rara vez estarás en contacto con la emociones más profundas en los corazones de la gente.

*Escuchar egoístamente* sucede cuando vemos todo desde nuestro punto de vista. En lugar de estar en los zapatos del otro, queremos estar en los nuestros. Aquí es de donde vienen frases como “Oh, sé exactamente cómo te sientes”. No sabemos exactamente cómo se sienten, sabemos exactamente cómo nos sentimos nosotros y asumimos que se sienten igual que nosotros, como el vendedor que cree saber que tú debes comprar el teléfono último modelo para que pueda ganar más dinero. Escuchar egoístamente suele ser un juego de *yo puedo más*, donde tratamos de vencer al otro, como si las conversaciones fueran competencias. “¿Crees que *tu* día fue malo? No es nada. Deberías oír lo que me pasó a *mí*”.

Cuando escuchamos desde nuestro punto de vista, usualmente respondemos con una de tres formas que de inmediato hacen que se cierre la otra persona. *Juzgamos, aconsejamos e indagamos*. Echemos un vistazo a cada una.

*Juzgar*. Algunas veces, cuando escuchamos a otros, emitimos juicios (en el fondo de nuestras mentes) sobre ellos y lo que están diciendo. Si estás ocupado juzgando, no estás escuchando en realidad, ¿cierto? La gente no quiere ser juzgada, ¡quiere ser escuchada! En la conversación de abajo, nota qué poco se oye y cuánto se juzga en la mente del escucha. (Los juicios del escucha están entre paréntesis.)

Peter: *Literalmente me la pasé como nunca con Katherine anoche.*

Karl: *¡Qué bien! (¿Katherine? ¿Quién querría salir con ella?)*

Peter: *No tenía idea de lo graciosa e increíble que es.*

Karl: *¿Ah, sí? (Aquí vamos de nuevo. Para ti hasta las niñas que te dan la hora siempre son geniales.)*

Peter: *Sí, hombre. ¡Estoy pensando invitarla a la fiesta de graduación!*

Karl: *Pensé que iba a invitar a Jessica. (¿Estás loco? Jessica es mil veces más bonita que Katherine.)*

Peter: *Digo, lo iba a hacer, ¿sabes? Pero ahora creo que en serio me gusta Katherine.*

Karl: *Bueno, invítala entonces. (Es obvio que cambiarás de opinión mañana.)*

Karl estaba tan ocupado juzgando que no escuchó una palabra de lo que Peter estaba diciendo y perdió la oportunidad de hacer un depósito en la CBR de Peter.

*Aconsejar.* Aquí es cuando damos consejos salidos de nuestra propia experiencia. Este es el discurso de “cuando yo tenía tu edad” que por lo general recibimos de nuestros mayores.

Una hermana que necesita alguien que la escuche le dice a su hermano:



“Odio nuestra nueva escuela. Desde que nos mudamos soy como la paria más grande. Ojalá ya encontrara nuevos amigos”.

En lugar de escuchar para comprender, el hermano reflexiona sobre su propia vida y dice:

“No, necesitas empezar a conocer gente nueva e involucrarte en deportes y clubs, como yo lo hice”.

La hermana pequeña no quería ningún consejo de un bien intencionado hermano, sin importar qué tan bueno fuera. Sólo quería que la escucharan, por favor. Una vez que se sintiera comprendida, sólo entonces estaría abierta a su consejo. El hermano mayor arruinó la mayor oportunidad de un depósito mayor.

*Indagar.* Indagar ocurre cuando intentas desenterrar las emociones antes de que la gente esté lista para compartirlas. ¿Alguna vez te han investigado? Los padres se lo hacen a los adolescentes todo el tiempo. Tu mamá, con toda buena intención, intenta saber qué pasa en tu vida. Pero dado que no estás lista para hablar, sus intentos se sienten intrusivos, así que empiezas a cerrarte.

“Hola, cariño. ¿Qué tal estuvo la escuela?”

“Bien”.

“¿Cómo te fue en el examen?”

“OK”.

“¿Cómo están tus amigos?”

“Bien”.

“¿Tienes planes para hoy en la noche?”

“En realidad no”.

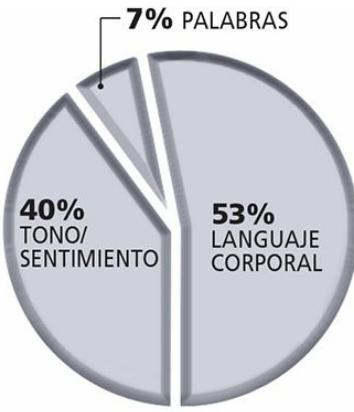
“¿Has estado saliendo con alguna chica linda últimamente?”

“No, mamá, por favor, déjame solo”.

A nadie le gusta ser interrogado. Si estás haciendo un montón de preguntas y no estás llegando muy lejos, probablemente estés indagando. Algunas veces la gente simplemente no está preparada para abrirse y no tiene ganas de hablar. Aprende a ser un gran escucha y ofrece un oído abierto cuando sea tiempo para ello.

#### • **ESCUCHAR GENUINAMENTE**

Mucha de nuestra comunicación se da a través de mensajes de texto o en línea, ¿cierto? Pero creo que si tienes algo muy importante que decir, lo debes decir en persona, de esa manera alguien no lo malinterpretará. Por suerte, tú y yo nunca exhibimos ninguno de estos pésimos estilos de escuchar. ¿Certo? Bueno, quizás sólo ocasionalmente. Hay una mejor forma de escuchar afortunadamente, lo que lleva a la comunicación verdadera. Lo llamamos *escuchar genuinamente*. Y es la clase de práctica que queremos poner en práctica, pero para escuchar genuinamente, necesitas hacer tres cosas diferentemente.



*Primero, escucha con tus ojos, tu corazón y tus oídos.* Escuchar sólo con tus oídos no es suficiente porque sólo 7 por ciento de la comunicación está contenida en las palabras que utilizamos. El resto viene del lenguaje corporal (53 por ciento) y de cómo decimos las palabras o el tono y el sentimiento reflejados en nuestra voz (40 por ciento). Por ejemplo, nota cómo puedes cambiar el significado de una misma oración al enfatizar diferentes palabras.

**Yo** no dije que tú tuvieras un problema de actitud.

Yo no dije que **tú** tuvieras un problema de actitud.

Yo no dije que tú tuvieras un problema de **actitud**.

Es por eso que cuando tenemos algo importante que decir es mejor hacerlo en persona, en lugar de por mensaje o en internet, para que la otra persona en verdad entienda lo que quieres decir. Mensajear muy seguido a alguien sobre una cuestión emocional crea más problemas que los que resuelve porque la gente empieza a sacar conclusiones y *escuchar* cosas que tú no quisiste decir. Así que si lo que tienes que decir es delicado o complicado, ve cara a cara.

Para escuchar lo que otra gente en verdad dice también necesitas escuchar lo que *no* está diciendo. Sin importar qué tan dura puede parecer la gente por fuera, casi todos son tiernos por dentro y tienen un deseo desesperado de ser comprendidos. El siguiente poema (uno de mis favoritos de todos los tiempos) captura esta necesidad.

#### *POR FAVOR... ESCUCHA LO QUE NO DIGO*

*No dejes que te engañe. No dejes que mi máscara te engañe. Pues uso una máscara, uso mil máscaras, máscaras que tengo miedo de quitarme y ninguna de ellas soy yo. Pretender es un arte que me es casi natural, pero no te engaños.*

*...Doy la impresión de que estoy seguro, de que todo está soleado y sereno conmigo, por dentro y también por fuera; que la confianza es mi nombre y la calma es mi juego; que las aguas están tranquilas y que yo estoy al mando y no necesito a nadie. Pero no lo*

*creas; por favor, no.*

*Platico tranquilamente contigo en los tonos suaves de una plática superficial. Te digo todo lo que en realidad no es nada, nada de lo que llora dentro de mí. Así que, cuando esté haciendo mi rutina, no te dejes engañar por lo que digo. Por favor escucha con atención e intenta escuchar lo que no digo; lo que me gustaría poder decir; lo que, por supervivencia, necesito decir pero no puedo. No me gusta esconderme. Honestamente que no. No me gustan los juegos falsos y superficiales que juego.*

*En realidad me gustaría ser genuino, espontáneo y yo, pero tú tienes que ayudarme. Tú tienes que ayudarme extendiendo tu mano, incluso cuando parece que es lo último que quiero o necesito. Cada vez que eres bueno y gentil y alentador, cada vez que intentas comprender porque en realidad te importa, le empiezan a crecer alas a mi corazón. Alas muy pequeñas. Alas muy débiles. Pero alas. Con tu sensibilidad y tu simpatía y tu poder de entendimiento, puedo lograrlo. Puedes darme un soplo de vida. No será fácil para ti. Una larga convicción de futilidad levanta paredes fuertes. Pero el amor es más fuerte que las paredes y ahí está la esperanza. Por favor intenta derribar esas paredes con manos firmes, pero con manos gentiles, pues un niño es muy sensible y yo soy un niño.*

*Quién soy, te puedes preguntar. Pues soy cada hombre, cada mujer, cada niño... cada humano que conoces.*

*Segundo, ponte sus zapatos.* Para convertirte en un escucha genuino necesitas quitarte tus zapatos y ponerte los del otro. En palabras de Robert Byrne: “Hasta que caminas una milla en los mocasines de otro hombre no puedes imaginar el olor”. Debes intentar ver el mundo como ellos lo ven e intentar sentir como ellos sienten.

Pretendamos por un momento que todos en el mundo usan lentes de color y que no hay dos tonos exactamente iguales. Tú y yo estamos parados en la orilla de un río. Yo estoy usando lentes verdes y tú estás usando lentes rojos. “Wow, mira lo verde que es el agua”, digo.

“¿Verde? Estás loco, el agua es roja”, contestas.

“Hola. ¿Eres daltónico? Eso es tan verde como puede llegar a ser.”

“¡Es rojo, estúpido!”

“¡Verde!”

“¡Rojo!”

Mucha gente mira las conversaciones como una competencia. Es mi punto de vista contra el tuyo; no podemos tener ambos la razón. En realidad, desde que ambos vemos desde puntos de vista diferentes, sí podemos tenerla. Además, es tonto intentar *ganar* conversaciones. Eso usualmente termina en actitudes yo gano/tú pierdes o yo pierdo/tú pierdes, y es un retiro de la CBR.

Mi hermana pequeña una vez contó esta historia de un amigo suyo llamado Toby.

Nota qué diferencia hace ponerte los zapatos de otra persona:

*La peor parte de ir a la escuela era viajar en el camión. Verás, la mayoría de mis amigos tenían autos, pero nosotros no podíamos costear un auto para mi uso personal, así que tomaba el autobús o encontraba un aventón. Algunas veces llamaba a mi mamá para que fuera a recogerme a la escuela, pero se tardaba tanto que me volvía loco. Recuerdo gritarle muchas veces a mi mamá “¿Por qué te tardaste una eternidad? ¿Siquiera te importa que estuviera esperando horas?” Nunca noté cómo se sentía o qué había estado haciendo. Sólo pensaba en mí mismo.*



*Un día escuché a mi mamá hablar con mi papá sobre ello. Estaba llorando y decía lo mucho que deseaba que pudieran comprar un auto para mí y lo duro que había estado trabajando para ganar el dinero extra.*

*De pronto toda mi perspectiva cambió. Vi a mi mamá como una persona real, con sentimientos, miedos, esperanzas, dudas y una gran cantidad de amor por mí. Juré nunca volver a tratarla mal otra vez. Incluso empecé a hablar más con ella, y juntos pensamos la forma en que podía obtener un trabajo de medio tiempo y ganar el dinero para el auto. Incluso se ofreció a llevarme y recogerme del trabajo. Ojalá la hubiera escuchado antes.*

*Tercero, practica reflejar. Piensa como en un espejo. ¿Qué hace un espejo? No juzga. No da consejos. Refleja. Reflejar es simplemente esto: Repite de vuelta con tus propias palabras lo que la otra persona está diciendo y sintiendo. Reflejar no es imitar. Imitar es cuando repites exactamente lo que la otra persona dice, como un loro:*

“Ay, Tom. Me está yendo terrible en la escuela ahora”.

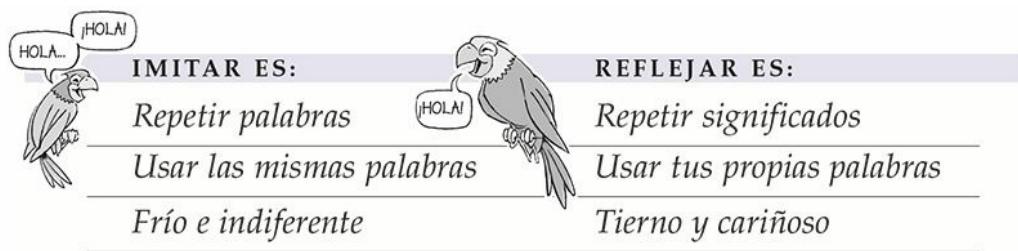
“Te está yendo terrible en la escuela ahora”.

“Prácticamente estoy reprobando todas mis materias”.

“Prácticamente estás reprobando todas tus materias”.

“Hombre, deja de repetir todo lo que digo. ¿Qué te pasa?”

Reflejar es diferente de imitar por lo siguiente:



Veamos una conversación cotidiana para notar cómo reflejar palabras.

Tu papá puede decirte: “¡No! No puedes llevarte el coche esta noche, hijo. Y es mi última palabra”.

La típica respuesta sin pensar podría ser: “Nunca me dejas usar el auto. Siempre tengo que buscar un aventón y estoy harto”.

Esta clase de respuesta usualmente termina en una larga contienda de gritos en la que ninguno termina sintiéndose bien después.

En cambio, intenta reflejar. *Repite de vuelta con tus propias palabras lo que la otra persona está diciendo y sintiendo*. Intentémoslo de nuevo.

“¡No! No puedes llevarte el coche esta noche, hijo. Y es mi última palabra.”

“Puedo ver que esto te molesta, papá.”

“Por supuesto que estoy molesto. Con la forma como han bajado tus calificaciones últimamente, no mereces el auto.”

“¿Entonces estás preocupado por mis calificaciones?”

“Lo estoy. Sabes lo mucho que quiero que entres a la universidad.”

“La universidad es muy importante para ti, ¿cierto?”

“Yo nunca tuve la oportunidad de ir a la universidad. Y nunca he podido ganar mucho por ello. Sé que el dinero no lo es todo, pero ayudaría mucho ahora. Sólo quiero una mejor vida para ti.”

“OK, entiendo lo que dices.”

“Eres tan capaz que simplemente me vuelve loco cuando no tomas la escuela en serio. Supongo que puedes llevarte el coche si me prometes que harás tu tarea más tarde. Es todo lo que pido. ¿Lo prometes?”

¿Notaste lo que pasó? Al practicar la habilidad de reflejar, el joven fue capaz de descubrir el problema real. Al papá no le importaba mucho que se llevara el auto, estaba preocupado por su futuro y su informalidad en la escuela. Una vez que sintió que su hijo entendía lo importantes que eran las calificaciones y la universidad para él, bajó su defensa.

No puedo garantizar que reflejar siempre tenga desenlaces tan perfectos. Es usualmente, aunque no siempre, más complicado que esto. El papá puede responder:

“Me da gusto que entiendas lo que digo, hijo. Ahora ve a hacer tu tarea”. Pero sí puedo garantizar que reflejar será un depósito en las CBR de ambos y que llegarás más lejos que usando el acercamiento de *pelear o morir*. Si todavía eres un escéptico, te reto a que lo intentes. Creo que tendrás una buena sorpresa.



*Renuncia de responsabilidad.* Si practicas reflejar pero en realidad no deseas entender a otros, lo notarán y se sentirán manipulados. Reflejar es una habilidad, la punta de un iceberg. Tu actitud o deseo de entender realmente es toda la masa de hielo bajo la superficie. Si tu actitud es correcta pero no tienes la habilidad, estarás bien. Pero no funciona al revés. Si tienes tanto la actitud como la habilidad, ¡te convertirás en un poderoso comunicador!

Aquí hay algunas frases de reflejo que puedes usar cuando trates de practicar el escuchar genuinamente. Recuerda, tu meta es *repetir con tus propias palabras lo que la otra persona está diciendo y sintiendo*.



Escucha, o tu lengua te hará sordo.

PROVERBIO NATIVO AMERICANO

### Frases de reflejo

- “Suena como si te sintieras...”
- “Entonces, como lo veo...”
- “Puedo ver que te sientes...”

- “Sientes que...”
- “Entonces, lo que estás diciendo es...”

*Nota importante:* Hay un tiempo y un lugar para escuchar genuinamente. Querrás hacerlo cuando estés pensando en un asunto importante o delicado, como un amigo que necesita ayuda o si tienes problemas de comunicación con un ser querido. Estas conversaciones toman tiempo y no puedes apresurarlas. Sin embargo, no necesitas hacerlo durante conversaciones casuales de las trivialidades cotidianas:

“Hombre, ¿dónde está el baño? Me urge”.

“Así que, lo que estás diciendo es que estás preocupado por no encontrar un baño a tiempo”.

### **Escuchar genuinamente en acción**

Demos otro vistazo a la hermana que necesita un oído que la escuche en su hermano mayor para ilustrar qué tan diferente es escuchar genuinamente.

La hermana dice: “No me gusta para nada nuestra nueva escuela. Desde que nos mudamos me siento como la mayor paria. Ojalá pudiera encontrar nuevos amigos”.

El hermano podría usar cualquiera de las siguientes respuestas:

“¿Me pasas las papas?” (Desconectarse)

“Sí, sí, suena genial”. (Pretender escuchar)

“Hablando de amigos, mi amigo Julio...” (Escuchar partes)

“Lo que necesitas hacer es empezar a conocer nuevas personas”. (Dar consejos)

“No lo estás intentando realmente”. (Juzgar)

“¿También tienes problemas con tus calificaciones?” (Indagar)

Pero si el hermano mayor es listo, intentará reflejar:

“Sientes que la escuela es un poco ruda ahora”. (Reflejar)

“Es lo peor. Digo, no tengo ningún amigo. Y esta niña Tabatha ha sido tan grosera conmigo. Ella es literalmente la abeja reina en *Chicas malas*. Oh, simplemente no sé qué hacer”.

“Suenas como si te sintieras confundida”. (Reflejar)

“Digo, ¡sí! Siempre he sido popular y de pronto nadie sabe mi nombre. He intentado conocer gente, pero no está funcionando realmente”.

“Puedo ver que estás frustrada”. (Reflejar)

“Sí. Probablemente siento como si fuera psicópata o algo. De todas formas, gracias por escuchar”.

“No hay problema”.

“¿Qué crees que debo hacer?”

Al escuchar, el hermano mayor hizo un enorme depósito en la CBR de su hermana. Además, la hermana pequeña ahora está abierta a su consejo. El tiempo es correcto para

que busque ser comprendido, para compartir su punto de vista.

Un tipo llamado Andy compartió esto:

*Estaba teniendo problemas de comunicación con mi novia, quien me importaba mucho. Habíamos estado saliendo durante un año y empezábamos a pelear mucho. Estaba muy asustado de poder perderla. Cuando aprendí sobre buscar primero comprender y luego ser comprendido, y cómo aplicar la cuenta de banco de la relación en las relaciones, lo tomé muy personalmente. Me di cuenta de que siempre había intentado interpretar lo que ella estaba diciendo, pero nunca la había escuchado realmente con una mente abierta. Salvó nuestra relación y aún estamos juntos, dos años después. Nuestra relación es mucho más madura que la mayoría de las parejas porque ambos creemos en el hábito 5. Lo usamos para decisiones importantes, así como las pequeñas, como ir a cenar. Cada vez que estoy con ella, honestamente me digo a mí mismo: "Ahora cállate e intenta comprenderla".*

#### • **COMUNICARTE CON TUS PADRES**

La comunicación ya es difícil por sí misma, pero agrega a mamá y papá en la mezcla y luego vienen las tormentas. Yo me llevaba bastante bien con mis padres cuando era adolescente, pero hubo veces en que estaba convencido de que había extraterrestres viviendo en sus cuerpos. Sentía que no me comprendían ni me respetaban como individuo, sino sólo me amontonaban con el resto de los niños. Pero sin importar qué tan distantes puedan parecer tus padres a veces, la vida será mucho mejor si pueden comunicarse.

Si quieras mejorar tu relación con mamá y papá (e impactarlos mientras tanto), intenta escucharlos, justo como lo harías con un amigo. Ahora, puede parecer raro tratar a tus padres como si fueran gente normal y todo eso, pero vale la pena intentarlo. Siempre estamos diciéndoles a nuestros padres "No me entiendes. Nadie me entiende". Pero, ¿alguna vez te has detenido a considerar que tal vez tú no los comprendas a *ellos*?



Ellos tienen presiones también, ¿sabes? Mientras tú te preocupas por tus amigos y tu próximo examen de historia, ellos se preocupan por sus jefes y cómo van a pagar por tus frenos. Como tú, tienen días en los que alguien los ofende en el trabajo y se van al baño a llorar. Tienen días en los que no saben cómo van a pagar las cuentas. Tu mamá puede tener mucho estrés laboral como para sólo sentarse en la noche y relajarse. Puede que los vecinos se burlen de tu papá por el carro que maneja. Puede que tengan sueños incumplidos que han tenido que sacrificar para que tú puedas alcanzar los tuyos. Oye, los padres son personas también. Se ríen, lloran, alguien hiere sus sentimientos y no siempre están bien, igual que tú o yo.



Si te tomas el tiempo de entender y escuchar a tus padres, sucederán dos cosas increíbles. Primero, ganarás un mayor respeto de su parte. Cuando yo cumplí diecinueve, recuerdo leer uno de los libros de mi papá por primera vez. Él era un autor exitoso y todos siempre me habían dicho lo buenos que eran sus libros, pero nunca había tomado el tiempo de siquiera ojear uno hasta entonces. “Wow”, pensé después de terminar el primer libro, “papá es *listo*”. Y durante todos esos años yo estaba convencido de ser más

listo.

Segundo, si te tomas el tiempo de entender y escuchar a tus padres, te saldrás con la tuya mucho más seguido. Este no es un truco para manipular, es un principio. Si ellos sienten que los entiendes, estarán mucho más dispuestos a escucharte a ti, serán más flexibles y confiarán más en ti. Una madre una vez me dijo: “Si mis hijas adolescentes simplemente se tomaran el tiempo de comprender mi frenético mundo e hicieran pequeñas cosas en la casa para ayudarme, les daría tantos privilegios que no sabrían qué hacer con ellos”.

Así que, ¿cómo puedes comprender mejor a tus padres? Empieza haciéndoles algunas preguntas. Cuándo fue la última vez que le preguntaste a tu mamá o a tu papá: “¿Qué tal estuvo tu día?” o “Cuéntame lo que te gusta y no te gusta de tu trabajo” o “¿Hay algo que pueda hacer para ayudar en la casa?”

También puedes empezar a hacer pequeños depósitos en sus CBR. Para hacerlo, pregúntate: “¿Qué consideran un depósito mis papás?” Salta a sus zapatos y piensa en ello desde su punto de vista, no el tuyo. Un depósito para ellos puede ser reciclar sin que tengan que pedírtelo, o cumplir la promesa de estar en casa a tiempo, o si vives lejos de casa, llamarlos en los fines de semana.

## Luego busca ser comprendido



Si los resultados de una encuesta en la que se le preguntó a la gente cuáles eran sus miedos más grandes. “La muerte” salió como el número dos. Nunca adivinarás cuál era el miedo número uno. Era “hablar en público”. ¡La gente en realidad prefiere morir que hablar en público!

Se necesita audacia para hablar en público sin lugar a dudas, pero también se necesita audacia para hablar en general. La segunda mitad del hábito 5, luego busca ser comprendido, es tan importante como la primera mitad, sólo que requiere algo diferente de nosotros. Buscar primero comprender requiere consideración, pero buscar ser comprendido requiere valor.

Practicar sólo la primera mitad del hábito 5, buscar primero comprender, es débil. Es yo pierdo/tú ganas. Es el síndrome del tapete. Sin embargo, es una trampa fácil en la que puedes caer, especialmente con los padres. “No le voy a decir a mi papá cómo me siento. No escuchará y nunca entenderá”. Así que guardamos adentro esos sentimientos mientras nuestros padres siguen su vida sin saber cómo nos sentimos en verdad. Pero esto no es sano. Recuerda, los sentimientos reprimidos nunca mueren. Los entierras vivos y surgen después de formas horrendas. Debes compartir tus sentimientos o te comerán el corazón.

Además, si te tomaste el tiempo de escuchar, tus posibilidades de ser escuchado son

muy buenas. En la siguiente historia, nota cómo Leigh practica ambas mitades del hábito:

*Estaba enfermo y falté un día a la escuela. Mis papás estaban preocupados de que no dormía bien y que empezaba a quedarme fuera hasta tarde. En lugar de inventar un montón de excusas, intenté comprender su razonamiento, y estuve de acuerdo con ellos. Pero también les expliqué que intento tener un último año de preparatoria divertido, y esto incluye pasar tiempo con mis amigos. Mis padres estuvieron dispuestos a ver la situación desde mi punto de vida y llegamos a un acuerdo. Yo me quedaría en casa un día ese fin de semana para descansar. No creo que mis padres hubieran sido tan tolerantes si no hubiera intentado comprenderlos primero.*

Dar retroalimentación es una parte importante de buscar se comprendido. Si se hace de la forma correcta, puede ser un depósito en la CBR. Si el cierre de alguien está abierto, por ejemplo, dales retroalimentación. Estarán muy agradecidos, créeme. Si tienes un amigo cercano con mal aliento (hasta el punto de desarrollar una reputación por ello), ¿no crees que él o ella apreciarían una retroalimentación honesta dada con gentileza? ¿Alguna vez has regresado a casa de una cita sólo para descubrir que tuviste un pedazo de carne entre tus dientes toda la noche? Con terror de inmediato recuerdas cada vez que sonreíste esa noche. ¿No quisieras que la chica te lo hubiera dicho?

Si tu CBR con alguien está alta, puedes darles retroalimentación abiertamente sin dudar. Mi hermano menor Joshua, en el último año de preparatoria, compartió esto:

*Una cosa buena sobre tener hermanos o hermanas mayores es la retroalimentación que te dan.*

*Cuando llego a casa de un juego de basquetbol o de futbol americano, mamá y papá me encuentran en la puerta y discuten todas las jugadas que hice. Mamá delirará sobre el talento que tengo y papá dirá que fueron mis habilidades de liderazgo las que dirigieron al equipo a la victoria.*

*Cuando mi hermana Jenny llega a la cocina con nosotros, le pregunto cómo me fue. Ella me dirá lo ordinario que jugué y que ojalá mejore si quiero conservar mi posición titular, y todavía espera que juegue mejor el próximo juego y no la avergüenze.*

Dado que Jenny y Josh son muy cercanos, pueden compartir retroalimentación cándidamente. Mantén estos dos puntos en mente cuando des retroalimentación.

Primero, hazte esta pregunta: “¿Esta retroalimentación en verdad ayudará a esta persona o lo estoy haciendo sólo porque quiero y para arreglarlos a ellos?” Si tu motivo para retroalimentar no es su beneficio, entonces probablemente no es el tiempo ni el lugar para hacerlo.

Segundo, manda mensajes de “yo” en lugar de “tú”. En otras palabras, da retroalimentación en primera persona. Di: “Yo estoy preocupado de que tienes un problema de carácter” o “Yo siento que has estado actuando como un egoísta últimamente”. Los mensajes de “tú” son mucho más amenazantes porque suenan como si acusaras. “Tú eres tan egocéntrico”. “Tú tienes un carácter terrible”. ¡La otra persona sentirá que la están atacando!

Bueno, eso debe decirlo todo más o menos. No tengo mucho más que decir sobre este hábito, excepto terminar con el pensamiento con el que iniciamos: Tienes dos orejas y una boca, úsalas como corresponde.



### AHORA, UNOS AVANCES...

A continuación, descubre cómo uno más uno a veces puede dar tres. ¡Te veo ahí!



① Ve por cuánto tiempo puedes mirar a los ojos a una persona mientras te está hablando. Sí, se siente intenso al principio, pero es una forma poderosa de comunicarte con alguien (especialmente con alguien que te gusta, por cierto).



② Observa a la gente de vez en cuando. Ve cómo otros se comunican entre ellos. Observa lo que su lenguaje corporal está diciendo.

③ En tus interacciones de hoy, intenta reflejar a una persona e imitar a otra, sólo por diversión (aunque tal vez es mejor si

haces la imitación en tu cabeza). Compara los resultados.

- 4 Pregúntate: “¿Con cuál de los cinco estilos pésimos de escuchar tengo más problemas, desconectarme, pretender escuchar, escuchar partes, escuchar palabras o escuchar egoístamente (juzgar, aconsejar, indagar)?” Ahora, intenta pasar un día sin hacerlo.

El estilo pésimo de escuchar con que lucho más: \_\_\_\_\_

- 5 En algún momento de esta semana, pregúntale a tu mamá o a tu papá: “¿Cómo te va?” Abre tu corazón y practica escuchar genuinamente. Te sorprenderá lo que puedes aprender.



- 6 Si te gusta hablar, date un respiro y pasa tu día escuchando. Sólo habla cuando debas hacerlo.

- 7 La próxima vez que te encuentres queriendo enterrar tus sentimientos muy dentro de ti, no lo hagas. En cambio, exprésalos de una forma honesta y responsable.

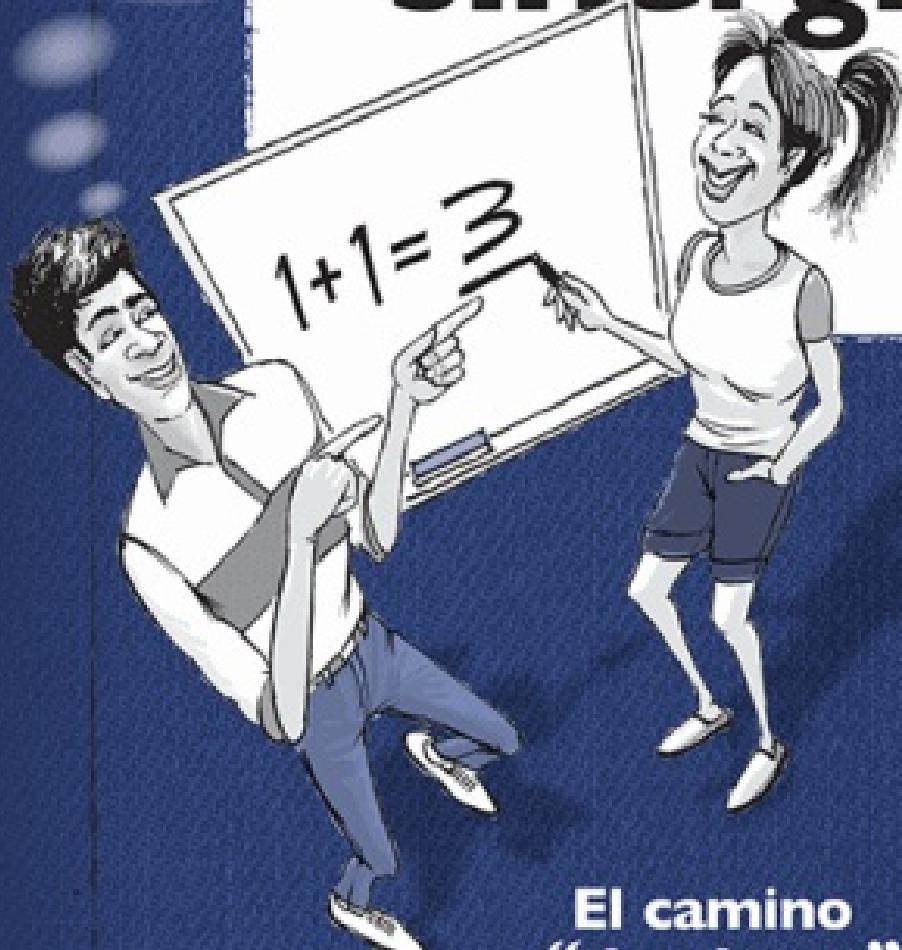
- 8 Piensa en una situación donde tu retroalimentación constructiva sería de gran ayuda para otra persona. Compártela con ellos cuando sea correcto.

Persona que se beneficiaría de mi retroalimentación:

HÁBITO

6

**Haz  
sinergia**

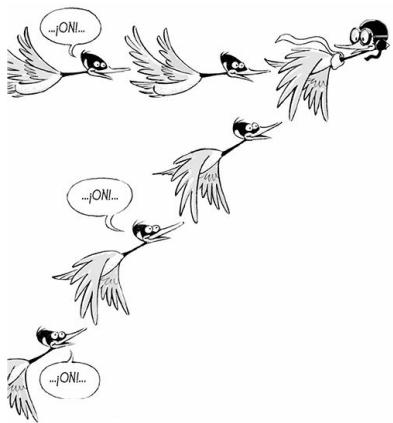


**El camino  
“de altura”**

# Solos podemos hacer tan poco; juntos podemos hacer tanto.

HELEN KELLER

¿Alguna vez has visto una parvada de gansos yendo hacia el sur para el invierno, volando en una formación en V? Los científicos han aprendido cosas impresionantes sobre por qué vuelan de esa manera:



- Al volar en formación, toda la parvada puede volar 71 por ciento más lejos que si cada ave volara sola. Cuando un ganso aletea, crea una corriente ascendente para el ganso que sigue.
- Cuando el ganso líder se cansa, pasa a la parte de atrás de la V y permite que otro ganso tome la posición inicial.
- Los gansos en la parte de atrás graznan para alentar a los de enfrente.
- Cuando un ganso se sale de formación, inmediatamente siente la resistencia de intentar volar solo y rápidamente vuelve a la formación.
- Finalmente, cuando uno de estos gansos se enferma o es herido y se cae de la formación, dos gansos lo siguen hacia abajo para ayudarlo y protegerlo. Se quedarán con el herido hasta que esté mejor o muera, y luego se unirán a una nueva formación o crearán la suya para alcanzar al grupo.

¡Aves listas, estos gansos! Al compartir la corriente de cada uno, tomar turnos en el liderazgo y alentarse unos a otros para mantener la formación y velar por los heridos logran mucho más que si cada ave volara sola. Me hace preguntarme si tomaron una clase sobre el hábito 6, hacer sinergia. Mmmm...

Entonces, ¿qué significa *hacer sinergia*? Básicamente, *la sinergia se logra cuando*

*dos o más personas trabajan juntas para crear una mejor solución de la que podrían estando solas. No es a tu modo o a mi modo, sino de un mejor modo, uno de altura.*

La sinergia es la recompensa, la fruta deliciosa que probarás cuando vivas mejor los otros hábitos, especialmente el pensar en yo gano/tú ganas y buscar primero comprender. Aprender a hacer sinergia es como aprender a hacer formaciones en V con otros en lugar de intentar volar solo por la vida. ¡Te sorprenderá lo rápido y lo lejos que llegarás!

Para entender mejor lo que es la sinergia, veamos qué no es.

LA SINERGIA ES:	LA SINERGIA NO ES:
<i>Celebrar las diferencias</i>	<i>Tolerar las diferencias</i>
<i>Trabajo en equipo</i>	<i>Trabajar independientemente</i>
<i>Tener la mente abierta</i>	<i>Pensar que siempre estás en lo correcto</i>
<i>Encontrar nuevas y mejores formas</i>	<i>Compromiso</i>

#### • **LA SINERGIA ESTÁ EN TODO**

La sinergia está por todas partes en la naturaleza. Las grandes secuoyas (que crecen hasta cien metros de altura o más) crecen en grupos y comparten una vasta red de raíces entremezcladas. Sin unos y otros, saldrían volando en las tormentas.

Muchas plantas y animales viven juntos en relaciones simbóticas. Si alguna vez has visto una foto de un pequeño pájaro comiendo del lomo de un rinoceronte, has visto sinergia. Cada uno se beneficia: El ave tiene comida y el rinoceronte está limpio.



La sinergia no es nada nuevo. Si alguna vez has estado en un equipo de alguna clase, lo has sentido. Si alguna vez has trabajado con un grupo para un proyecto y realmente se unió, o has estado en una cita múltiple realmente divertida, lo has sentido.

Una buena canción es un gran ejemplo de sinergia. No es sólo la percusión o la voz o la letra, es todo eso junto lo que hace el sonido. Cada músico y productor aporta su conocimiento para crear algo mejor de lo que cada uno podría solo. Ninguna parte es más importante que la otra, sólo diferente.

#### • CELEBRAR LAS DIFERENCIAS

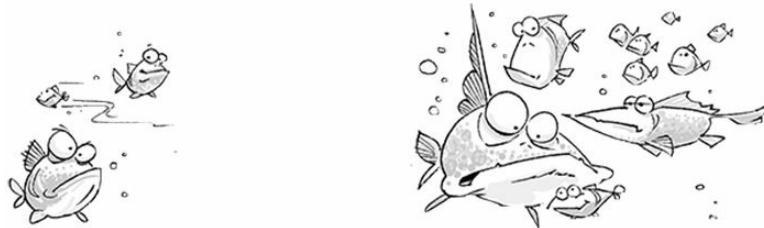
La sinergia no sucede así como así. Es un proceso. Tienes que lograrla. Y la base para lograrla es esta: Aprende a celebrar las diferencias.

Nunca olvidaré encontrarme en preparatoria con un niño de Tonga, llamado Fine (pronunciado Fii-Nii) Unga. Al principio estaba *totalmente* intimidado por él. Digo, el tipo tenía la constitución de un tanque, era tan fuerte como un toro y había rumores de que era un peleador callejero. Nos veíamos, vestíamos, hablábamos, pensábamos y comíamos diferente (deberías haberlo visto comer). Lo único que teníamos en común era el futbol americano. Así que, ¿cómo pudimos llegar a ser amigos? Quizá fue porque éramos tan diferentes. Nunca supe bien qué estaba pensando Fine o qué haría después, y viceversa. Eso era verdaderamente refrescante. Especialmente disfrutaba ser su amigo cuando se desataba una pelea. Tenía fortalezas que yo no tenía y yo tenía fortalezas que él no tenía. Justos hacíamos un gran equipo.

Hombre, me alegra que el mundo no esté lleno de un montón de clones que actúen y piensen exactamente como yo. Menos mal que hay diversidad.

La palabra *diversidad* usualmente trae a la mente las diferencias raciales y de género, pero es mucho más que eso. Como ya habrás podido notar, los seres humanos tienen una gran variedad de características físicas, texturas de cabello, tamaños de narices, estilos de ropa. También hay incontables diferencias en lenguaje, riqueza, historias de familia, creencias religiosas, estilos de vida, educación, intereses, habilidades, edades y sigue y sigue y sigue.

Como lo dijo el Dr. Seuss en *Un pez, dos peces, pez rojo, pez azul*:



*Los vemos venir.*

*Los vemos ir.*

*Algunos rápidos.*

*Y otros lentos.*

*Algunos altos.*

*Y otros menos.*

*Ninguno de ellos*

*Es como otro igual.*

*No nos preguntes por qué.*

*Pregúntale a tu mamá.*

El mundo es una gran olla de fundición de culturas, razas, religiones e ideas. Dado que esta diversidad a tu alrededor siempre está creciendo, debes tomar una decisión importante sobre cómo vas a manejarlo. Estos son tres posibles acercamientos que puedes tener:

Nivel 1: Rehúye la diversidad.

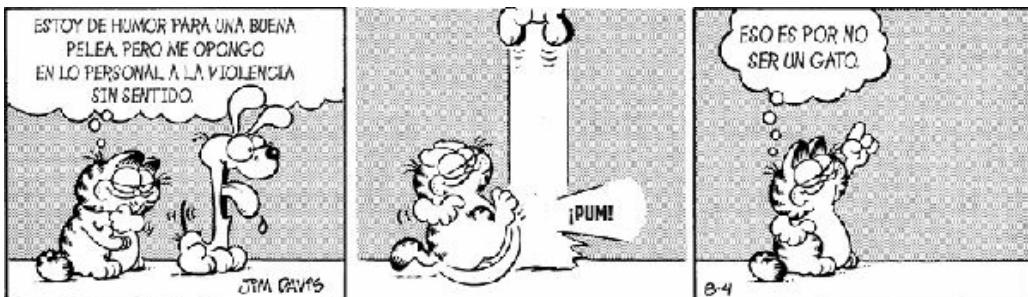
Nivel 2: Tolera la diversidad.

Nivel 3: Celebra la diversidad.

### **El perfil de quien rehúye**

Los que rehúyen están asustados (algunas veces aterrorizados) de las diferencias. Les molesta que alguien pueda tener un color de piel diferente, venere a un dios diferente o use una marca de *jeans* diferente a la que ellos usan porque están convencidos de que su

forma de vida es la *mejor*, la *correcta* o la *única* forma. Disfrutan ridiculizando a quienes son diferentes, siempre creyendo que están salvando al mundo de alguna clase de pestilencia terrible. No dudarán en llegar a los golpes si deben hacerlo y por lo general se unirán a pandillas, bandas o grupos anti-algo porque, como hemos dicho, hay fuerza en la cantidad.



Jim Davis b-4, GARFIELD © 1981 Paws, Inc. Reimpreso con permiso de UNIVERSAL PRESS SYNDICATE.  
Todos los derechos reservados.

### El perfil de quien tolera

Quienes toleran creen que todos tienen derecho a ser diferentes. No evitan la diversidad pero tampoco la abrazan. Su lema es: "Tú quédate de tu lado y yo me quedaré del mío. Tú haz lo tuyo y déjame hacer lo mío. Tú no me molestes y yo no te molestaré".

Aunque se acercan, nunca *llegan a hacer sinergia* porque ven las diferencias como trabas en lugar de fortalezas potenciales sobre las que se puede construir. Ellos *soportan* tus diferencias, pero nunca intentan entenderlas o aprender de ellas. No saben lo que se pierden.

### El perfil de quien celebra

Los que celebran, valoran las diferencias. Ellos las ven como una ventaja, no una debilidad. Han aprendido que dos personas que piensan diferente pueden lograr más que dos personas que piensan igual. Se han dado cuenta de que celebrar las diferencias no significa que necesariamente concuerden con esas diferencias, como ser demócrata o republicano, sólo que las valoras. A sus ojos: diversidad = chispas de creatividad = oportunidad.

¿Así que dónde caes tú en este espectro? Consideralo bien. Si la ropa de alguien es *diferente*, ¿valoras su estilo auténtico de vestirse, o crees que *no tienen gusto*?

Piensa en un grupo que tiene creencias religiosas contrarias a las tuyas. ¿Respetas sus creencias, o los descartas como un montón de bichos raros?

Si alguien vive al otro lado del pueblo que tú, ¿sientes que puede enseñarte un par de cosas, o lo etiquetas por donde vive?

La verdad es que celebrar la diversidad es una lucha para muchos de nosotros,

dependiendo del tema. O por ejemplo, puedes apreciar la diversidad racial y cultural, y al mismo tiempo caerte a pedazos por la ropa que alguien usa.

### • **TODOS SOMOS UNA MINORÍA DE UNO**

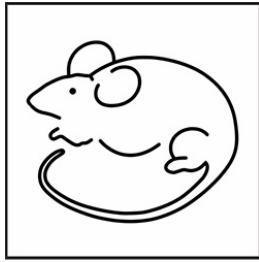
Es mucho más fácil apreciar las diferencias cuando nos damos cuenta de que de una forma o de otra, todos somos una minoría de uno. Y deberíamos recordar que la diversidad no es sólo una cosa externa, sino interna. Todos tienen su personal forma de pensar, incluso sobre el mismo tema. Piensa en lo diferente que eres de tus amigos o de los miembros de tu familia. ¿Todos reaccionan a los problemas de la misma forma? ¡Para nada! Piénsalo: algunas personas, por ejemplo, son más relajadas y otras son más tensas. ¿De qué otra manera nos diferenciamos en el interior? Bueno...

*Todos aprendemos de forma diferente.* Como ya habrás notado, el cerebro de tus amigos o el de tu hermana no funciona de la misma forma que el tuyo. El doctor Thomas Armstrong ha identificado siete clases de inteligencia y dice que los niños pueden aprender mejor a través de su inteligencia más dominante:

- **LINGÜÍSTICA:** aprender a través de leer, escribir, contar historias.
- **LÓGICA-MATEMÁTICA:** aprender a través de la lógica, los patrones, las categorías, las relaciones.
- **CORPORAL-QUINESTÉSICA:** aprender a través de las sensaciones corporales, tocar.
- **ESPACIAL:** aprender a través de imágenes y cuadros.
- **MUSICAL:** aprender a través de sonidos y ritmos.
- **INTERPERSONAL:** aprender a través de la interacción y la comunicación con otros.
- **INTRAPERSONAL:** aprender a través de sus propios sentimientos.

Un tipo no es mejor que otro, sólo diferente. Tú puedes ser de inteligencia lógica-matemática dominante y tu hermana puede ser de interpersonal dominante. Depende de tu acercamiento a la diversidad que puedas decir que ella es rara porque habla mucho, o podrías tomar ventaja de esas diferencias y hacer que te ayude con tu discurso para la clase.

*Vemos de formas diferentes.* Todos ven el mundo differently y tienen paradigmas distintos sobre sí mismos, otros y la vida en general. Para comprender lo que quiero decir, hagamos un experimento. Mira la imagen de la derecha durante unos segundos. Ahora mira la imagen de la página 230 y describe lo que ves. Puedes decir que la imagen en la página 230 es un trazo garabateado de un ratoncito con cola larga. ¿Pero qué pasaría si te dijera que estás mal? ¿Qué pasaría si te dijera que no veo un ratón en lo absoluto, sino que veo un trazo garabateado de un hombre con lentes? ¿Considerarías mi opinión, o pensarías que soy un tonto porque no veo lo que tú ves?



Para comprender mi punto de vista, ve a la página 237 y ve la imagen en el centro de la página durante un segundo. Luego vuelve a la página 230. ¿Puedes ver ahora lo que yo veo?

Esto es para mostrar que todos los eventos de tu pasado han formado unos lentes, o paradigma, a través de los cuales ves el mundo. Y dado que el pasado de nadie es exactamente igual al de alguien más, no hay dos personas que vean igual. Algunos ven ratones y otros ven hombres, y ambos están en lo correcto.

Una vez que aceptas que todos ven el mundo differentlyemente, y que todos pueden tener la razón, aumentará tu entendimiento y respeto por los distintos puntos de vista. Puede que quieras intentar este mismo experimento con un amigo.

*Tenemos diferentes estilos, rasgos y características.* El siguiente ejercicio no pretende ser un diagnóstico profundo, sino una mirada divertida a algunas de tus características generales y rasgos de personalidad. Este ejercicio se desarrolló en la escuela Legislator, en Carolina del Norte, y se adaptó de *Todo está en tu mente*, de Kathleen Butler.

Lee cada línea y coloca un 4 en el cuadro frente a la palabra que mejor te describa. Ahora coloca un 3 en el cuadro de la palabra que te describa en segundo lugar. Haz lo mismo para las palabras restantes usando 2 y 1. Haz esto con cada línea.

Imaginativo	2	Investigativo	4	Realista	1	Analítico	3
COLUMNA 1		COLUMNA 2		COLUMNA 3		COLUMNA 4	
Imaginativo		Investigativo		Realista		Analítico	
Adaptable		Inquisitivo		Organizado		Crítico	
Relacionar		Crear		Llegar al punto		Debatir	
Personal		Aventurero		Práctico		Académico	
Flexible		Ingenioso		Preciso		Sistemático	
Compartido		Independiente		Disciplinado		Sensible	
Cooperativo		Competitivo		Perfeccionista		Lógico	
Sensible		Arriesgado		Trabajador		Intelectual	
Sociable		Res. problemas		Planea		Lector	
Asociar		Originar		Memorizar		Meditar	
Esportáneo		Cambia		Quiere dirección		Juzga	
Comunicar		Descubrir		Cuidadoso		Razonar	
Cariño		Reto		Práctica		Examinación	
Sentir		Experimentar		Hacer		Pensar	

Ahora suma tus totales (no incluyas el ejemplo por supuesto) para cada columna y coloca el total en los cuadros de abajo.

COLUMNA 1  
Uvas

COLUMNA 2  
Naranjas

COLUMNA 3  
Plátanos  COLUMNAS 4  
Melones

Si tu resultado más alto fue en la columna 1, considérate una uva.

Si tu resultado más alto fue en la columna 2, considérate una naranja.

Si tu resultado más alto fue en la columna 3, considérate un plátano.

Si tu resultado más alto fue en la columna 4, considérate un melón.

Ahora encuentra tu fruta en la lista siguiente y analiza qué significa esto para ti.

## UVAS

---

*Sus habilidades naturales incluyen:*

- Reflejar.
- Ser sensible.
- Ser flexible.
- Ser creativo.
- Una preferencia por trabajar en grupo.

*Las uvas pueden tener problemas con:*

- Dar respuestas precisas.
- Enfocarse en una cosa a la vez.
- Organizarse.



*Las uvas aprenden mejor cuando:*

- Pueden trabajar y compartir con otros.
- Equilibran el trabajo con la diversión.
- Pueden comunicarse.
- No son competitivos.

*Para expandir su estilo, las uvas necesitan:*

- Poner más atención a los detalles.
- No apresurarse.
- Ser menos emocionales cuando toman decisiones.

## NARANJAS

---

*Sus habilidades naturales incluyen:*

- Experimentar.
- Ser independientes.
- Ser curiosos.
- Crear diferentes acercamientos.
- Crear cambios.

*Las naranjas pueden tener problemas con:*

- Cumplir con límites de tiempo.
- Seguir una cátedra.
- Tener pocas opciones o posibilidades.

*Las naranjas aprenden mejor cuando:*

- Pueden hacer uso de ensayo y error.
- Producen productos reales.
- Pueden competir.
- Son autónomos.



*Para expandir su estilo, las naranjas necesitan:*

- Delegar responsabilidad.
- Aceptar mejor las ideas de otros.
- Aprender a priorizar.

## PLÁTANOS

---

**Sus habilidades naturales incluyen:** *Los plátanos pueden tener problemas con:*

- Planear.
- Corroborar hechos.
- Organizar.
- Seguir instrucciones.
- Comprender sentimientos.
- Lidiar con oposiciones.
- Responder preguntas hipotéticas.

*Para expandir su estilo, los plátanos necesitan:*

**Los plátanos aprenden mejor cuando:**

- Tienen un ambiente organizado.
- Tienen resultados específicos.
- Pueden confiar en que otros hagan su parte.
- Tienen situaciones predecibles.

- Expresar más sus sentimientos.
- Obtener explicaciones de las visiones de otros.
- Ser menos rígidos.



## MELONES

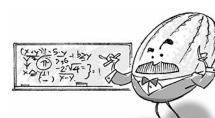
---

*Los melones pueden tener problemas con:*

**Sus habilidades naturales incluyen:**

- Debatir puntos de vista.
- Encontrar soluciones.
- Analizar ideas.
- Determinar el valor o la importancia.

- Trabajar en grupo.
- Ser criticados.
- Convencer a otros diplomáticamente.



**Los melones aprenden mejor cuando:      Para expandir su estilo, los melones necesitan:**

- Tienen acceso a recursos.
- Pueden trabajar independientemente.
- Son respetados por su habilidad intelectual.
- Siguen métodos tradicionales.
- Aceptar la imperfección.
- Considerar todas las alternativas.
- Considerar los sentimientos de otros.

**• CELEBRA TU PROPIA DIVERSIDAD**

Nuestra tendencia es preguntar, “¿Cuál fruta es la mejor?” La respuesta es: “Ésa es una pregunta tonta”.

Tengo tres hermanos. Tenemos algunas cosas en común, como el tamaño de la nariz y nuestros padres, pero somos muy distintos. Cuando yo era más joven, siempre estaba intentando probarme que mis talentos eran mejores que los suyos: “Y qué si eres más sociable que yo. Siempre he sido mejor en la escuela que tú y eso es más importante de todos modos”. Desde entonces he visto la estupidez de esa clase de mentalidad y *todavía* estoy aprendiendo a apreciar el hecho de que mis hermanos tienen sus propias fortalezas y yo tengo las mías. Nadie es mejor ni peor, sólo diferente.

Es por eso que no deberías sentirte tan mal si a un miembro del sexo opuesto (con quien simplemente te mueres por salir) no le gustas. Puede que tú seas la más deliciosa y exquisita uva alrededor, pero él o ella pueden estar buscando una naranja. Y sin importar qué tanto quieras cambiar de fruta, tú eres una uva y ellos quieren una naranja. Pero no te preocupes. Alguien que busque una uva va a aparecer. Todo se equilibra.

En lugar de intentar mezclarte y ser como todos los demás, siéntete orgulloso y celebra tus diferencias únicas y tus cualidades. Una ensalada de frutas es deliciosa precisamente porque cada fruta conserva su propio sabor.

**• TRABAS PARA CELEBRAR LAS DIFERENCIAS**

Aunque hay muchas, tres de las grandes trabas para la sinergia son la ignorancia, las pandillas y el prejuicio.

*Ignorancia.* La ignorancia significa que no tienes idea de nada. No sabes lo que la otra gente siente o en lo que cree, o por lo que ha pasado. La ignorancia suele abundar cuando se trata de comprender a la gente con discapacidades, como Crystal Lee Helms explica en un artículo entregado a *Mirror*, un periódico de Seattle:

*Mi nombre es Crystal. Mido 1.57 m, tengo cabello rubio y ojos cafés. Qué importante, ¿cierto? ¿Qué tal si te dijera que soy sorda?*

*En un mundo perfecto no debería importar. Pero no vivimos en un mundo perfecto, y sí importa. El momento en que alguien se entera de que soy sorda, su actitud entera cambia. De pronto me ven diferente. Te sorprendería cómo actúa la gente.*

*La pregunta más común es “¿Cómo te volviste sorda?” Cuando les digo, su reacción es tan común como la pregunta misma: “Oh, lo lamento, qué triste”. Cuando eso sucede, simplemente los miro a los ojos y tranquilamente les informo: “No, en serio, no es triste en lo absoluto. No te disculpes”. Sin importar qué tan buenas sean las intenciones, la compasión siempre me revuelve el estómago.*

*No todas las actitudes me ponen a la defensiva. Algunas sólo son chistosas. Estaba haciendo señas con mis amigos y un tipo que no conocía se me acercó y empezó a hablar.*

*“¿Cómo es estar sorda?”*

*“No sé. ¿Cómo es poder oír? Digo, no es como nada. Sólo es”.*

*Verás, lo que pasa es eso: si conoces a alguien que está sordo, no los descartes como discapacitados y en desventaja. En cambio tómate el tiempo para conocerlos y descubrir de qué se trata estar sordo. Al hacerlo, te abres al entendimiento no sólo de otro, sino lo más importante, de ti mismo.*

*Pandillas.* No tiene nada de malo pasar tiempo con los chavos y chavas con los que te sientes cómodo; sólo se convierte en un problema cuando tu grupo de amigos se vuelve tan exclusivo que rechaza a todos los demás que no sean como ellos. Es un tanto duro valorar las diferencias en una pandilla cerrada. Los que están afuera se sienten como de segunda y los que están adentro generalmente sufren de complejos de superioridad. Pero entrar en una pandilla no es difícil, todo lo que tienes que hacer es perder tu identidad, ser asimilado y convertirte en una parte del colectivo Borg.

*Prejuicio.* ¿Alguna vez te has sentido catalogado, etiquetado o prejuzgado por alguien por tu piel, tu género, tu acento o dónde vives? ¿No es un sentimiento enfermizo?



Aunque todos fuimos creados iguales, desafortunadamente no nos *tratan* igual a todos. Es un hecho triste que las minorías y las mujeres por lo general tienen que brincar barreras adicionales en la vida por los prejuicios de tantos. Estados Unidos eligió un presidente afroamericano, pero el racismo *todavía* es un gran problema. Esta es la experiencia de Natarsha:

*El racismo puede hacer más difícil tener éxito. Cuando eres una estudiante negra en el primer 10 por ciento de tu clase, manteniendo un promedio perfecto, algunas personas tienen la tendencia de sentirse amenazadas. Sólo quisiera que la gente se diera cuenta de que todos, sin importar de dónde vienen o de qué color son, merecen las mismas oportunidades. Por lo que a mis amigos y a mí nos concierne, el prejuicio siempre será una batalla.*

No nacimos con prejuicios. Son aprendidos. Los niños, por ejemplo, no ven colores. Pero mientras crecen, empiezan a pescar los prejuicios de otros y a formar murallas, como se explica en la letra de una canción de Rodgers y Hammerstein, del viejo musical *South Pacific*:

*Se te debe enseñar a tener miedo  
de la gente con ojos extraños,  
y de la gente con piel de distinto tono,  
se te debe enseñar con cuidado.*

*Se te debe enseñar antes de que sea demasiado tarde,  
antes de que tengas seis o siete u ocho,  
a odiar a todos los que tus parientes odian,  
¡se te debe enseñar con cuidado!*

El siguiente poema por una fuente desconocida cuenta la triste historia de lo que pasa cuando la gente se prejuzga una a otra.

## EL FRÍO DE ADENTRO

*Seis humanos atrapados por la casualidad, en sombrío y amargo frío,  
cada uno poseía una vara de madera, o es lo que la historia cuenta.*

*Su fuego extinguiéndose, necesitado de troncos, el primer hombre guardó la suya,  
pues de los rostros alrededor del fuego, notó que uno era negro.*

*El siguiente hombre viendo del otro lado notó a uno que no era de su iglesia,  
y no quiso dar al fuego su vara de abedul.*

*El tercero se sentaba en ropas andrajosas, se subió más el abrigo,  
¿por qué iba a usarse su tronco para calentar al rico ocioso?*

*El hombre rico sólo se recargó y pensó en la riqueza que tenía guardada,  
y cómo guardar lo que había ganado del pobre vago y flojo.*

*El rostro del hombre negro era la venganza misma mientras el fuego no podía verse  
más,  
pues todo lo que vio en su vara de madera fue una oportunidad de molestar al blanco.*

*El último hombre de este triste grupo no hizo nada más que para sí,  
dar sólo a quienes daban era como él jugaba.*

*Sus varas en las tiesas manos de la muerte eran prueba del pecado humano,  
no murieron del frío de afuera, murieron del frío de adentro.*

### • DEFENDER LA DIVERSIDAD

Afortunadamente, el mundo está lleno de gente que es cálida por dentro y valora la diversidad. La siguiente historia por Bill Sanders es un ejemplo maravilloso de defender la diversidad y mostrar valor:

*Hace un par de años fui testigo de un valor que me dio calosfríos por toda la espalda.*

*En una asamblea en preparatoria había hablado sobre molestar a la gente y cómo cada uno de nosotros tenía la habilidad de defender a la gente en lugar de humillarla. Más tarde tuvimos un rato para que cualquiera pasara al estrado y tomara el*

micrófono. Los estudiantes podían dar las gracias a quien los había ayudado, y algunas personas subieron e hicieron eso justamente. Una niña agradeció a algunos de sus amigos, quienes la habían ayudado durante momentos difíciles con su familia. Un niño habló sobre la gente que lo había apoyado durante un periodo emocional difícil.

Entonces se levantó una niña de último año. Tomó el micrófono, señaló a la sección de segundo año y retó a toda la escuela. “Dejemos de molestar a ese niño. Claro, es diferente de nosotros, pero estamos en esto juntos. Internamente no es diferente de nosotros y necesita aceptación, amor, compasión y aprobación. Necesita un amigo. ¿Por qué lo brutalizamos continuamente y lo humillamos? ¡Estoy retando a toda esta escuela para que lo deje en paz y le dé una oportunidad!”

Las diferencias crean los retos de la vida que abren la puerta al descubrimiento.

SÍMBOLO PARA “SOMOS DIFERENTES”,  
EN EL LENGUAJE DE SEÑAS ESTADOUNIDENSE



Durante todo el tiempo que habló yo tenía mi espalda hacia donde estaba sentado el niño, no tenía idea de quién era. Pero obviamente la escuela sabía. Me sentí casi temeroso de mirar hacia su sección, pensando que el niño debía estar con la cara roja, esperando arrastrarse bajo los asientos y esconderse del mundo. Pero cuando volteeé, vi a un niño sonriendo de oreja a oreja. Todo su cuerpo brincaba de arriba a abajo y tenía el puño levantado en el aire. Su lenguaje corporal decía, “Gracias, gracias. Diles. ¡Me salvaste la vida hoy!”

Si alguna vez has sufrido *bullying*, sabes cómo se siente. Es algo terrible por lo que nadie debería pasar. Así que busca esos momentos de valor cuando puedas parar en seco el *bullying* de otra persona, ya sea en vivo o en línea.

### Encontrar el camino "de altura"

# U

na vez que compraste la idea de que las diferencias son una fortaleza y no una debilidad, y una vez que te comprometiste por lo menos a intentar celebrar las diferencias, estás listo para encontrar el camino alto. La definición budista de un camino medio no implica ceder, significa más alto, como el vértice de un triángulo.

La sinergia es mucho más que sólo ceder o cooperar. Ceder es  $1 + 1 = 1\frac{1}{2}$ . La cooperación es  $1 + 1 = 2$ . La sinergia es  $1 + 1 = 3$  o más. Es una cooperación creativa con un énfasis en la palabra *creativa*. El todo es mayor que la suma de las partes.

Los constructores saben de ello. Si una viga de 2 x 4 pulgadas puede soportar 303.5 kilos, entonces dos vigas de 2 x 4 pulgadas deberían soportar 607 kilos. ¿Cierto? En realidad, dos vigas de 2 x 4 pulgadas pueden soportar 910.5 kilos. Si las clavas juntas, dos vigas de 2 x 4 pulgadas pueden soportar ahora 2 439 kilos. Y tres vigas de 2 x 4 pulgadas clavadas juntas pueden soportar 4 240.5 kilos. Los músicos saben cómo funciona también. Ellos saben que cuando una nota do y un sol están en perfecta sintonía, producen una tercera nota, o un mi.



Encontrar el camino de altura siempre produce más, como descubrió Laney:

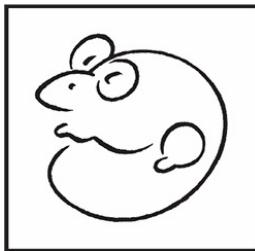
*En mi laboratorio de física, el maestro estaba demostrando el principio del ímpetu, y nuestra tarea era construir una catapulta, como en tiempos medievales. La llamamos la lanza calabazas.*

*Éramos tres en nuestro grupo, dos niños y yo. Todos éramos muy distintos, así que se nos ocurrieron un montón de ideas diferentes.*

*Uno de nosotros quería usar cuerdas elásticas para hacer que la catapulta diera la vuelta. Alguien más quería usar tensión y cuerdas. Intentamos cada una sin mucho éxito y luego encontramos una forma de usar las dos juntas. Le dio mucho más impulso que ninguna de las otras solas. Fue genial porque duplicó la distancia de nuestro tiro.*

Hubo sinergia cuando los fundadores de Estados Unidos estaban formando su estructura gubernamental. William Paterson propuso el Plan de Nueva Jersey, que decía que los estados deberían tener representación igualitaria en el gobierno, sin importar el tamaño de la población. Este plan favoreció a los estados pequeños. James Madison tenía una idea diferente, conocida como el Plan Virginia, que argumentaba que los

estados con mayor densidad de población deberían tener una representación mayor. Este plan favoreció a los estados más grandes.



Después de varias semanas de debate, alcanzaron una decisión con la que todas las partes estaban conformes. Estuvieron de acuerdo en tener dos ramas del Congreso. En una rama, el Senado, cada estado tendría dos representantes, sin importar la densidad de población. En la otra rama, la Cámara de representantes, cada estado tendría representantes respecto a su población.

Aunque se llama *el gran compromiso*, esta famosa decisión puede llamarse realmente *la gran sinergia* porque ha probado ser mejor que cualquiera de las propuestas originales.

#### • LLEGANDO A LA SINERGIA

Ya sea que estés discutiendo con tus padres sobre tener citas y los lineamientos de la hora de llegada, escoger equipos para lanzar aros o simplemente no ver a la cara a tu mejor amigo, hay una forma de *llegar a la sinergia*. Este es un proceso sencillo de cinco pasos que puede ayudarte a llegar.

**Llegar a la sinergia**  
**PLAN DE ACCIÓN**



**?** **DEFINE EL PROBLEMA**  
**O LA OPORTUNIDAD**

**?** **SU MANERA**  
*(Busca primero comprender las ideas de otros)*

## MI MANERA

*(Busca ser comprendido al compartir tus ideas)*

## LLUVIA DE IDEAS

*(Crea nuevas opciones e ideas)*

## EL CAMINO DE ALTURA

*(Encuentra la mejor solución)*

FOTOCOPIA ESTE PLAN DE ACCIÓN Y PONLO EN UN LUGAR DONDE PUEDES CONSULTARLO SEGUIDO.

Probemos el plan de acción en un problema para ver cómo funciona.

### **Las vacaciones**

Papá: *No me importa cómo te sientes. Vas a ir a este viaje quieras o no. Lo hemos planeado durante meses y es importante que pasemos más tiempo juntos, como familia.*

Mamá: *No quiero que te quedes aquí solo. Me preocuparía qué estás haciendo y con quién estás saliendo. Te queremos con nosotros.*



#### **DEFINE EL PROBLEMA O LA OPORTUNIDAD:**

En este caso, tenemos un problema. Es este:

*Mis padres quieren que vaya con la familia de vacaciones, pero yo preferiría quedarme en casa y salir con mis amigos.*



#### **SU MANERA (Busca primero comprender las ideas de otros)**

Intenta usar las habilidades para escuchar que aprendiste en el hábito 5 para que puedas comprender realmente a tu mamá y a tu papá. Recuerda, si quieres tener poder e influencia sobre tus padres, ellos necesitan sentir que los entiendes.

Al escuchar, aprendes lo siguiente:

*Estas vacaciones son muy importantes para mi papá. Quiere tener tiempo para unir a la familia. Siente que no será lo mismo sin mí. Mamá siente que se preocuparía mucho sobre mí, sólo en casa, que no disfrutaría el viaje.*



#### **MI MANERA (Busca ser comprendido al compartir tus ideas)**

Ahora practica la segunda mitad del hábito 5 y ten el valor de compartir tus sentimientos. Si te tomas el tiempo de escucharlos, estarán mucho más abiertos a escucharte. Así que diles a tus padres cómo te sientes.

*Mamá y papá, quiero quedarme en casa y estar con mis amigos. Son muy importantes para mí. Tenemos muchas cosas planeadas y no quiero perderme nada de la diversión. Además, me volveré loco de tener que ir en el auto todo el día con una hermanita.*



### **LLUVIA DE IDEAS (Crea nuevas opciones e ideas)**

Aquí es donde la magia sucede. Utiliza tu imaginación y juntos crean nuevas ideas que no podrían haber pensado solos. Mientras están en la lluvia de ideas, ten estos consejos en mente:

- *SÉ CREATIVO:* Lanza tus ideas más locas. Deja que fluya.
- *EVITA LA CRÍTICA:* Nada mata el flujo de la creatividad como la crítica. Resiste.
- *DE CABALLITO:* Sigue construyendo sobre las mejores ideas. Se llama cargar de caballito. Una gran idea lleva a otra, lo que lleva a otra.

La lluvia de ideas produce lo siguiente:

- *Papá dijo que podríamos ir de vacaciones a un lugar que yo disfrutara más.*
- *Mencioné que me quedaría con familiares cerca.*
- *Mamá sugirió que podía llevar a un amigo.*
- *Mencioné usar mis ahorros y tomar el autobús para encontrarme con ellos, y así no tendría que ir apretado en el coche.*
- *Mamá estaba dispuesta a recortar las vacaciones para que fuera más fácil para mí.*
- *Yo sugerí quedarme en casa por una parte de las vacaciones y encontrarlos después.*
- *Papá estaba dispuesto a dejarme quedar en casa si limpiaba sus computadoras para que funcionaran más rápido mientras ellos no estaban.*



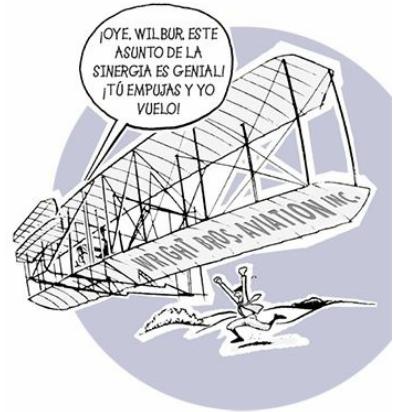
### **EL CAMINO DE ALTURA (Encuentra la mejor solución)**

Después de un rato en la lluvia de ideas, la mejor idea surgió. Ahora sólo es cuestión de seguir con ella.

*Todos estuvimos de acuerdo de que me quedaría en casa durante la primera mitad de la semana, luego tomaría el autobús con un amigo para la segunda mitad. Incluso se ofrecieron a pagar nuestros boletos de autobús si limpiaba las computadoras. No es un trabajo difícil, así que todavía tendré tiempo para salir con mis amigos. Ellos están*

*contentos y yo también.*

Si sigues los puntos básicos de la fórmula de arriba, te sorprenderá lo que puede suceder. Pero se necesita mucha madurez para llegar a la sinergia. Debes estar dispuesto a escuchar el otro punto de vista. Luego debes tener el valor de expresar tu punto de vista. Finalmente, debes dejar que fluyan tus jugos creativos. Ve cómo esta chica de segundo de preparatoria llamada Érica logró hacer sinergia:



*Como editora en jefe del periódico de la escuela, tenía mucha responsabilidad que delegar. Quería agregar una nueva sección este año para cambiar las cosas un poco, así que se me ocurrió esta idea: haríamos un artículo sobre un niño diferente cada semana, y los entrevistaríamos sobre sus talentos e intereses. Mi coeditor quería escoger sólo a los niños populares de los últimos años, pero yo dije, ¿por qué no llegamos a un público mayor? ¿Qué tal que hay algunos de nuevo ingreso con talentos asombrosos que son demasiado tímidos para mostrar sus habilidades?*

*Así que escribí en la página de Twitter del periódico sobre cómo estábamos buscando gente de la escuela con historias y habilidades únicas, y la gente empezó a postear y a tuitearnos de inmediato. Un tipo era un gran bailarín de break dance y nos mandó un video para que lo subiéramos. Otra niña nos mostró cómo es completamente bilingüe en español e inglés, y tradujo un poema para que lo publicáramos en el periódico. Un niño tímido de mi clase de arte mandó un video de sí mismo tocando el bajo en su banda, ¡y resulta que es un gran músico!*

*Mi coeditor realmente quedó convencido con esta llamada abierta, creo que entendió muy rápido lo limitados que habríamos estado si sólo hubiéramos buscado a los chicos populares. La semana pasada, él y yo sugerimos al consejo estudiantil empezar un espectáculo de talentos para que todos pudieran hacer lo suyo en persona, ¡no sólo en línea! Entre todo, ha sido una forma increíble de ver al cuerpo estudiantil en una sinergia de los talentos y las personalidades únicas de cada individuo.*

## Consíguelo

El plan de acción para llegar a la sinergia puede usarse en toda clase de situaciones:

- Te acaban de asignar un proyecto grupal de biología con tres personas a las que ni siquiera conoces.
- Estás a cargo de las redes sociales en tu trabajo temporal y debes considerar múltiples opiniones.
- Quieres ir a la universidad, pero tus padres no están dispuestos a ayudarte a pagarla.
- Como estudiante del consejo estudiantil, tu equipo y tú están a cargo de planear el baile de graduación.
- Tu madrastra y tú no están de acuerdo sobre tu hora de llegada.
- Siempre estás peleando con tu hermano sobre quién puede usar la laptop de tu mamá.

El plan de acción para llegar a la sinergia es una guía, nada más. Los pasos no siempre tienen que ser en orden y no siempre debes hacer todos. Si tu CBR está muy alta con alguien, puedes virtualmente saltarte los primeros tres pasos y entrar de lleno en la lluvia de ideas. Por otra parte, si tu CBR está baja, puede que necesites pasar más tiempo escuchando. Puede tomar varias conversaciones resolver algunos problemas. Sé paciente.



La sinergia no sólo sucede. Es un proceso. Debes lograrlo.

A pesar de los esfuerzos herculinos de tu parte para encontrar el camino de altura, algunas veces la otra parte no hace ningún esfuerzo. Puede que necesites sólo seguir incrementando la CBR en estas situaciones.

¿Cómo resuelves conflictos normalmente? La mayoría de las veces es usualmente pelear (con palabras o puños) o escapar (no hablas o te vas). Bueno, las cosas están mejorando... El plan de acción para llegar a la sinergia ofrece una alternativa.

Imagina que tu mejor amiga y tú acaban de postularse para diferentes puestos en el consejo estudiantil de tu preparatoria. Tú ganaste. Ella perdió. Desde las elecciones casi no te dirige la palabra. Cada uno siente que la otra persona no está haciendo lo suficiente

para seguir en contacto, despejar los celos o mantener la amistad. Está creando tensión. Recientemente aprendiste sobre sinergia, así que decides probar el plan de acción para llegar a la sinergia mientras hablas por teléfono con esta amiga.



#### DEFINE EL PROBLEMA O LA OPORTUNIDAD

TÚ: *Siento que ha sido muy duro desde la elección, ¿sabes? Supongo que no sé lo que está pasando. (Sólo silencio) Es sólo que parece que cuando nos vemos hay una energía extraña, tú sabes, ya sea que no hablemos para nada o las cosas se conviertan en alguna clase de discusión. (Más silencio) ¿Quieres intentar y resolver esto?*

ELLOS: *Supongo.*



#### SU MANERA (busca primero comprender las ideas de otros)

TÚ: *Bueno, para empezar, ¿cómo te sientes respecto a todo?*

ELLOS: *Eso es fácil. Desde que ganaste piensas que eres mejor que yo. Tienes una junta y el club y el juego...*

TÚ: *Es sólo que las cosas se pusieron muy locas muy rápido, ¿sabes?*

ELLOS: *No, no lo sé, ojalá lo supiera, pero yo no gané, ¿recuerdas?*

TÚ: *Mira, lamento que no ganaras, en serio, pero...*

ELLOS: *Lo que sea. Digo, ¿en serio estás muy ocupado para escribirme?*

TÚ: *¿Sientes que estoy demasiado ocupado para ti?*

ELLOS: *Por supuesto. Es como si fueras una persona diferente o algo. Y siempre estás con todos los del consejo estudiantil y yo me siento como una completa perdedora.*

TÚ: *Todo esto te ha lastimado verdaderamente.*

ELLOS: *No tienes idea. ¿Cómo te sentirías si tú hubieras perdido y yo hubiera ganado y yo dejara de hablarte de pronto?*

TÚ: *También me sentiría mal.*

ELLOS: *Sí, claro.*

TÚ: *Entonces, es como que tu mejor amiga de pronto piensa que es mejor que tú y no tiene tiempo para ti y te sientes totalmente excluida de todo. ¿Es eso?*

ELLOS: *Ahí lo tienes.*



#### MI MANERA (busca ser comprendido al compartir tus ideas)

TÚ: *Lamento que te sientas así. ¿Te importaría si te cuento por lo que yo estoy pasando?*

ELLOS: *Creo que ya lo sé, pero adelante.*

TÚ: *Es sólo que estoy tan cansado después de la escuela y las juntas y todo, que sólo llego a casa y caigo muerto. No eres tú. Simplemente no siento ganas de hablar con nadie.*

ELLOS: *Así de ocupado, ¿eh?*

TÚ: *Y luego es como si tú me castigaras por ganar.*

ELLOS: *Probablemente tienes razón. No debería desquitarme contigo.*



**LLUVIA DE IDEAS** (crea nuevas opciones e ideas)

TÚ: *Bueno, ¿por qué no decidimos cómo vernos más?*

ELLOS: *Oye, ¿qué tal si vienes después de la escuela el viernes, podríamos pasar el rato juntos, como antes?*

TÚ: *Lo haría si pudiera, pero tengo una junta con mi comité y luego todos tenemos que ir al juego, montarnos en algún carro alegórico ridículo. Oye, ¿podrías venir al juego?*

ELLOS: *Tengo trabajo.*

TÚ: *¿A qué hora entras?*

ELLOS: *Una hora más o menos después de que empieza el juego.*

TÚ: *¿Y no puedes escaparte?*

ELLOS: *Para nada, acabo de empezar.*

TÚ: *Así que, ¿no soy el único que está ocupado?*

ELLOS: *Ja, buena, creo que no.*

*(Pausa larga)*

TÚ: *Oye...*

ELLOS: *¿Qué?*

TÚ: *Bueno, es sólo una idea y puede que no quieras pero, ¿y si te unieras al comité? Necesitamos a otra niña y luego nos veríamos un buen.*

ELLOS: *¿En serio? ¿Puedo hacer eso? ¿No tengo que postularme ni nada?*

TÚ: *Estoy al mando ahora, recuerdas, puedo hacer lo que quiera.*

*(Ambos se ríen)*



**EL CAMINO DE ALTURA** (encuentra la mejor solución)

ELLOS: *Bueno, eso sería increíble.*

TÚ: *De hecho, ¿qué tal si vas a la junta el viernes y luego al juego un rato, hasta que tengas que trabajar?*

ELLOS: *Eso estaría perfecto.*

TÚ: *Así lo creo.*

ELLOS: *Oye, gracias, en serio, por tomarte el tiempo de hablar, odiaría que no fuéramos amigos.*

TÚ: *Igual.*

No siempre es fácil. Pero por otra parte, algunas veces lo es.

- **TRABAJO EN EQUIPO Y SINERGIA**

Los grandes equipos usualmente se forman de cinco o más tipos diferentes de personas, en los que cada miembro juega un papel diferente pero importante.

*Los que hacen.* Lentos pero seguros, se concentran en un trabajo hasta que está hecho.

*Los seguidores.* Son el gran apoyo de los líderes. Si escuchan una gran idea, pueden seguirla y hacer todo lo posible para que funcione.

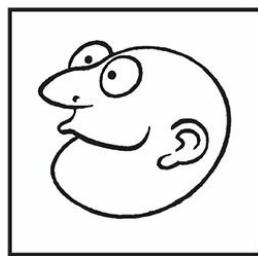
*Los innovadores.* Son la gente creativa, de ideas. Ellos ofrecen las chispas.

*Los que armonizan.* Proveen unidad y soporte y son muy buenos para hacer sinergia mientras trabajan con otros y estimulan la cooperación.

*Los presumidos.* Es divertido trabajar con ellos, pero puede ser difícil a veces. A veces añaden el toque y el impulso necesarios para llevar al equipo a un éxito rotundo.

Todo gran trabajo en equipo es como una gran pieza musical. Todas las voces y los instrumentos pueden estar sonando y tocando al mismo tiempo, pero no están compitiendo. Individualmente los instrumentos y las voces producen sonidos diferentes, tocan notas diferentes, se detienen en momentos diferentes, pero se mezclan juntos para crear todo un sonido nuevo. Esto es sinergia.

El libro que estás sosteniendo está goteando sinergia. Cuando decidí escribirlo, me sentí abrumado. Así que empecé de la única forma en que sabía. Conseguí ayuda. Inmediatamente le pedí a un amigo que me apoyara. Pronto junté un equipo más grande. Identifiqué algunas escuelas y algunos educadores del país que accedieron a darme retroalimentación sobre los borradores y las diferentes etapas. Empecé a entrevistar adolescentes uno a uno y en grupos. Contraté a un artista. Organicé concursos pidiendo historias que tuvieran que ver con los adolescentes y los 7 hábitos. Al final, había más de cien personas involucradas en la creación de este libro.



Lento pero seguro, todo se dio. Cada persona trajo su talento a la mesa y contribuyó de una forma diferente. Mientras yo me enfocaba en escribir, otros se enfocaban en lo que ellos podían hacer. Uno era muy bueno para juntar historias. Uno podía encontrar grandes frases. Otro sabía cómo editar. Algunos hacían, otros innovaban, algunos presumían. Era trabajo en equipo y sinergia al máximo.

El maravilloso producto resultante de trabajo en equipo y sinergia es que construye relaciones. La basquetbolista olímpica Deborah Miller Palmore lo dijo bien: “Incluso

cuando has practicado el deporte toda tu vida, es el sentimiento de trabajo en equipo lo que recuerdas. Se te olvidan las jugadas, los tiros y los marcadores, pero nunca olvidas a tus compañeros".



### AHORA, UNOS AVANCES...

Si sigues leyendo descubrirás la verdadera razón por la que Beyoncé se ve como un millón de dólares. ¡Sólo unas páginas más y ya terminaste!



- ① Cuando estés cerca de alguien con una discapacidad o un impedimento, no te sientas mal por ellos o los evites porque no sabes qué decir. En cambio, conózcanse, hará que todos se sientan más cómodos.



- ② La próxima vez que estés teniendo una discusión con uno de tus padres, intenta el plan de acción para hacer sinergia. 1. Define el problema. 2. Escúchalo. 3. Comparte tu punto de vista. 4. Lluvia de ideas. 5. Encuentra la mejor solución.
- ③ Usa tu influencia para crear sinergia en tu escuela esta semana al usar tu presencia en redes sociales para acercar a la gente.
- ④ Esta semana, mira a tu alrededor y nota cuánta sinergia está dándose en todo lo que te rodea, en un equipo, en la naturaleza, entre amigos, en el mundo de los negocios. ¿Qué

clase de soluciones creativas usan para resolver sus problemas?

- 5 Piensa sobre alguien que te molesta. ¿Qué es diferente en ellos?

Ahora, ¿cuáles son sus atributos positivos y qué puedes aprender de ellos?

- 6 Ten una lluvia de ideas con tus amigos y piensen en algo divertido, nuevo y diferente que puedan hacer este fin de semana en lugar de hacer siempre lo mismo una y otra vez.
- 5 Califica tu apertura a la diversidad en cada una de las siguientes categorías. ¿Rehúyes, toleras o celebras?

	REHÚYES	TOLERAS	CELEBRAS
Raza			
Género			
Religión			
Edad			
Vestimenta			

¿Qué puedes hacer para convertirte en alguien que celebre cada categoría?

## CUARTA PARTE

---

# Renovación



**Habito 7: Afila tu sierra**

*Es mi tiempo*

**¡Mantén viva la esperanza!**

*Chico, moverás montañas*

HÁBITO



# Afila tu sierra

Es  
mi tiempo



# El momento para reparar el techo es cuando el sol está brillando.

JOHN F. KENNEDY, PRESIDENTE DE ESTADOS UNIDOS

¿Alguna vez te has sentido fuera de balance, estresado o sólo vacío por dentro? Si es así, el hábito 7 será de mucha ayuda porque está especialmente diseñado para lidiar con estos problemas. ¿Por qué lo llamamos “Afila tu sierra”? Bueno, imagina que te vas de paseo por el bosque cuando te encuentras a un tipo serruchando furiosamente un árbol.

“¿Qué está haciendo?”, le preguntas.

“Estoy serruchando un árbol”, responde bruscamente.

“¿Cuánto tiempo lleva haciéndolo?”

“Cuatro horas hasta ahora, pero ciertamente estoy progresando”, dice, con el sudor goteando de su barbilla.

“Su sierra se ve bastante desafilada”, dices. “¿Por qué no para un momento y la afila?”

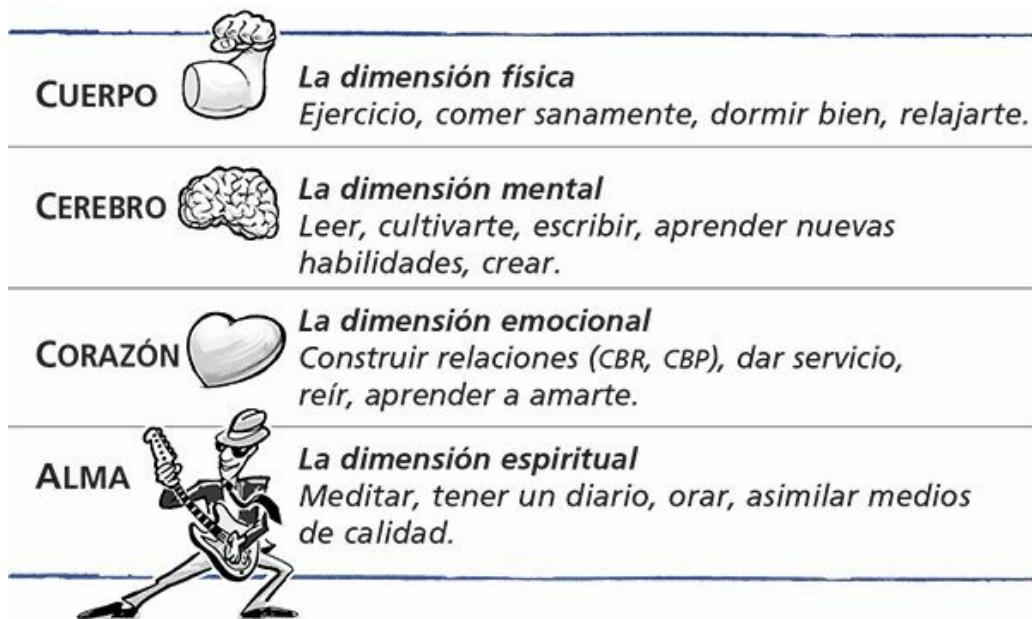
“No puedo, idiota. Estoy demasiado ocupado serruchando.”

Todos sabemos quién es el verdadero idiota aquí, ¿cierto? Si el tipo se tomara quince minutos para afilar la sierra, probablemente terminaría tres veces más rápido.

¿Alguna vez has estado demasiado ocupado manejando para ponerle gasolina al auto?

¿Alguna vez has estado demasiado ocupado viviendo como para tomar el tiempo de renovarte a ti mismo?

El hábito 7 es sobre conservar tu filo personal para que puedas estar mejor en la vida. Significa renovarte regularmente y fortalecer las cuatro dimensiones claves de tu vida, tu cuerpo, tu cerebro, tu corazón y tu alma.



#### • EL EQUILIBRIO ES MEJOR

El famoso dicho de la Grecia antigua: “Nada en exceso” nos recuerda de la importancia del equilibrio y de hacer todo con moderación. Algunas personas pasan incontables horas construyendo el cuerpo perfecto, pero descuidan sus mentes. Otras tienen mentes que pueden levantar 200 kilos, pero dejan sus cuerpos estancarse o se olvidan de tener una vida social. Para estar en tu máximo, necesitas buscar el equilibrio en las cuatro dimensiones de la vida.

Así que, ¿por qué es tan importante el equilibrio? Porque la forma como te va en una dimensión de la vida afecta a las otras tres. Piénsalo: si una de las llantas de tu auto estuviera fuera de balance, todas las cuatro girarían de manera desigual. Es difícil ser amistoso (corazón) cuando estás exhausto (cuerpo). También funciona al revés. Cuando te sientes motivado y en sintonía contigo mismo (alma), es más fácil enfocarte en el trabajo (mente) y en ser amistoso (corazón).

Durante mis años escolares estudié a grandes artistas, autores y músicos, como Van Gogh, Hemingway, Mozart y Beethoven. Muchos de ellos eran reconocidos por estar emocionalmente arruinados. ¿Por qué? Quién lo sabe, pero creo que era porque estaban fuera de equilibrio. Parece que se enfocaron tan duro en sólo una cosa, como su música o su arte, que descuidaron las otras dimensiones de la vida y perdieron su rumbo. Como dice el dicho: “Balance y moderación en todo.”

#### • DATE TIEMPO PARA UN TIEMPO FUERA

Igual que un auto, necesitas revisiones regulares y cambios de aceite. Necesitas un tiempo fuera para rejuvenecer lo mejor que te está sucediendo: ¡a ti! Tiempo para relajarte y regalarte un poco de cuidados amorosos es esencial. De esto se trata afilar la sierra.



A lo largo de las siguientes páginas echaremos un vistazo a cada dimensión, el cuerpo, la mente, el corazón y el alma, y hablaremos sobre formas específicas de afilar tu sierra. ¡Así que a leer!

## Cuidar tu \_\_\_\_\_ cuerpo



Yo odié la secundaria. Me sentía raro e inseguro sobre quién era, y mi cuerpo empezaba a pasar por toda clase de cambios extraños. Recuerdo mi primera clase de educación física. Acababa de comprar mi primer suspensorio, pero no tenía idea de cómo ponérmelo. Y todos los niños estábamos tan avergonzados de vernos desnudos por primera vez que sólo nos quedamos en las regaderas riéndonos.



Puede que ya te hayas dado cuenta de que, durante tus años de adolescente, tu voz cambia, tus hormonas están incontrolables y te empiezan a salir curvas y músculos por todas partes. ¡Bienvenido a tu nuevo cuerpo!

En realidad, este cuerpo eternamente cambiante que tienes es en realidad una máquina increíble. Pero sólo puedes tener *una*, y ya sea que la trates con cuidado o abuses de ella.

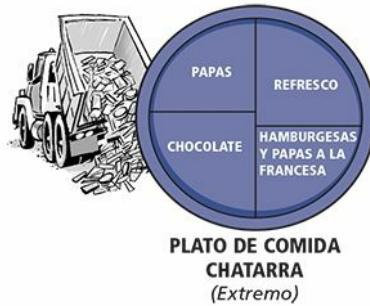
Hay tantas formas de mantenerte físicamente afilado. Puedes comer buena comida, dormir lo suficiente, tener buena higiene, hacer lagartijas o sentadillas en tu cuarto (no necesitas pagar una membresía en un gimnasio), levantar pesas, tomarte el tiempo de relajarte, ir por un paseo, bailar, hacer yoga o intentar cien cosas más.

Por ahora, enfoquémonos en nutrición y ejercicio.

#### • **ERES LO QUE COMES**

Hay una gran parte de verdad en la expresión “eres lo que comes”. No soy un experto en nutrición, pero he encontrado dos reglas generales que tener en mente.

La primera regla general: Escucha a tu cuerpo. Pon mucha atención a cómo te hacen sentir distintos alimentos, y de eso desarrolla tu *propia* lista de lo que debes y no debes comer. Por ejemplo, cada vez que como una gran cena antes de ir a la cama, me siento horrible a la mañana siguiente. Y siempre que como *demasiados* nachos o *demasiada* pizza siento una *subida de grasa*. (¿Te ha dado una de esas?) Eso es lo que no debo comer. Por otra parte, me he dado cuenta de que comer un montón de fruta y tomar mucha agua me hace sentir de maravilla. Eso es lo que debo comer.

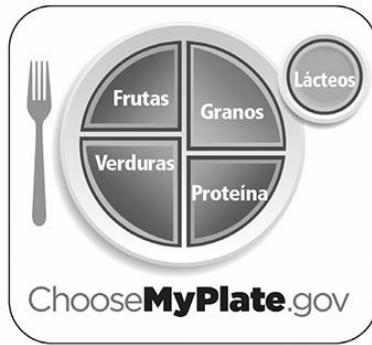


La segunda regla general: Sé moderado y evita los extremos. Para muchos de nosotros, es más fácil ser extremistas que moderados, así que pasamos fácilmente de un lado al otro, entre comer como conejos y comer como puercos. Un poco de comida chatarra ocasionalmente no te hará daño. (Digo, ¿qué sería de la vida si un Slurpee de vez en cuando?) Sólo no lo vuelvas algo de todos los días.

La obesidad en los adolescentes está escalando y viene con una tonelada de riesgos de salud, incluyendo diabetes tipo 2, asma, presión arterial alta y otros problemas que no quieras. Si tienes sobrepeso, no tiene que estorbar para el resto de tu vida. Puedes tomar el control. Es sólo cuestión de una dieta saludable y ejercicio moderado. Habla con un doctor o con un experto en salud para que te aconseje. Lee sobre nutrición y ejercicio. Para empezar, sólo intenta perder 10 por ciento de tu peso corporal a un paso saludable (medio kilo o un kilo a la semana, no más) y ve lo bien que te sentirás.



El plato del buen comer es un acercamiento balanceado a la nutrición que yo recomiendo. Como puedes ver, nos invita a llenar la mitad de nuestro plato con frutas y verduras. La otra mitad debe llenarse con granos enteros (como avena o plan de trigo entero) y proteínas saludables (como pescado, pollo, nueces o leguminosas). A un lado hay un pequeño círculo para una taza de leche baja en grasa o yogur. También nos dice que debemos comer menos comida rápida y alimentos procesados, los cuales suelen estar cargados con grasa, azúcares, sal y otras porquerías, e intentar beber entre seis y ocho vasos de agua cada día, esenciales para tu cuerpo. Sólo asegúrate de estar cerca de un baño siempre.



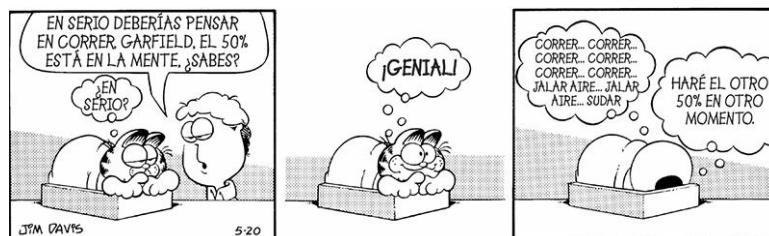
### • ÚSALO O PIÉRDELO

Una de mis películas favoritas es *Forrest Gump*. Es la historia de un joven ingenuo de Alabama con un buen corazón, que se la pasa topándose con el éxito a pesar de sí mismo. En un momento de la película, Forrest está frustrado y confundido sobre su vida. ¿Y qué hace? Empieza a correr, y sigue corriendo. Después de correr de ida y vuelta, desde una costa a la otra, dos veces y media, Forrest se siente mejor y finalmente puede arreglar su vida.

Todos nos sentimos deprimidos, confundidos o apáticos a veces. Es en tiempos como éhos, cuando quizá lo mejor que podemos hacer por nosotros mismos es lo que Forrest hizo: hacer más ejercicio. Además de ser bueno para tu corazón y tus pulmones, el ejercicio es una forma increíble de darte una inyección de energía, derretir el estrés y despejar tu mente.

No hay una sola forma buena de hacer ejercicio. Algunos adolescentes juegan deportes competitivos, otros prefieren correr, caminar, andar en bicicleta, andar en patineta, bailar, hacer yoga o levantar pesas. De igual forma, a otros sólo les gusta salir y moverse un poco.

“Dolor” no tiene que ser lo primero que venga a tu mente cuando escuches la palabra “ejercicio”. Encuentra algo divertido que te guste hacer, así podrás mantener una agenda constante de ejercicio. Para mejores resultados, debes hacer ejercicio alrededor de treinta minutos, al menos tres veces por semana.



GARFIELD © 1982 Paws, Inc. Reimpreso con permiso de UNIVERSAL PRESS SYNDICATE. Todos los derechos reservados.

- **SE TRATA DE CÓMO TE SIENTES, NO DE CÓMO TE VES**

Pero ten cuidado. En tu búsqueda de un físico mejor, asegúrate de que no te obsesiones con tu apariencia. Como habrás notado, nuestra sociedad está colgada de la *apariencia*. Para probar mi punto, sólo mira cómo tratan a las celebridades en el escrutinio público: tabloides de chismes que alaban su belleza y luego critican todos sus defectos y cualquier rastro de celulitis. En comparación, ¡en serio puede hacer que una persona esté demasiado consciente de su apariencia!

De niño estaba muy consciente de mis mejillas gordas. Mi papá me dijo que cuando nací mis cachetes eran tan gordos que los doctores no sabían a qué lado darle la nalgada.

Claramente recuerdo a una vecina, una niña, burlándose de mis mejillas. Mi hermano David heroicamente trató de defenderme diciendo que estaban hechas de músculo. Salió el tiro por la culata y *Cachetes de músculo* se volvió mi apodo menos favorito de todos.

Perdí la grasa infantil de mis mejillas en segundo de secundaria, pero mientras se desarrollaban mis años de adolescente, me empezaron a preocupar otras cosas, como no tener una sonrisa perfecta, como algunos de mis amigos tenían, o esos barros que seguían resurgiendo como un mal hábito que no se quiere ir.

Antes de que empieces a compararte con los hombres y mujeres hermosos y delgados en las revistas y las películas, y odiar todo sobre tu cuerpo y tu apariencia, recuerda que hay millones de adolescentes sanos y felices que *no* tienen pómulos prominentes, senos grandes, un abdomen de piedra o pompas de acero. Hay muchos cantantes, conductores, bailarines, atletas, actores y actrices exitosos que tienen toda clase de imperfecciones físicas. No tienes que meterte esteroides o tener una cirugía plástica para ser feliz. Si no tienes la *apariencia* o el tipo de cuerpo que nuestra sociedad ha marcado como *ideal*, ¿qué? Lo que es popular hoy cambiará mañana de todas maneras. Y el pasto siempre parece más verde, alguien en tu clase puede desear tener tus hoyuelos, incluso si tú estás deseando que desaparezcan.

Abraza la forma como te ves naturalmente. Incluso si no te parece atractiva ahora, siempre habrá alguien para quien sí lo sea. ¡En serio! Hay un montón de personas que aman el cabello rizado o las narices chuecas o los espacios entre los dientes, y encuentran estas *excentricidades* hermosas y únicas.

Lo importante es sentirte bien físicamente, y no tanto por tu apariencia. Oprah Winfrey lo dijo mejor que nadie: “Debes cambiar tu percepción. No se trata del peso, se trata de cuidarte diariamente”.

### **¿Vida real o arte?**

Además, si no lo sabes todavía, lo que ves en la pantalla o en papel no es real. Son *imágenes*. Están retocadas para hacer parecer que los tipos ya musculosos se vean aún más musculosos, y que las mujeres delgadas se vean más delgadas. La cosa es que esas

celebridades son como nosotros, les sale el ocasional barro, su cabello se encrespa y sus estómagos sobresalen de sus pantalones algunas veces. La única diferencia es que ellos tienen a todo un equipo de retocadores cubriendo estas imperfecciones. Beyoncé es reconocida por criticar a las revistas y a las marcas de ropa que intentan cortar sus curvas y hacerla ver como un palo, sabiendo perfectamente lo mucho que distorsiona las expectativas de belleza de sus fans.



Como lo señala el artículo de Steve Lohr en el *New York Times*:

*Las fotografías de celebridades y modelos en los anuncios de moda y en las revistas son mejoradas rutinariamente con la ayuda de una pulida digital. El retoque puede ser menor, colores brillantes, un cabello rebelde que vuelve a su lugar, un barro curado. O puede ser drástico, perder cinco o diez kilos, añadir algunos centímetros de altura y borrar todas las arrugas y manchas usando el software de Adobe Photoshop, la barita mágica del retocador de fotos.*

Están poniendo unas expectativas bastante irreales, ¿no? Algunos dicen que cualquier foto retocada debería estar marcada para que el público supiera que lo que están viendo es tan real como una imagen hecha por computadora.

Recuerda, nuestro gusto por cuerpos flacos y cincelados no siempre ha estado de moda. ¿No habría sido agradable vivir en la Europa del siglo XVIII, cuando tener sobrepeso era *aceptado*, o durante la Edad Media, cuando todos usaban ropa holgada y nadie sabía en realidad cómo era tu cuerpo? Vaya, qué buenos tiempos.

Por supuesto, quieres verte bien y ser presentable, pero cuidado: obsesionarte con la apariencia puede ser peligroso. Puede llevarte a severos desórdenes alimenticios, como comer compulsivamente, bulimia o anorexia, o a adicciones a drogas para mejorar tu rendimiento, como los esteroides. Abusar de tu cuerpo para ser aceptado por alguien más nunca vale la pena.

Si estás luchando con un desorden alimenticio, no tienes que sentirte solo. Es un problema muy común entre adolescentes. Sé humilde y admite que tienes un problema y consigue ayuda, ya sea de amigos, de tu familia o de grupos que se especialicen en esta clase de cosas.

#### • **PUEDO PARAR CUANDO YO QUIERA**

Hay formas de cuidar tu cuerpo y hay formas de destruirlo. Consumir sustancias adictivas, como alcohol, drogas y tabaco es una forma rápida de hacer lo último. El alcohol, por ejemplo, usualmente se asocia con las tres causas principales de muerte entre adolescentes: accidentes automovilísticos, suicidio y homicidio. Y luego está fumar, que se ha comprobado que nubla tu vista, causa que tu piel envejezca prematuramente, amarillenta tus dientes, causa mal aliento, triplica tus caries, causa que se retraigan tus encías, decolora la piel en la punta de tus dedos, provoca agotamiento y, por supuesto, es causa de cáncer. No hay causas para fumar, además de que se ve “bien”, pero incluso esa lógica está pasada de moda. De acuerdo con el Departamento de Salud Pública de Massachusetts:

*Fumar no es tan atractivo como tú crees. En un estudio, ocho de cada diez hombres y siete de cada diez mujeres dijeron que no saldrían con un fumador. Si tú fumas, vete acostumbrando a besar ese cigarrillo.*

De acuerdo con la Asociación Pulmonar Estadounidense, las cinco compañías principales de tabaco gastan \$34 millones *diario* en publicidad. Quieren tu dinero. Después de todo, un paquete de cigarros al día suma más o menos 15 mil dólares al año (o más). Sólo piensa lo mucho que podrías comprar con eso. Las compañías tabaqueras son especialmente reconocidas por dirigirse a adolescentes, como si la gente joven pudiera ser engañada más fácilmente. ¡No les dejes verte la cara!

Ahora, por supuesto, nadie *planea* volverse adicto. Por lo general empieza muy inocentemente. Pero frecuentemente, las *drogas de escape*, como el alcohol y el tabaco, llevan a la marihuana y luego eventualmente a drogas mortales, como la cocaína, la heroína, el opio, el ácido y las metanfetaminas. Algunas personas empiezan a consumir estas sustancias para mostrar su libertad, sólo para darse cuenta de que las drogas adictivas *destruyen* su libertad. Créeme, hay mejores formas de afirmar tu individualidad.

Quizá lo peor sobre tener una adicción es esto: ya no estás en control, tú adicción tiene el control. Cuando dice *salta*, tú *saltas*. Dile adiós a la idea de ser proactivo. Siempre me siento mal por la gente en el trabajo que debe salir a fumar, sin importar cómo está el clima. Es triste verlos parados afuera, bajo la lluvia, sacando humo,

incapaces de controlar su ansiedad.

Es fácil pensar que una adicción es algo que sólo le sucede a otra gente, y que podemos dejarlo en cualquier momento. Pero en la realidad, es *duro*. Como ejemplo, sólo 25 por ciento de los consumidores de tabaco adolescentes que intentan dejarlo tienen éxito. Me gusta lo que Mark Twain dijo sobre lo fácil que fue para él dejar de fumar: “Lo he hecho cien veces”.

Esta es una historia de la lucha que un joven adolescente vivió para superar su adicción a la droga:

*La primera vez que consumí cualquier clase de droga o alcohol fue cuando tenía catorce años. Ni siquiera sabía lo que eran las drogas. En realidad no me importaba. Todos me decían lo malas que eran. Mi amigo decía: “Ten, toma, es lo mejor”. Así que lo tomé. Cuando empecé, yo también quería ser lo mejor. Después de eso, ya no fue presión social. Era sólo yo.*

*Empecé a consumir drogas y a beber más y más, y mi desempeño en la escuela empezó a caer. Mis relaciones empezaron a reducirse. Estaba perdiendo contacto con mi familia y odiaba eso. Mi actitud hacia las cosas cambió, ¿sabes? Sólo un montón de negatividad. También empecé a ver menos a mi novia.*

*Justo después que empecé a drogarme y a beber, noté algunos problemas físicos también. Me sentía realmente cansado todo el tiempo. También perdí mucho peso, como quince kilos en dos meses.*

*Lo otro fue que me iba a casa y se me acababa la pasta de dientes o algo así, y lloraba. Mis reacciones eran en serio exageradas. Mi temperamento era muy corto.*

*Más o menos un mes después de mi cumpleaños diecisiete, me atraparon con drogas en la escuela. Me suspendieron por una semana, y ahí supe que necesitaba recuperarme. Así que intenté dejarlo, pero no pude. Es como cuando fumas cigarros. Puedes apagar uno decir que lo dejarás, lo dejarás, pero dejarlo es muy difícil.*

*Así que dejé de juntarme con mis viejos amigos y empecé a ir a reuniones de Alcohólicos Anónimos (AA) y conseguí un padrino. AA es algo para toda la vida. Puedes tomar un trago y arruina todo lo que has logrado hasta entonces. Muchos de mis amigos que vinieron a AA han recaído. Pero mi padrino en verdad me ayudó. Sin este programa, sé que nunca hubiera parado.*

*Desde que he estado en este programa, he tenido la mejor vida. No bebo. No me drogo. Mi desempeño en la escuela está levantando. Mi familia está más cerca que nunca. Antes, trabajé en casi todos los lugares de comida rápida que había en el pueblo porque renunciaba después de dos semanas en cada uno. Ahora, he conservado un trabajo durante casi dos meses. Regresé a la escuela y me empezó a importar. Era amable con la gente incluso si ellos no lo eran conmigo. Le he dado un giro a mi vida. Estoy empezando a pensar en la universidad y hacer todas estas cosas en las que nunca*

*había pensado. Es muy confuso para mí por qué alguien pasaría sus años de preparatoria bebiendo. Es una vida de miedo.*

### • **LA HABILIDAD DE RECHAZO™**

Mantenerte lejos de las drogas es algo que se dice fácil, pero es difícil. Aquí están los pasos de *la habilidad de rechazo™*<sup>1</sup> que puedes considerar la próxima vez que te sientas presionado a beber, fumar o drogarte, y en realidad no quieras.

*1. Pregunta.* Hazte preguntas difíciles que en realidad te hagan pensar sobre lo que estás haciendo.

“¿Por qué querría fumar?”

“¿Qué me pasará si me drogo esta noche?”

*2. Menciona el problema.* Ponle una cara a lo que estás haciendo.

“Las drogas son ilegales.”

“Fumar arruinará mi aliento.”

*3. Expón las consecuencias.* Piensa bien las consecuencias de tus actos.

“Me podrían arrestar si me cachan con drogas.”

“Si me emborracho hoy en la noche, alguien puede intentar abusar de mí.”

*4. Sugiere una alternativa.* Ten tu propia lista de alternativas divertidas para usarla cuando te sientas tentado.

“Oye, ¿por qué no vamos al cine mejor?”

“Nah, prefiero jugar basquetbol.”

*5. Vete.* Si te enredas en una situación que simplemente no se ve bien o te hace sentir incómodo, no te preocupes por lo que todos puedan pensar de ti, sólo vete.

“Disculpen, pero ya me voy.”

Usa tu creatividad para desarrollar tus propias respuestas y evitar toda la escena, como Jim lo hizo:

*Mis amigos y yo justo no queríamos los problemas que vienen con beber y drogarse, así que formamos un grupo. Éramos como diez comprometidos a ayudar a nuestros compañeros a no meterse en problemas. Pasábamos mucho tiempo juntos, y semanalmente íbamos a cenar pasta y planear cómo podíamos apoyarnos unos a otros. El apoyo era más que nada hablar con otros cuando los veíamos tentados o tropezando, y les asegurábamos que no tenían la necesidad de hacer esas cosas para ser populares, y luego los invitábamos a unirse a nuestra diversión. Funcionó y en realidad fue muy*

poderoso.



Créeme, no te pierdes de nada si no pruebas estas cosas. "La vida misma", dijo la chef de televisión Julia Child, "es la juerga apropiada". No necesitas ni siquiera experimentar. Las explosiones de momento no valen la devastación a largo plazo que usualmente les sigue. Si tú no fumas, no bebes y no te drogas, ¿para qué empezar? Si ya lo haces, ¿por qué no conseguir ayuda y dejarlo? Hay muchas formas mejores y más naturales de viajarte con la vida. ¿Por qué no intentarlo?

## Cuidar tu cerebro



Hay una leyenda sobre un hombre que se acercó a Sócrates, el gran filósofo, y le dijo: "Quiero saber todo lo que tú sabes".

"Si éste es tu deseo", dijo Sócrates, "entonces sígueme hasta el río". Lleno de curiosidad, el joven lo siguió. Cuando se sentaron en la orilla, Sócrates dijo: "Mira muy bien el agua y dime lo que ves".

"No veo nada", dijo el hombre.

"Mira bien", contestó Sócrates.

Cuando el hombre se inclinó lejos de la orilla y se acercó al agua, Sócrates agarró su cabeza y la metió al agua. Los brazos del hombre revoloteaban salvajemente, tratando de escapar, pero la fuerza de Sócrates lo mantenía sumergido. Cuando el hombre estaba cerca de ahogarse, Sócrates lo sacó del río y lo llevó a la orilla.

Tosiendo, el hombre jadeó, "¿Estás loco, viejo? ¿Qué intentas hacer, matarme?"

“Cuando te tenía bajo el agua, ¿qué querías más que nada?”, preguntó Sócrates.

“Quería respirar. ¡Quería aire!”, gritó.

“Nunca cometas el error de pensar que la sabiduría llega fácilmente, mi joven amigo”, dijo Sócrates. “Cuando quieras aprender tanto como quisiste aire justo ahora, búscame de nuevo”.



El punto es claro. Nada en la vida llega fácilmente. ¡Debes pagar un precio! Todos tienen que pagar un precio. Escribe eso. Memorízalo. Subráyalo. No me importa lo que la gente diga, ¡nadie come gratis! Qué joven tan iluso de pensar que podía obtener el conocimiento de toda una vida sin pagar un precio. ¿Pero somos menos inocentes nosotros cuando pensamos que podemos asegurar un buen trabajo y un futuro prometedor si no hemos pagado el precio de desarrollar una mente fuerte?

De hecho, tener una buena educación puede que sea el precio más importante que puedas pagar porque lo que haces con esa materia gris entre tus orejas determinará tu futuro tal vez más que cualquier otra cosa. De hecho, a menos que vayas a voltear hamburguesas y vivir con tus padres cuando tengas treinta años, sería bueno que empezaras a pagar el precio ahora.

La dimensión mental del hábito 7, afilar tu sierra, significa desarrollar el poder mental a través de la educación, las actividades extracurriculares, los pasatiempos, los trabajos y otras experiencias que expandan tu mente.

### **La llave para abrir el futuro**

**C**uando estábamos investigando para este libro, le pregunté a un grupo de adolescentes en una encuesta “¿Cuáles son sus miedos?” Me sorprendió cuántos hablaron del estrés de sobresalir en la escuela, ir a la universidad y conseguir un buen trabajo en el futuro. Uno dijo: “¿Qué podemos hacer para estar seguros de que podemos conseguir un trabajo y mantenernos?” La respuesta es en realidad un tanto simple. Podrías intentar ganar la lotería. Tu oportunidad de hacerlo es como de 1 en 175

millones. O podrías educar tu mente. Por mucho, esto te ofrece la mejor oportunidad de asegurar un buen trabajo y ganarte la vida.



¿Qué se necesita para tener una mente educada? Es más que ganarte un diploma, aunque eso es una parte importante de ello. Es más que buscar datos en Wikipedia y luego pensar que eres un experto. Una mente educada es como una bailarina en buena condición. Una bailarina de *ballet* tiene un control perfecto sobre sus músculos. Su cuerpo se doblará, torcerá, saltará y girará perfectamente, como ella le ordene. De igual forma, una mente educada puede enfocarse, sintetizar, escribir, hablar, crear, analizar, imaginar y hacer mucho más. Para ello, sin embargo, debe estar entrenada. No sucederá automáticamente.

Sugiero que obtengas tanta educación como puedas. Cualquier educación más allá de la preparatoria –un título universitario, entrenamiento vocacional o técnico, prácticas profesionales o entrenamiento en las fuerzas armadas– bien valdrá tu tiempo y tu dinero. Velo como una inversión para tu futuro. Las estadísticas muestran que un graduado de universidad gana casi dos veces más que un graduado de preparatoria. Y parece que la diferencia se hace cada vez más grande. No dejes que la falta de dinero sea la razón de que no consigas más educación. “Si crees que la educación es cara, imagina la ignorancia”, dijo Derek Bok, expresidente de la Universidad de Harvard. También te sorprenderá la cantidad de becas, préstamos y opciones de estudio que están disponibles si las buscas. De hecho, hay millones para becas que no se utilizan cada año porque nadie aplica para ellas. Incluso si tienes que sacrificarte y trabajar a morir para pagar tu educación, bien vale la pena.

#### • AFILA TU MENTE

Hay incontables formas de expandir tu mente. La más sencilla y directa es *leer*. Como dice el dicho, leer es a la mente lo que el ejercicio es al cuerpo. Leer es fundamental para todo. Los libros te transportan a otros mundos y no tienes que pagar gastos de viaje. Las

siguientes son veinte formas diferentes para afilar tu mente. Estoy seguro de que se te ocurrirán otras cincuenta si lo intentas.

- Ten una fuente de noticias confiable como tu página de inicio en internet.
- Sigue blogs que desarrollen temas que te interesen.
- Viaja.
- Planta un jardín.
- Observa la naturaleza.
- Ve a cátedras en una universidad local.
- Mira documentales.
- Visita una biblioteca.
- Lee o escucha las noticias
- Investiga tu historia familiar.
- Escribe una historia, poema o canción.
- Juega juegos que te reten, solo, como crucigramas, rompecabezas o sudokus.
- Debate.
- Juega una partida de ajedrez con alguien que te rete.
- Visita un museo.
- Participa en clase.
- Ve al *ballet*, la ópera o una obra de teatro.
- Aprende a tocar un instrumento musical.
- Hazles preguntas a tus amigos sobre diferentes temas.
- Empieza un blog tú mismo o con amigos sobre tus intereses.

- **ENCUENTRA TU NICHO**

Mientras, puede que necesites sobrevivir las materias que no te gusten en la escuela, encuentra las que sí y desarróllalas. Toma clases adicionales, revisa libros y ve películas sobre el tema. No dejes que la escuela sea tu única forma de educación. Deja que el mundo sea tu campus.



Por supuesto algunas clases son más complicadas que otras. A menos que seas Einstein, no todas las materias te serán fáciles. En realidad, retiro lo que acabo de decir,

el famoso Albert Einstein mismo no habló hasta los cuatro años y sus padres pensaban que era retrasado. Es comprensible que te sientas desalentado en la escuela algunas veces, pero por favor no la dejes. (Vivirás para lamentarlo.) Sólo sigue echándole ganas. Con el tiempo encontrarás algo que te guste sobre ella o algo en lo que puedas destacar. Una vez entrevisté a un niño con un lado derecho del cerebro predominante, llamado Chris, quien compartió cuánto le costó adaptarse a la escuela y encontrar su nicho:

*Hasta que fui a la escuela era un niño feliz. Luego los niños se enteraron de que aprender era difícil para mí y me señalaban y me ponían apodos. Era lento en matemáticas, literatura y gramática. Recuerdo estar sentado en clase un día, dividida en dos grupos, cuando una niña en mi grupo se paró y dijo: "Yo no voy a trabajar con ese retrasado", señalándome. Me hizo sentir terrible.*

*Durante la primaria y la secundaria, casi no podía leer. Un profesional vino a nuestra casa un día y después de hacer una serie de exámenes le dijo a mi mamá que yo nunca podría leer. Mi mamá estaba tan enojada que le dijo que se fuera.*

*Años después, recién entrado en la preparatoria, tomé un libro de ciencia ficción y, para mi sorpresa, de pronto era muy fácil leer. Las historias en el libro estimulaban mi imaginación y luego las palabras no eran palabras, sino imágenes en mi cabeza y empecé a leer otros libros y en verdad me emocionó leer y aprender. Empecé a hablar mejor y a usar palabras más grandes.*

*Fue más o menos entonces cuando empecé a sobresalir en las artes. Aprendí que tengo un ojo increíble para las formas y el color. Me volví muy hábil con la acuarela, el óleo, pintar, dibujar y diseñar. Escribo sobre mis experiencias. Escribo poesía. Hacia el final de la preparatoria gané muchos concursos de arte y mucha confianza.*

#### • **NO DEJES QUE LA ESCUELA SE INTERPONGA CON TU EDUCACIÓN**

Las calificaciones son importantes, son la forma para medir qué tan bien te va en la escuela. Una buena boleta abre la puerta a otras opciones de educación y oportunidades de trabajo. Pero hay mucho más en la educación que buenas calificaciones.

Mi familia se compone de un montón de incompetentes tecnológicos. Culpo a mi padre por ese mal gen. Varias veces lo he visto en situaciones *tecnológicamente problemáticas*, como cuando levanta el cofre del auto (como si en realidad pudiera arreglar algo), o cuando intenta cambiar un foco. En estas situaciones difíciles, parece como si su cerebro en serio se apagara y dejara de funcionar. ¡Es un fenómeno! Siendo la persona proactiva que soy, decidí que quería superar mi debilidad heredada, así que me inscribí a una clase de mecánica durante mi último año de preparatoria. Yo iba a aprender cómo cambiar el aceite así fuera lo último que hiciera.

Aunque no lo creas, acabé sacando 10 en esa clase, pero me avergüenza admitir que

casi no aprendí nada. Verás, en lugar de pagar el precio de aprender realmente, hice un montón de observación y no mucha acción. Nunca hice mis tareas. Y estudiaba como loco sólo para los exámenes, y olvidaba lo que había aprendido dos horas después de hacerlos. Sequé la calificación, pero fallé en obtener la educación.



Aunque las calificaciones son importantes, *aprender* es más importante, así que asegúrate de no olvidar por qué estás en la escuela para empezar.

Con los años he visto gente sacrificar su educación por tantas razones estúpidas, como que no necesitan una, o se obsesionan con un trabajo temporal o una novia, un auto o una banda.

También he visto muchos atletas que sacrifican su educación en el altar de los deportes. Varias veces he estado tentado a escribirles cartas a estos jóvenes que se centraron tanto en su deporte que olvidaron por completo la escuela. De hecho, escribí una, a un atleta imaginario, aunque aplica para cualquiera que necesite convencerse de que es todo sobre la mente.

CARTA A UN  
ATLETA  
DESCONOCIDO

Querido \_\_\_\_\_:

Soy un gran creyente de los beneficios del deporte. Sin embargo,

*después de visitarte, estoy impactado de saber sobre tu actitud hacia la escuela.*

*Dices que estás haciendo depósitos para una carrera profesional y no sientes que necesitas la educación. Yo digo que tus posibilidades de llegar a las ligas mayores son tan buenas como que le vuelva a salir cabello a mi papá. Los estudios demuestran que sólo uno de cada cien atletas de preparatoria jugará en la primera división de un deporte universitario, y que las oportunidades de que un jugador de preparatoria llegue a profesional son uno en diez mil.*

*De los cientos de atletas universitarios con los que jugué en la carrera y quienes esperaban llegar a las ligas mayores, puedo pensar sólo en un puñado que lo logró. Por otra parte, puedo pensar en muchos que desperdiciaron sus mentes en nombre del deporte y a quienes aventaron después a la fuerza de trabajo sin oportunidad ni idea alguna.*

*Nunca olvidaré la vez que uno de mis compañeros de equipo dio un discurso emocionado a nuestro equipo la noche antes de que jugáramos contra una universidad rival. Como nunca había aprendido a expresarse, todo lo que pudo hacer fue soltar un torrente de vulgaridades que podrían haber secado un bosque. En cuestión de tres minutos parece que logró usar la misma grosería como sustantivo, verbo, adjetivo, pronombre, conjunción y gerundio. Salí de esa reunión pensando, “¡Hombre, consíguete un cerebro!”*

*¡Abre los ojos! Tu educación es la llave para abrir tu futuro.*

*Dices que no te gusta la escuela. Yo digo, ¿y eso qué tiene que ver? ¿Algo bueno en la vida se da fácilmente? ¿Te gusta entrenar todos los días? ¿A un estudiante de medicina le gusta estudiar durante cuatro años? ¿Desde cuándo que te guste algo determina que debas o no hacerlo? Algunas veces sólo tienes que ser disciplinado y hacer las cosas que no quieras por lo que puedes obtener de ello.*

*Dices que intentas sentarte y estudiar, pero no puedes porque tu mente se evade. Yo digo que a menos que aprendas a controlar tu mente, no lograrás nada. Es una cosa entrenar tu cuerpo para que se desempeñe excelentemente, es otra controlar tus pensamientos, concentrarte durante largo rato, sintetizar, y pensar creativa y analíticamente.*

*A veces decir “lo intento” es una excusa patética. Imagina qué tan absurdo sonaría si yo te preguntara: “¿Vas a comer hoy o vas a*

*intentar comer?" Discíplinate para hacer las cosas.*

*Dices que puedes lograrlo sin estudiar, que al quemarte las pestañas y encontrar formas de vencer al sistema puedes pasar. Yo digo que cosechas lo que siembras. ¿El granjero puede hacerlo todo de un jalón? ¿Puede olvidar plantar las cosechas en la primavera, descansar todo el verano y luego trabajar muy duro en el otoño para sacar la cosecha? ¿Puedes mejorar tus sesiones de barra levantando pesas de vez en cuando? Tu cerebro no es muy distinto de tu bíceps. Para mejorar la fuerza, velocidad y resistencia de tu mente, debes entrenarla. No hay atajos.*

*Imagina cinco pares de manos. Un par le pertenece a un pianista que puede encantar al público con sus hermosas interpretaciones de los clásicos. Otro par pertenece a un cirujano oftalmólogo que puede devolver la vista a través de microcirugía. Otro a un golfista profesional que constantemente hace un tiro fuerte bajo presión. Otro a un hombre ciego que puede leer pequeñas marcas en una página a una velocidad increíble. Otro a un artista que puede tallar hermosas esculturas que inspiren al alma. En la superficie las manos se ven iguales, pero detrás de cada par hay años y años de sacrificio, disciplina y perseverancia. ¡Esta gente paga un precio! ¿Crees que ellos sólo se esforzaron un día?*

*Uno de mis mayores remordimientos en la vida es que en lugar de leer cien novelas durante la preparatoria leí un montón de reseñas en internet.*

*En contraste, tengo un amigo que durante sus años de adolescente debió haber leído cientos de libros. Su cerebro puede levantar más de doscientos kilos. Ahora, décadas después, me cortaría uno... no, dos dedos de los pies por tener ese cerebro.*

*Si tú no pagas el precio, puedes tener un título pero fallar en tener una educación. Y hay una gran diferencia entre ambos. Algunos de nuestros más grandes pensadores no tenían títulos y eran hombres y mujeres autodidactas. ¿Cómo lo hicieron? Leían. Es simplemente el mejor hábito que puedes desarrollar. Y aun así pocos lo hacen regularmente. Y muchos dejan de leer y dejan de aprender cuando terminan la escuela. Eso lleva a un cerebro atrofiado. La educación es algo para toda la vida. La persona que no lee no es mejor que la persona que no puede.*

*Dices que vives para el hoy y no te preocupa el futuro. Yo digo que*

*la mayor diferencia entre tú y tu perro es que tú puedes pensar sobre el mañana y él no. No tomes decisiones a largo plazo sobre tu carrera basándote en emociones a corto plazo, como el estudiante que eligió su carrera por cuál era la fila de admisión más corta. Toma decisiones pensando en el final. Para tener un buen trabajo mañana, debes hacer tu tarea hoy en la noche.*

*Este proverbio resume toda la cuestión: “Toma fuertemente la enseñanza, no la dejes ir, consérvala, porque ella es tu vida”.*

*Parece que dices que no necesitas un cerebro. Yo digo, ¡consigue uno!*

*Espero no haberte ofendido. Mi intención es buena. Es sólo que dentro de diez años, no quiero encontrarte cantando como nuestro amigo el espantapájaros:*

*No sería sólo nada,  
con mi cabeza de relleno, ...si tan sólo tuviera un cerebro.*

  
Piénsalo,  
Sean  
SEAN

#### • OPCIONES DE EDUCACIÓN DESPUÉS DE LA PREPARATORIA

No te preocupes demasiado sobre tu carrera universitaria. Si puedes simplemente aprender a pensar bien, tendrás suficientes opciones de carrera y educación para escoger. A las oficinas de admisión y sus empleados no necesariamente les importa en qué te vas a titular, mientras puedan ver evidencia de que tienes una mente alerta. Ellos buscarán distintas áreas:

1. *Deseo.* ¿Qué tanto quieres entrar en esa escuela o ese programa en particular? ¿Qué tanto quieres este trabajo?

2. *Calificaciones estándar del examen.* ¿Qué tan bien te fue en el examen de admisión?

3. *Extracurriculares.* ¿En qué otras actividades (deportes, trabajo, clubs, gobierno estudiantil, teatro, comunidad, iglesia / sinagoga / mezquita / templo, etcétera) estuviste involucrado?

4. *Cartas de recomendación.* ¿Qué piensan otros (tus maestros, patrones, compañeros) de ti? ¿Te recomendarías a ti mismo como un buen candidato?

5. *Promedio general.* ¿Qué tan bien te fue en la escuela?

6. *Habilidades de comunicación.* ¿Qué tan bien puedes comunicarte por escrito (basado en tus ensayos para admisión) y oralmente (basado en la entrevista)?

Lo más importante, sólo quieren evidencia de que tendrás éxito en el siguiente nivel. Incluso si tu promedio y el resultado de tu examen son un tanto bajos, no tienes que conformarte con la segunda opción. Todavía puedes ser admitido a grandes programas o tener un buen trabajo si eres bueno en otras áreas.



Si simplemente puedes aprender a pensar bien, tendrás suficientes opciones de carrera y educación para escoger.

Asimismo, no tengas miedo de los rumores sobre lo duro que es entrar a la universidad. Usualmente no es tan duro como puedes pensar si estás dispuesto a esforzarte en tu aplicación. Sin embargo, será más duro de lo que el siguiente examen de admisión a la universidad puede hacerte pensar. (Oye, dado que fui jugador de fútbol americano, tengo el derecho de burlarme de mí mismo.)



# EXAMEN DE ADMISIÓN DE UNIVERSIDAD

*(Adaptado para jugadores de futbol americano)*

1. ¿Qué idioma se habla en Francia?

2. Le pedirías a William Shakespeare que

- Construya un puente
- Navegue por el mar
- Comande un ejército
- ESCRIBA UNA OBRA DE TEATRO

3. ¿De qué religión es el papa?

- Judía
- Católica
- Hindú
- Polaca
- Agnóstica

4. ¿Cómo se llama a la gente muy al norte de América?

- Occidentales
- Sureños
- Norteños

5. Seis reyes de Inglaterra se han llamado Jorge; el último fue Jorge VI.  
Nombre los primeros cinco.

6. ¿Cuántos mandamientos dio Moisés (aproximadamente)?

7. ¿Puedes explicar la teoría de la relatividad de Einstein?

Sí

No

8. ¿Para qué se usan los ganchos?
9. Explica el principio de equilibrio dinámico de Le Chatelier, o escribe tu nombre en LETRAS MAYÚSCULAS.
10. Matemáticas avanzadas: si tienes tres manzanas, ¿cuántas manzanas tienes?

*Debes contestar correctamente tres o más preguntas para calificar.*



#### • BARRERAS MENTALES

Hay algunas barreras que superar cuando estás expandiendo y desarrollando tu cerebro. Estas son tres a considerar:

*Tiempo en la pantalla.* El tiempo en la pantalla es cualquier periodo de tiempo que pasas frente a una pantalla, esto incluye una computadora, el *smartphone*, la *tablet*, los videojuegos, el cine o la televisión. *Cierto* tiempo es saludable, pero *demasiado* tiempo mensajeando, revisando Facebook o Twitter, jugando videojuegos o viendo televisión puede adormecer tu mente. El adolescente promedio ve más de veinte horas de televisión a la semana, eso son cuarenta y tres días al año ¡y un total de ocho años de su vida! Sólo imagina lo productivo que serías en esos cuarenta y tres días del año, aprenderías mandarín, tomarías clases de hip-hop o entenderías programación computacional. Pon lineamientos para tu tiempo en pantalla y no dejes que se te salga de control. O intenta perder tu control remoto, eso funciona también.

*El síndrome nerd.* Algunos adolescentes no quieren destacar en la escuela porque tienen miedo de que los etiqueten como *nerds*. Muy seguido, las mujeres jóvenes sienten que ser inteligentes es malo porque intimida a los hombres. ¿Qué se nos ocurrirá después, caray? Si ser inteligente y tener una opinión intimida a alguien, eso sólo te indica que están intimidados y no merecen tu tiempo. Siéntete orgulloso de tus habilidades mentales y del hecho de que sepas hacia dónde vas. Yo, para empezar, puedo

pensar en muchas personas ricas, exitosas que alguna vez fueron considerados nerds.

*Presión.* Algunas veces tenemos miedo de destacar en la escuela por las altas expectativas que eso genera. Si llevamos a casa una buena boleta y nos alaban por ella, de pronto establecimos la expectativa de que lo haremos una y otra vez. Y la presión aumenta. Si nos va mal, no hay expectativa y no hay presión.

Sólo recuerda esto: El estrés que resulta del éxito es mucho más tolerable que el remordimiento que resulta de no dar lo mejor de ti. No sudes por la presión. Tú *puedes*.

### • DEBES QUERER

Al final, la clave para afilar tu mente recae en tu deseo de aprender. Debes querer hacerlo realmente. Debe excitarte aprender. Debes pagar el precio. La siguiente historia es un ejemplo de alguien que tenía un deseo irresistible de aprender y que pagó un precio enorme por la simple alegría de leer. Leer para esta persona era *aire*.

*La puerta de la cocina se abrió y me atraparon, sin más. Era demasiado tarde para esconder la evidencia, las pruebas estaban ahí, tan reales como pudieran ser, justo en mis piernas. Mi padre, ebrio, su rostro enrojecido, se tambaleó hacia mí, mirándome con ira, amenazante. Mis piernas empezaron a temblar. Tenía nueve años. Sabía que me golpearía. No podría escapar; mi padre me había encontrado leyendo...*

*Un alcohólico, como sus padres antes que él, mi padre me había pegado antes, muchas veces y más duro, y en los años que siguieron me pegaría de nuevo, muchas veces y más duro, hasta que finalmente dejé la preparatoria a los dieciséis y me fui de mi casa. Su ira persistente por mi lectura cuando era niño, sin embargo, me frustró más que todo el abuso, me hizo sentir aplastado entre las mandíbulas de una terrible pinza porque no quería, no podía, dejar de leer. La curiosidad me llevaba a los libros y me guiaba la necesidad, una necesidad irresistible de pretender que estaba en otra parte... Así desafíe a mi padre y, como he relatado aquí, algunas veces pagué un precio por ese desafío. Valió la pena.*

Este recuento es de Walter Anderson, y lo escribió en su libro *Lee conmigo*. Walter es ahora un editor exitoso, pertenece al consejo de muchas organizaciones literarias y es autor de cuatro libros. Walter escribe:

*Cuando era niño viví en un hogar violento, en un vecindario violento. Pero había un lugar al que iba, una biblioteca, y todos los bibliotecarios me alentaban a leer. Podía abrir un libro y podía ir a cualquier parte. Podía hacer cualquier cosa. Podía imaginarme a mí mismo fuera del barrio. Me leí lejos de la pobreza mucho antes de que trabajara para salir de ella.*

Al final del libro, he recopilado una lista de muchos de los grandes libros para adolescentes. Échale un vistazo.

Nunca es demasiado tarde para empezar a educarte. Si puedes aprender a pensar bien, el futuro estará lleno de puertas abiertas a la oportunidad. Es todo sobre ondas cerebrales. Ve por unas.

**EJERCITA TU MENTE...**  
**LEER • LEER • LEER • LEER • LEER • LEER • LEER**

## **Cuidar tu \_\_\_\_\_ corazón**



Una tarde alguien tocó la puerta.

“¿Quién podría ser?”

Abrí la puerta y ahí estaba mi hermana pequeña de diecinueve años, jadeando y sollozando.

“¿Qué pasa?”, le pregunté, ayudándola a entrar, aunque sabía exactamente qué era lo que pasaba. Este era el tercer episodio de sollozos ese mes.

“Es tan grosero”, gimió, secando sus ojos rojos, hinchados. “No puedo creer que me hiciera eso. Fue tan malo”.

“¿Qué hizo esta vez?”, pregunté.

“Bueno... ya sabes, me pidió que fuera a su casa a estudiar”, lloriqueó. “Y mientras estábamos estudiando, otras niñas fueron a verlo. Y él actuó como si no me conociera”.

“Yo no me preocuparía por ello”, dije. “Yo solía hacer eso todo el tiempo”.

“Pero he estado saliendo con él durante dos años”, gimió. “Y cuando le preguntaron quién era yo, él les dijo que era su hermana”.

*¡Auch!*

Estaba devastada. Pero yo sabía que era sólo cuestión de horas o días para que pensara que él era mejor que el pan integral. Tal cual, unos días después estaba loca por él otra vez.



No permitas que alguien venga a ti  
sin irse mejor y más feliz. Sé la  
expresión viviente de la bondad de  
Dios: bondad en tu rostro, bondad  
en tus ojos, bondad en tu sonrisa.

MADRE TERESA

¿Alguna vez has sentido que, como mi hermana, estás en una montaña rusa emocional, un día arriba y al siguiente abajo? ¿Alguna vez has sentido que eres la persona más enojada en el mundo y que no puedes controlar tus emociones? Si es así, entonces bienvenido al club, porque esos sentimientos son muy normales. Verás, el corazón es algo muy temperamental. Necesita nutrimentos y cuidados constantes, al igual que el cuerpo.

La mejor manera de afilar la sierra y nutrir tu corazón es sólo enfocarte en construir relaciones o, en otras palabras, hacer los depósitos regulares en tus cuentas de banco de las relaciones o en tu cuenta de banco personal. Repasemos qué son esos depósitos.

#### Depósitos de la CBR (Cuenta de Banco de la Relación)

- Cumple promesas.
- Haz pequeños actos de bondad.
- Sé leal.
- Escucha.
- Discúlpate.
- Marca expectativas claras.

#### Depósitos de la CBP (Cuenta de Banco Personal)

- Cumple las promesas que te haces.
- Haz pequeños actos de bondad.
- Sé gentil contigo mismo.
- Sé honesto.

- Renuévate.
- Amplifica tus talentos.



Como habrás notado, los depósitos de la CBR y la CBP son muy similares. Eso es porque los depósitos que haces en las cuentas de otra gente usualmente terminan en tu propia cuenta también.

Cuando empieces cada día, busca oportunidades para hacer depósitos y construir amistades duraderas. Escucha atentamente a un amigo, parent, hermano o hermana sin pedir nada a cambio. Da diez cumplidos hoy. Defiende a alguien. Llega a casa cuando les dijiste a tus padres que lo harías.

Me gusta cómo lo dijo la Madre Teresa: “No permitas que alguien venga a ti sin irse mejor y más feliz. Sé la expresión viviente de la bondad de Dios: bondad en tu rostro, bondad en tus ojos, bondad en tu sonrisa”. Si buscas formas de construir en lugar de formas de derrumbar, quedarás sorprendido de cuánta felicidad puedes dar a otros y encontrar tú mismo.

Mientras piensas en cuidar tu corazón, aquí hay otros puntos a considerar.

#### • SEXO Y RELACIONES

Una joven dijo: “No me importa en qué clase de relación estés o cuán devota seas... el sexo siempre está en el aire. No importa si estás sentada en el auto sola con esa persona o en casa viendo la televisión, la pregunta siempre está ahí”.

El sexo es sobre mucho más que sólo tu cuerpo. Es también sobre tu corazón. De hecho, lo que haces respecto al sexo puede afectar la imagen que tienes de ti mismo y tus relaciones con otras personas más que cualquier otra decisión que tomes. Antes de que decidas tener sexo o continuar teniéndolo, busca en tu corazón y piensa en ello... detenidamente. El siguiente extracto de un panfleto publicado por Journeyworks Publishing debería ayudar.

*¿Crees que estás listo para hacerlo? ¿Estás seguro? ¡Las infecciones de transmisión sexual, el embarazo no planeado y las dudas emocionales son buenas razones para esperar! Antes de que vayas muy lejos, mira esta lista. O inventa tus propias formas de terminar la oración:*



### ***No estás listo para tener sexo si...***

1. Crees que el sexo es equivalente al amor.
2. Te sientes presionado.
3. Tienes miedo de decir que no.
4. Es más fácil ceder.
5. Piensas que todos los demás lo están haciendo. (¡No es así!)
6. Tu instinto te dice que no.
7. No sabes los detalles sobre el embarazo.
8. No comprendes cómo funcionan los métodos anticonceptivos.
9. No crees que una mujer puede embarazarse la primera vez. (Sí puede.)
10. Va en contra de tus creencias morales.
11. Va en contra de tus creencias religiosas.
12. Te arrepentirás en la mañana.
13. Te sentirás avergonzado.
14. Lo haces para probar algo.
15. No puedes mantener a un niño.
16. No puedes mantenerte a ti mismo.
17. Tu idea de compromiso es una suscripción en línea.
18. Crees que el sexo antes del matrimonio está mal.
19. No sabes cómo protegerte del VIH, el virus que causa SIDA.
20. No sabes los signos y síntomas de una infección de transmisión sexual (ITS, también llamadas ETS).
21. Piensas que hará que tu pareja te ame.
22. Piensas que hará que ames a tu pareja.
23. Piensas que los mantendrá juntos.

24. Esperas que cambie tu vida.
25. No quieres que cambie tu vida.
26. No estás listo para que la relación cambie.
27. Estás ebrio.
28. Desearías estar ebrio.
29. Tu pareja está ebria.
30. Esperas que sea perfecto.
31. Simplemente morirás si no es perfecto.
32. No pueden reír juntos sobre codos incómodos y ropas torpes.
33. No estás listo para quitarte la ropa.
34. Crees que el VIH y el SIDA sólo le pasan a otra gente.
35. Crees que puedes saber quién tiene VIH con sólo verlos.
36. No crees que a los adolescentes les da VIH. (Sí les da.)
37. No sabes que la abstinencia es la única protección 100% segura contra las infecciones de transmisión sexual y el embarazo.
38. No han hablado sobre el mañana.
39. No puedes enfrentar la idea de un mañana.
40. Te sentirías horrorizado si tus padres se enteraran.
41. Lo estás haciendo sólo para que tus padres se enteren.
42. Tienes demasiado miedo como para pensar claramente.
43. Piensas que te hará más popular.
44. Piensas que se lo debes a tu pareja.
45. Piensas que no está bien ser virgen.
46. Sólo piensas en ti mismo.
47. No estás pensando en ti mismo.
48. No puedes esperar para contarte a todos.
49. Esperas que nadie se entere.
50. En verdad esperas que todo el tema no hubiera surgido.

### ***Está bien esperar.***

Extracto tomado de *No estás listo para tener sexo si...* Derechos reservados 1996 Journeyworks Publishing, Santa Cruz, CA. Reimpreso con permiso.

---

### **Vas a lograrlo**

 **E**s completamente normal sentirte deprimido a veces. Pero hay una gran diferencia entre la tristeza ocasional y una depresión sostenida. Si la vida se ha sentido dolorosa durante un largo periodo de tiempo y no puedes deshacerte de los sentimientos de desesperanza, entonces el asunto es serio. Afortunadamente, la depresión puede tratarse. No dudes en conseguir ayuda, ya sea con un medicamento prescrito o con hablar con

alguien entrenado en lidiar con estas cuestiones.

Si estás teniendo pensamientos de suicidio, por favor escucha con atención lo que estoy diciendo. Aguanta por lo que más quieras. Vas a lograrlo. La vida mejorará... Lo prometo. Erespreciado y eres necesitado. Tienes tanto que contribuir. Los malos ratos pasarán... siempre lo hacen. Algún día verás hacia atrás a tu situación y estarás contento de haber resistido, como fue el caso de esta joven:

*Soy una de las muchas personas jóvenes que viene de un maravilloso hogar y realmente no tiene ninguna razón para haberse metido en problemas. Pero lo hice. Los amigos se volvieron muy importantes para mí en la secundaria y la preparatoria, y la vida de hogar me parecía muy aburrida. No podía esperar para salir cada día sólo para estar con mis amigos y pasar el rato. Durante dos años probablemente probé todos los vicios que existen, y no me hizo sentir mejor. Por el contrario.*

*Empecé a tener problemas incluso para llegar a casa. Era casi demasiado doloroso entrar en esa casa soleada, pacífica, con aromas de buena comida. Todos parecían tan malditamente buenos y perfectos, y yo me sentía como si no pudiera cumplir sus expectativas. De alguna manera no encajaba. No estaba viviendo una vida de la que pudieran sentirse orgullosos y yo sólo los hacía infelices. Empecé a desear estar muerta. Luego el pensamiento llevó a intentos de suicidio.*

*Mantuve un diario y en verdad me asusta hoy ver qué tan cerca llegué de terminarlo todo. Hoy, sólo unos años después, estoy en universidad, sacando perfectas calificaciones, tengo una vida social feliz, tengo un novio que me ama mucho y tengo una gran relación con mi familia. Tengo tantos planes, tantas cosas que haré. Amo la vida, tengo mucho por que vivir, no puedo creer que alguna vez me sentí diferentemente, pero lo hice. Me tomó varias llamadas de alerta para darme cuenta de que podía ser diferente. Gracias al cielo sigo aquí.*

Recuerda que lo que se siente como una lucha ahora eventualmente te dará fuerza. Como el filósofo Khalil Gibran escribió: “Ese mismo pozo personal de donde brota la risa estuvo muchas veces lleno con nuestras lágrimas. Entre más hondo llega la pena a nuestro ser, más alegría puede contener”.

#### • RÍE O LLORARÁS

Después de que se ha dicho y hecho todo, hay una última clave para mantener tu corazón sano y fuerte. Soríete. Así es... ríe. *¡Hakuna matata!* No te preocupes, ¡sé feliz! Algunas veces la vida sólo apesta y no hay mucho que puedas hacer para cambiarla, así que mejor ríete.

Es una pena que mientras crecemos tendemos a olvidar lo que hizo la niñez tan

mágica. Un estudio mostró que para cuando llegas a kínder, te ríes alrededor de 300 veces al día. En contraste, el adulto promedio se ríe unas míseras diecisiete veces al día. ¡No es de extrañar que los niños se sean mucho más felices! ¿Por qué somos tan serios? Tal vez es porque nos han enseñado que reír es infantil. Para citar al gran maestro Jedi Yoda: “Debes desaprender lo que has aprendido”. Debemos aprender a reír otra vez.

Un fascinante artículo de Peter Doskoch en *Psychology Today* habló sobre el poder del humor. Estos son sus puntos principales:



Risa:

- Relaja los engranajes mentales y nos ayuda a pensar creativamente.
- Nos ayuda a soportar las dificultades de la vida.
- Reduce el estrés.
- Nos relaja al bajar nuestro ritmo cardiaco y nuestra presión sanguínea.
- Nos conecta con otros y contraataca sentimientos de aislamiento, un factor importante en la depresión y el suicidio.
- Libera endorfinas, los analgésicos naturales del cerebro.

Se ha visto que la risa también promueve la buena salud y acelera la curación. He escuchado varios recuentos de gente que empezó a curarse a sí misma de una serie de enfermedades por medio de grandes dosis de terapia de risa. La risa también puede ayudar a curar relaciones heridas. Como dijo el gran artista Víctor Borge una vez: “La risa es la distancia más corta entre dos personas”.

Si quieres traer más risa a tu vida, sugiero crear tu propia *colección de humor*, una colección de libros graciosos o comics, *memes*, videos de YouTube, podcasts de comedia, lo que sea que te parezca gracioso. Cuando te sientas deprimido o que te tomas demasiado en serio, visita tu colección. Por ejemplo, a mí me gustan las películas estúpidas. Hay unos cuantos actores que hacen reír sólo con pensar en ellos. Veo sus películas cuando necesito *relajarme*. De la misma manera, mi hermano Stephen tiene

una de las colecciones más grandes de las caricaturas de *The Far Side* que se hayan visto. Él jura que esas caricaturas han evitado que se vuelva loco durante períodos de mucho estrés.

Aprende a reírte de ti mismo cuando te sucedan cosas estúpidas o extrañas porque sucederán. Como alguien dijo una vez: "Una de las mejores cosas que la gente puede guardar bajo la manga es un buen sentido del humor".

## Cuidar tu alma



¿Alguna vez has visto una película que te ha hecho llorar? ¿Qué fue lo que te llegó?

¿Qué te inspira profundamente? ¿Escuchar música? ¿Dibujar? ¿Estar en la naturaleza? ¿Escribir?

Por alma me refiero al yo interno que acecha bajo la superficie de tu yo cotidiano. Tu alma es tu centro, donde yacen tus convicciones y valores más profundos. Es la fuente del propósito, del significado y de la paz interna. Afilar tu sierra en el área espiritual de la vida significa tomar el tiempo para renovar y despertar ese yo interno. Como la afamada autora Pearl S. Buck escribió: "Dentro de mí se encuentra el lugar donde vivo sola y ahí es donde uno renuevas los ríos que nunca se secan".

### Cómo alimentar tu alma

**C**omo adolescente, saqué mucha fuerza de escribir en mi diario, escuchar buena música y pasar tiempo solo en las montañas. Esta era mi forma de renovar mi alma, aunque no lo pensara así entonces. Personalmente también saco fuerza de frases que inspiran, como esta de Ezra Taft Benson, secretario de Agricultura de Estados Unidos:

"Los hombres y mujeres que le entregan sus vidas a Dios encontrarán que Él puede hacer mucho más con sus vidas que ellos. Él profundizará sus alegrías, extenderá su visión, acelerará sus mentes, fortalecerá sus músculos, elevará sus espíritus, multiplicará sus bendiciones, aumentará sus oportunidades y verterá paz".

Tu alma es un área muy privada de tu vida. Naturalmente, hay muchas formas diferentes de alimentarla. Estas son algunas ideas compartidas por adolescentes:



- Meditar.
- Ayudar a otros.
- Escribir en un diario.
- Caminar.
- Leer artículos y libros que te inspiren.
- Dibujar.
- Orar.
- Escribir poesía o componer música.
- Pensar a fondo.
- Escuchar música que te hable.
- Tocar un instrumento musical.
- Practicar una religión.
- Hablar con amigos con los que puedo ser yo mismo.
- Reflexionar sobre mis metas y mi manifiesto.

Estas son un par de técnicas de alimentación del alma que puedes considerar especialmente.

#### • **VOLVER A LA NATURALEZA**

Hay algo mágico e invencible sobre estar en la naturaleza. Incluso si vives en un área del centro de la ciudad, lejos de ríos, montañas o playas, por lo general habrá un parque cerca que puedas visitar. Una vez entrevisté a un joven llamado Ryan que aprendió sobre los poderes curativos de la madre naturaleza en medio de un hogar en ruinas.

*Durante la preparatoria pasé un periodo muy oscuro donde parecía que todo se estaba derrumbando. Fue entonces que encontré mi hoyo del río. Era sólo una orilla con algunos árboles en la parte de atrás de una granja vieja y no parecía mucho. Pero se volvió mi escape. No había nadie cerca, no podías oír a nadie. Era hermoso. Sólo andar ahí me hacía sentir en paz con la naturaleza. Cada vez que estaba estresado iba ahí. Era como si mi vida pudiera volver a la normalidad.*

*Algunas personas se vuelcan en una religión organizada por guía, pero ha sido difícil para mí acercarme a la religión. Tengo una religión y soy fuerte dentro de ella, pero algunas veces es duro para mí levantarme e ir a la iglesia porque voy y todos dicen: "Oh, sólo sé feliz. Todo se arreglará. Sólo ten fe. Las cosas se arreglarán con tu familia". Yo sólo pienso que eso es mentira. Por favor, las familias no siempre se arreglan. Mi familia está toda jodida.*

*Pero por ir al río, ese lugar no me juzgaba. Ese lugar no me decía que hacer. Sólo estaba ahí. Y al seguir su ejemplo, la paz y la serenidad que existía ahí, era todo lo que necesitaba para calmar las cosas. Me hizo sentir como si todo fuera a funcionar.*

#### • **EL MEJOR AMIGO DE UN ADOLESCENTE**

Llevar un diario puede hacer maravillas para tu alma. Un diario puede convertirse en tu consuelo, tu mejor amigo, el único lugar donde puedes expresarte completamente sin importar qué tan enojado, feliz, asustado, enamorado, inseguro o confundido te sientas. Puedes volcar tu corazón y sólo escuchará; no te contestará, y no hablará a tus espaldas. Un blog no es necesariamente tan privado como un diario, ya que está en internet, pero también puede convertirse en una gran forma de expresarte. Escribir tus pensamientos inéditos puede despejar tu mente, impulsar tu confianza y ayudarte a encontrarte.

Llevar un diario también fortalecerá tu herramienta de la autoconciencia. Es esclarecedor leer viejas entradas y darte cuenta de lo mucho que has crecido, lo estúpido e inmaduro que alguna vez sonaste o lo prendado que estabas de un niño o una niña. Una joven me dijo cómo leer partes de un viejo diario le hizo saber que no debía volver con su abusivo ex novio.



No hay una manera formal de tener un diario. Ni siquiera tiene que ser con palabras, puede ser un libro de recortes o un *collage* de recuerdos, boletos, notas de amor, cualquier cosa que guarde recuerdos y experiencias. Mis viejos diarios están llenos de mal arte, mala poesía y olores extraños. Un diario es sólo un nombre formal para poner tus pensamientos en papel. Hay otros nombres y formas. Allison escribe pequeñas notas

para sí misma, que guarda en una caja especial a la que llama la caja sagrada. Kaire se renueva al llevar un *libro de gratitud*:

*Tengo un libro que me ayuda a ser más positiva en la vida. Lo llamo mi libro de gratitud. En este libro escribo algo por lo que esté agradecida o algo positivo que me haya sucedido en el día. Este libro ha cambiado mi vida y pone las cosas totalmente en perspectiva porque intento percibir todas las cosas buenas que suceden y no las malas. Todavía llevo un diario, pero este es diferente. Tengo una página de mis canciones favoritas, tactos favoritos (el abrazo de mi hermano), sonidos favoritos (la risa de mamá), sensaciones favoritas (brisa fresca) y demás. También escribo pequeñas cosas como “Brian ofreció quitar la mesa por mí” o “John hizo todo lo posible por saludarme hoy”. Estas son cosas que te hacen sentir bien. Vuelvo a este libro y recuerdo estas buenas cosas y las malas se olvidan, se borran y se van. No pueden afectarme ya.*

*Les he dado un libro a otros y dicen que los ha ayudado realmente. Es mi forma de decir: “Eres el único que puede hacerte feliz, nadie más puede”.*

#### • TU DIETA ESPIRITUAL

Muchas veces me he preguntado qué sucedería si alguien bebiera y comiera sólo refrescos y chocolate durante varios años seguidos.

¿Cómo se verían y se sentirían después de un tiempo? Probablemente apagados. ¿Pero por qué pensamos que el resultado sería diferente si alimentamos nuestras almas con basura durante varios años seguidos? No eres sólo lo que comes, también eres lo que escuchas, lees y ves. Lo que entra en tu alma es más importante que lo que entra en tu cuerpo.

Así que, ¿cuál es tu dieta espiritual? ¿Estás alimentando a tu alma con nutrientes o la estás cargando con desechos radioactivos? ¿Alguna vez has siquiera pensado en cuánto de los medios absorbes al día? Esto incluye videos en línea y en la televisión, redes sociales, anuncios en internet, así como libros, revistas e incluso espectaculares que ves en la calle.

En estos días se siente imposible estar *libre de los medios* incluso por un día. ¡Inténtalo y verás a qué me refiero! Rétate a ti mismo a pasar un día sin buscar en Google, ver una revista, escuchar música o ver lo que sea en televisión. Encontrarás que es virtualmente imposible. Para este punto, nuestra sociedad es tan adicta a la tecnología y a la cultura pop que probablemente empiezas a sentir severas molestias por la abstinencia.

Ahora, si piensas que los medios no te afectan, sólo piensa en tu canción favorita y lo que le hace a tus emociones. O piensa sobre la última vez que viste modelos medio desnudas pavoneándose por la pantalla. O piensa en la última botella de champú que

compraste. ¿Por qué la compraste? Tal vez por la influencia de un comercial de televisión de treinta segundos o un anuncio de una página en una revista. Y si un anuncio de una página puede vender una botella de champú, ¿no crees que toda una película, revista o CD pueda vender un estilo de vida?



Como sucede con la mayoría de las cosas, hay un lado luminoso y otro oscuro en los medios. Y tú debes elegir qué permitirás que entre. Mi única sugerencia es que sigas tu conciencia y trates a tu alma con el mismo respeto con que un atleta olímpico trataría a su cuerpo. Por ejemplo, si la música que escuchas o las películas que ves te hacen sentir deprimido, enojado, sombrío, violento o como si estuvieras en celo, ¿adivina qué? Es probablemente una señal de que son basura y tú no necesitas basura. Por otra parte, si te hacen sentir relajado, feliz, inspirado, esperanzado o pacífico, entonces sigue asimilándolas. Eventualmente te convertirás en lo que ves, escuchas y lees, así que hazte continuamente la pregunta “¿Quiero que esto sea parte de mí?”

- **ESTÁS INTERRUMPIENDO MI SUEÑO**

Me topé con una carta de la página web Youth Outlook, escrita por una niña llamada Ladie Terry, quien estaba harta de todos los videos musicales de porquería que estaban saliendo. Dirigió la carta a “las hermanas que gustan de pavonearse por mi pantalla de televisión”. Con su permiso, he incluido partes aquí.

*Supongo que es emocionante salir en un video musical, ¿pero saben cómo están afectando las mentes y vidas de sus hermanas? ¿Piensan en sus hermanas menores, quienes aprenden rápido y las emulan? ¿Han notado a las de doce o trece años*

*arreglarse como para verse de veinte? ¿O los tiempos son tan malos que no les importa a quiénes hieren?*

*Yo solía discutir con mi exnovio sobre ver BET y MTV porque la mayoría de los videos consistían no sólo en mujeres medio desnudas moviéndose y temblando como un tazón de gelatina... me dolía ver a mi exnovio hechizado, con sus ojos moviéndose de arriba a abajo...*

*Mi vecina solía contarme que, cuando ella veía videos musicales con su novio, él le decía: "Así es como tu cuerpo debería verse". Otra amiga, que tiene 16, dice que los jóvenes le preguntan: "¿Por qué tú no puedes bailar así?"*

*¿Por qué están en la pantalla en ropa apretada y pequeña, moviendo sus cuerpos como si estuvieran locas?... Hermanas, son muy, muy bellas. No necesitan desvestirse para tener éxito u obtener atención. ¿Quieren que los hermanos las respeten? Muéstrenles por qué a través de su vestido elegante y conservador, luego sustenten su razonamiento con sus palabras. La forma como te vistes le dice a la gente lo que está en tu cabeza... cuando mejores tu apariencia y tu mentalidad, un montón de hermanas mejorarán su forma de tratarte.*

*Así que deja de competir para ver quien está más loco que los demás y saca tu mente del dormitorio, porque estás interrumpiendo mi sueño.*

## **RANAS FRITAS**

Las adicciones de todos tipos, ya sean drogas, chismes, compras, comer de más o apostar, tienen características en común.

Adicción:

- Crea placer a corto plazo.
- Elimina temporalmente el dolor.
- Da una sensación artificial de valor, poder, control, seguridad e intimidad.
- Empeora los problemas y sentimientos de los que intentas escapar.
- Se convierte en el centro de tu vida.

Una de las adicciones más sutiles pero peligrosas es la pornografía y está disponible en todas partes en internet. Ahora, puedes discutir todo lo que quieras sobre lo que la pornografía es y no es, pero yo creo que muy en el fondo de tu corazón, lo sabes. La pornografía puede saber dulce durante el momento, pero gradualmente opacará tus finas sensibilidades para el romance, para los sentimientos de otros y para la vida en general, hasta que no puedas sentir mucho ya. También desgastará esa voz interna llamada tu conciencia hasta que se apague.

Puede que estés pensando "Cálmate, Sean. Un poco de piel no me hará daño". El

problema es que la pornografía, como cualquier otra adicción, te toma por sorpresa. Me recuerda una historia que leí alguna vez sobre ranas. Si pones una rana en agua hirviendo, inmediatamente saltará fuera. Pero si la pones en agua tibia y luego aumentas lentamente el calor, la rana se cocinará antes de que se le ocurra saltar fuera. Es lo mismo con la pornografía. Lo que ves hoy puede que te haya impactado hace un año. Pero dado que el calor ha aumentado lentamente, ni siquiera notaste que tu conciencia se estabariendo.

Ten el valor de alejarte, de apagarla, de tirarla. Eres mejor que eso. Un niño compartió esto:

*Durante el verano entre mi primero y segundo año de preparatoria trabajé en una compañía constructora. Un día el jefe me pidió que revisara algo con el supervisor del edificio, quien tenía su oficina en la construcción, en un remolque.*

*Cuando entré al remolque había fotos pornográficas pegadas en las paredes. Durante un minuto se me olvidó lo que había ido a preguntarles a los tipos porque mi atención estaba en las fotos. Me llamó la atención. Cuando salí del remolque empecé a pensar, ¿dónde puedo comprar estas cosas para que pueda ver más?*

*Al principio, cuando las veía, me sentí muy nervioso y ansioso por dentro, como si lo que estaba haciendo fuera malo, pero no me tomó mucho volverme adicto. Empezó a consumirme hasta el punto en que no pensaba en nada más, ni mi familia ni el trabajo ni dormir. Empecé a pensar y sentirme menos.*

*Durante los descansos en el trabajo íbamos al auto de alguien y uno sacaba una revista y nos reíamos y seguíamos. Los tipos que estaban muy involucrados no estaban satisfechos con sólo mirar. Hablaban de todas las mujeres con las que habían dormido y parecía que no les importaba nada más en la vida. De eso se trataban todas sus conversaciones, las revistas, las películas y el sexo.*

*Una tarde, mientras estaba trabajando, escuché a algunos de mis compañeros empezar a chislar y gritar comentarios sexuales groseros. Subí la vista para ver cuál era la conmoción, y ahí estaba mi hermana menor saliendo de su coche, buscándose. Escuché que alguien dijo: "¡Me gustaría tener un pedazo de eso!" Me volteé enojado y dije: "¡Cállate! ¡Es mi hermanita!"*

*Estaba tan asqueado. Me fui del trabajo justo antes de la hora de salida y manejé durante un rato yo solo. Seguía pensando sobre lo dolida que se veía mi hermana al ser tratada tan horrendamente cuando sus intenciones habían sido tan buenas.*

*Al día siguiente, cuando regresé al trabajo y los tipos estaban pasando las revistas, me levanté y me moví a otra parte. Al principio tomó mucha fuerza, pero al hacerlo más y más, se volvió más fácil. Cuando empezaban conversaciones crudas y de mal gusto, me iba a otra parte. Ya no creía que era divertido. Me di cuenta de que estaban hablando de la hermana de alguien más.*

- **SÉ REALISTA**

Mientras cerramos este capítulo, déjame compartir un par de pensamientos finales. Una vez estaba hablando con una niña llamada Larissa sobre afilar la sierra y me soltó toda una letanía. “Sé realista, Sean, ¿quién tiene tiempo? Estoy en la escuela todo el día, tengo actividades después de la escuela y estudio toda la noche. Necesito sacar buenas calificaciones para entrar a la universidad. ¿Qué se supone que debo hacer, irme a la cama temprano y luego reprobar mi examen de matemáticas al día siguiente?”

Sólo déjame decir esto. Hay un tiempo para todo. Un tiempo para estar equilibrado y un tiempo para estar desequilibrado. Hay veces cuando necesitarás sobrevivir sin mucho sueño y llevar a tu cuerpo a sus límites durante un día, una semana, incluso una temporada. Y habrá veces cuando comer comida chatarra recién salida de la máquina sea tu única alternativa ante la inanición. Esto es la vida real. Pero también hay tiempos para la renovación.

Si te presionas muy duro durante mucho tiempo, no pensarás tan claramente, estarás molesto y empezarás a perder perspectiva. Puedes pensar que no tienes tiempo para hacer ejercicio, desarrollar amistados o inspirarte entre intentar sacar buenas calificaciones o practicar deportes. En realidad, no tienes tiempo para *dejar* de hacerlo. El tiempo que pases afilando tu sierra te recompensará inmediatamente porque cuando retomes tu rutina normal, cortarás más rápido, naturalmente.

### **Puedes hacerlo**

robablemente ya estás afilando bastante sin siquiera saberlo. Si estás trabajando duro en la escuela, estás afilando tu mente. Si te gustan el ejercicio o los deportes, estás cuidando tu cuerpo. Si estás desarrollando amistades o siendo un buen hijo/hija/nieto/nieta/hermano, estás nutriendo tu corazón. Si estás pasando tiempo de calidad solo, estás mejorando tu relación contigo mismo. En general puedes afilar la sierra en más de un área al mismo tiempo. Melanie una vez me dijo cómo, para ella, cabalgar lograba esto. La naturaleza física de la montura ejercitaba su cuerpo. Pensar profundamente mientras cabalgaba ejercitaba su mente. Y ser parte de la naturaleza nutría su alma. Luego le pregunté: “¿Qué hay de las relaciones? ¿Cómo es que cabalgar desarrolla tu corazón?” Dijo: “Me acerco a mi caballo”. Bueno, supongo que algunas veces los caballos pueden ser personas también.

Afilar la sierra no sólo te sucede a ti. Dado que es una actividad del cuadrante 2 (importante peor no urgente), debes ser proactivo y hacer que suceda. Lo mejor que puedes hacer es tomar tiempo diario para afilar la sierra, incluso si es sólo durante quince o treinta minutos. Algunos adolescentes apartan horas específicas del día, temprano en la mañana, después de la escuela o tarde en la noche, para estar solos, pensar o hacer

ejercicio. A otros les gusta hacerlo en los fines de semana. No hay una forma correcta, encuentra la que te funciona a ti.



Alguien le preguntó a Abraham Lincoln una vez: “¿Qué harías si tuvieras ocho horas para cortar un árbol?” Contestó: “Pasaría las primeras cuatro horas afilando mi sierra”.



#### AHORA, UNOS AVANCES...

Te gustará el siguiente capítulo porque es muy corto. ¡Puedes incluso terminar el libro ahora!



#### Cuerpo

- ① Desayuna.
- ② Empieza un programa de ejercicios y síguelo fielmente durante 30 días. Camina, baila, nada, anda en bicicleta, en

patineta, levanta pesas, etcétera. Elige algo que en verdad disfrutes.

- ③ Deja un mal hábito durante una semana. No tomes alcohol, refrescos, frituras, chocolate o lo que sea que pueda hacerle daño a tu cuerpo. En una semana, ve cómo te sientes.

### Mente

- ④ Lee blogs que tengan un valor educativo.
- ⑤ Revisa periódicos en línea. Pon especial atención a los encabezados y la página de opiniones.
- ⑥ Lleva a tu siguiente cita a un museo o a un restaurante étnico al que nunca haya ido. Expande tus horizontes.

### Corazón



- ⑦ Sal con un miembro de tu familia, como tu mamá o tu hermano. Ve un juego de béisbol, ve de compras o vayan al cine por los viejos tiempos.
- ⑧ Empieza hoy a construir tu colección de humor. Señala los *memes* o los videos más graciosos que conoces, o empieza tu propia colección de bromas geniales. En poco tiempo algo a que recurrir cuando te sientas estresado.

### Alma

- ⑨ Mira el atardecer esta noche o levántate muy temprano para ver el amanecer.



- ⑩ Si no lo has hecho ya, empieza un diario hoy.
- ⑪ Toma el tiempo cada día para meditar, reflexiona sobre tu vida o reza. Haz lo que te funcione.

<sup>1</sup> La habilidad de rechazo (*The Refusal Skill™*) es una marca registrada de Comprehensive Health Education Foundation (C.H.E.F.®), y el modelo de la habilidad del rechazo está protegido por derechos de autor, C.H.E.F.®, Seattle, Washington. Queda prohibida cualquier copia sin permiso por escrito de C.H.E.F.®. C.H.E.F.® concedió el permiso para este uso. Todos los derechos reservados.

**¡Manten viva**  
**la**  
**esperanza!**

## CHICO, MOVERÁS MONTAÑAS

Hace muchos años, el reverendo Jesse Jackson habló en la convención nacional demócrata. Dio un mensaje muy poderoso que incendió la convención. Usó sólo cuatro palabras: “Mantén viva la esperanza. ¡Mantén viva la esperanza! ¡MANTÉN VIVA LA ESPERANZA!”

El público gritó estas mismas palabras una y otra y otra vez durante lo que pareció una eternidad, y se hinchó de aplausos. Podías sentir la sinceridad en su voz. Él inspiró a todos. Creó esperanza.

Es por lo que escribí este libro... *¡para darte esperanza!* Esperanza de que puedas cambiar, dejar una adicción, mejorar una relación importante. Esperanza de que puedas encontrar respuestas a tus problemas y alcanzar tu mayor potencial. Qué tiene si tu vida familiar apesta, estás reprobando en la escuela y la única buena relación que tienes es con los juegos en tu teléfono (y últimamente no ha recibido muchos mensajes). *¡Mantén viva la esperanza!*

Para estar seguro cuando  
pisas  
pisa con cuidado y gran  
tacto,  
y recuerda que la vida  
es una gran y equilibrado  
acto.

¿Y tendrás éxito?  
¡Sí! ¡Lo harás, de hecho!  
(Garantizado 98 y  $\frac{3}{4}$  por  
ciento)

Chico, moverás montañas.

DR. SEUSS TOMADO DE  
*OH, LOS LUGARES QUE*

Si después de leer este libro te sientes abrumado y no tienes idea de dónde empezar, te sugiero esto: Pasa rápidamente por cada capítulo buscando las ideas clave o pregúntate: “¿Con qué hábito estoy teniendo más problemas?” Luego elige dos o tres cosas para trabajar en ellas (no te emociones y escoge veinte). Escríbelas y ponlas en un lugar donde puedas verlas seguido. Luego deja que te inspiren cada día.

Te sorprenderán los resultados que unos pocos cambios pueden traer. Gradualmente te volverás más confiado, te sentirás más feliz, te darás un paso *natural*, tus metas se volverán realidades, tus relaciones mejorarán y te sentirás en paz. Todo empieza con un solo paso.



Si hubo un hábito o idea que realmente dio en el blanco, como ser proactivo o la cuenta de banco de las relaciones, la mejor manera de interiorizarlo es enseñárselo a alguien más mientras todavía está fresco en tu mente. Explícaselo usando tus propios ejemplos y palabras. Quién sabe, puede que los enciendas y quieran trabajar contigo.

Si alguna vez te sientes caer o que te quedas corto, *no te desanimes*. Recuerda el vuelo de un avión. Cuando un avión despeja tiene un plan de vuelo. Sin embargo, durante el curso de vuelo, el viento, la lluvia, la turbulencia, el tráfico aéreo, el error humano y otros factores pueden sacar al avión de curso. De hecho, un avión está fuera de curso alrededor de 90 por ciento del tiempo. La clave es que los pilotos siguen haciendo pequeñas correcciones en el rumbo al leer sus instrumentos y hablar con la torre de control. Como resultado, un avión llega a su destino.

Si sigues saliéndote de tu plan de vuelo y te sientes como si estuvieras fuera de rumbo 90 por ciento del tiempo... ¿qué tiene? Si sólo sigues volviendo a tu plan, sigues haciendo pequeños ajustes y mantienes viva la esperanza, eventualmente alcanzarás tu destino.

Bueno, este es el final del libro. Gracias por viajar conmigo y felicidades por

terminarlo. Sólo quiero que sepas que en verdad creo en tu futuro. Estás destinado para grandes cosas. Siempre recuerda que naciste con todo lo que necesitas para triunfar. No tienes que buscar en ningún otro lado. ¡El poder y la luz ya están en ti!

Antes de despedirme, quisiera dejarte con una frase de mis favoritas, por Bob Masad, que lo resume todo. Te deseo lo mejor. Sayonara.

*“No puedes dejar pisadas en las arenas del tiempo sentado sobre tu trasero.  
¿Y quién quiere dejar marcas de pompas en las arenas del tiempo?”*



## GUÍA DE ESTUDIO

Espero que hayas disfrutado leer *Los 7 hábitos de los adolescentes altamente efectivos*. Si estás listo para pensar más a fondo sobre los temas que tocamos, aquí hay algunas preguntas que puedes considerar por tu cuenta o en una sesión grupal.

- **PRIMERA PARTE: PREPARACIÓN**

### **Adquiere el hábito**

1. ¿Cómo es que tus hábitos de ayudan o te acaban?
2. ¿Por qué es importante conquistar primero la victoria privada antes que la victoria pública?

### **Paradigmas y principios**

1. ¿Qué es un cambio de paradigma?
2. ¿Qué hace a los amigos un centro inestable?
3. ¿Por qué no centrar tu vida en un novio o una novia fortalece la relación?
4. ¿Qué vuelve estable a una vida centrada en los principios?

- **SEGUNDA PARTE: LA VICTORIA PRIVADA**

### **La cuenta de banco personal**

1. ¿Qué significa cambiar de adentro hacia afuera?
2. ¿Cuál sería un ejemplo de un depósito en tu cuenta de banco personal?
3. ¿Por qué enfocarse hacia afuera en lugar de hacia adentro ayuda a una persona a ser más positiva?

### **Hábito 1: Sé proactivo**

1. ¿Cómo puede afectar el lenguaje que utilizas tus acciones y estados de ánimo?
2. ¿Cómo limita la *victimitis* a una persona?

3. Si fueras un agente de cambio en tu familia, ¿qué empezaría a hacer? ¿Qué dejarías de hacer?
4. ¿Cuál de los cuatro dones humanos (autoconciencia, conciencia, imaginación, fuerza de voluntad) es tu área más fuerte? ¿Cuál es tu área más débil?

### **Hábito 2: Empieza con el final en mente**

1. ¿Qué similitudes hay entre un manifiesto personal y las raíces de un árbol?
2. ¿Cuáles son las tres primeras palabras que vienen a tu mente cuando piensas en tu manifiesto personal?
3. ¿Por qué una meta escrita es más poderosa?

### **Hábito 3: Primero lo primero**

1. Si pasas más tiempo en el cuadrante 2, ¿qué más podrás lograr?
2. ¿Cómo puede darte libertad la planeación?
3. ¿Qué significa que “no es la montaña lo que conquistamos, sino a nosotros mismos”?
4. ¿Por qué pertenecer es tan importante?

## **• TERCERA PARTE: LA VICTORIA PÚBLICA**

### **La cuenta de banco de la relación**

1. ¿Por qué la interdependencia es un nivel más maduro de independencia?
2. ¿Por qué el éxito con uno mismo es tan importante para lograrlo con otros?
3. ¿Por qué las cosas pequeñas se consideran grandes cosas en las relaciones?
4. Considera tres de tus relaciones más cercanas. ¿Qué tan bien escuchas a cada una?

### **Hábito 4: Piensa yo gano/tú ganas**

1. ¿Cómo describirías al hábito 4 (yo gano/tú ganas) en tus propias palabras?
2. ¿Por qué la victoria privada es un prerequisito de pensar yo gano/tú ganas?
3. ¿Cómo es que la competencia y la comparación afectan la habilidad de pensar yo gano/tú ganas? ¿Cuándo *no hay trato* es a veces la mejor solución?

### **Hábito 5: Busca primero comprender y luego ser comprendido**

1. ¿Por qué crees que la necesidad más profunda del corazón humano es ser comprendido?

2. ¿Con cuál de las malas habilidades para escuchar tienes más problemas, y qué puedes hacer para mejorar?
3. ¿Qué crees que podría ser un depósito en la cuenta de banco de las relaciones que tienes con un parent o tutor?
4. ¿Por qué los mensajes desde *yo* se reciben más positivamente que los mensajes desde *tú*?

### **Hábito 6: Haz sinergia**

1. ¿En qué se diferencia la sinergia de ceder o cooperar?
2. ¿En qué formas celebrar la diversidad difiere de tolerar la diversidad?
3. ¿Con cuál de las tres trabas para la sinergia (ignorancia, pandillas o prejuicio) luchas más?
4. ¿Eres el que hace, un seguidor, un innovador, el que armoniza o el que presume?

### **• CUARTA PARTE: RENOVACIÓN**

### **Hábito 7: Afila tu sierra**

1. ¿En cuál de las cuatro dimensiones necesitas pasar más tiempo?
2. ¿Por qué el equilibrio es importante?
3. Si dejas una adicción actual, ¿qué harías con el dinero extra?
4. ¿Dónde encuentras inspiración?

### **¡Mantén viva la esperanza!**

1. ¿Por qué la esperanza es tan importante para seguir con tu vida?
2. ¿Cuáles son tus fortalezas y talentos únicos?
3. ¿Qué harás para hacer de tu vida algo extraordinario?

## AGRADECIMIENTOS

Dicen que escribir un libro es como comerse un elefante. Por algún motivo, los dos años que pasé escribiendo este libro se sintieron más como si hubiera comido toda una manada de elefantes. Por suerte, no tuve que comérmelos solo. Hubo muchos otros que contribuyeron de varias formas para hacer posible este libro. Me gustaría agradecer a cada uno:

Gracias, Annie Oswald, por ser la mejor líder de proyectos y por ser incansable, por tu liderazgo y tu iniciativa. Sin duda, fuiste la clave para hacer de este libro lo que es.

Gracias, Trevor Walker, por tu actitud positiva y por ayudarme a que este libro despegara en el principio.

Gracias, Jeanette Sommer, por tu inusual nivel de dedicación a este proyecto y por siempre encontrar de alguna manera esa historia imposible.

Gracias, Pia Jensen, por contribuir como un miembro central del equipo durante más de dos años y por tus increíbles historias.

Gracias, Greg Link, por ser brillante para cerrar tratos y un buen amigo, y por dirigir las relaciones públicas y por tus logros de *marketing*.

Gracias, Catherine Sagers, mi hermana, por tu gran trabajo con los “pasitos” y por contribuir de muchas otras formas. xoxo

Gracias, Cynthia Haller, mi hermana mayor y la Mamá gallina, por tu soberbio apoyo editorial, tus historias e ideas. xoxo

Gracias, Mark Pett, por ser la mente creativa detrás de la mayoría de las ilustraciones en el libro y por contribuir varias ilustraciones.

Gracias, Eric Olson (ilustrador principal del libro) y Ray Kuik (director de arte del libro), de Raeber Graphics, Inc., por su genialidad creativa y por hacer realidad mi visión de que este libro fuera un festín visual. Todo lo que puedo decir de ustedes, chicos, es “¡Wow!”

Gracias, Debra Lund, Janeen Bullock y su equipo por sus esfuerzos proactivos al juntar todos esos maravillosos apoyos.

Gracias, Tony Contos y equipo, en la preparatoria Joliet Township, en Illinois, por ser nuestro principal sitio de pruebas. (Tony, tu apoyo constante me mantuvo a flote.) En particular, gracias a Sandy Contos, Flora Betts, Barbara Pasters, Gloria Martinez, Lina Brisbin, Susan Graham, John Randich, Lynn Vaughn, Jennifer Adams, Marie Blunk, Cathe Ghilain, Marvin Reed, Bonnie Badurski, Judy Bruno, Richard Dobbs, Pat

Sullivan, Shawna Kocielko, Reasie McCullough, Nichole Nelson, Michael Stubler, Nichol Douglas, Joseph Fachina, Kaatrina Voss, Joy Denewellis, Jordan McLaughlin, Allison Yanchick, Stephen Davis, Chris Adams, Neal Brockett y Marisha Pasteris.

Gracias, Rita Elliot y todos los miembros del equipo y los estudiantes de la escuela Legislator de Carolina del Norte, por tus ideas y entrevistas. Específicamente, gracias a Kia Hardy, Natarsha Sanders, Crystal Hall, Terrick Cox, Adam Sosne, Heather Sheehan, Tara McCormick y Terrence Dove.

Gracias, Kay Jensen y el Equipo de Prevención de Abuso Infantil San Pedro, por compartir sus historias con tanto valor.

Gracias a la administración, los maestros y los estudiantes de la escuela Heritage.

Gracias, Cindi Hanson y la clase de técnica ejecutiva de la preparatoria Timpview, por permitirme enseñarles los 7 hábitos. En particular, gracias a Kristi Borland, Spencer Clegg, Kelli Klein, Jennie Feitz, Brittney Howard, Tiffany Smith, Becky Tanner, Kaylyn Ellis, Rachel Litster, Melissa Gourley, T.J. Riskas, Willie Morrell, Brandon Kraus, Stephan Heilnor, Monica Moore y Amanda Valgardson.

Gracias a los estudiantes de las preparatorias del valle de Utah, por su importante participación en numerosos grupos de discusión. En particular, gracias a Ariel Amata, Brett Atkinson, Any Baird, David Beck, Sandy Blumenstock, Megan Bury, Brittany Cameron, Laura Casper, Estee Christensen, Ryan Clark, Carla Domingues, Ryan Edwards, Jeff Gamette, Katie Hall, Liz Jacob, Jeff Jacobs, Jeremy Johnson, Joshua Kautz, Arian Lewis, Lee Lewis, Marco Lopez, Aaron Lund, Harlin Mitchell, Kristi Myrick, Chris Nibley, Whitney Noziska, Dianne Orcutt, Leisy Oswald, Jordan Peterson, Geoff Reynolds, Jasmine Schwerdt, Josie Smith, Heather Sommer, Jeremy Sommer, Steve Strong, Mark Sullivan, Larissa Taylor, Callie Trane, Kelli Maureen Wells, Kristi Woodworth y Lacey Yates.

Gracias a los múltiples oradores, autores y líderes juveniles que ayudaron de una forma u otra, especialmente Brettne Shootman, Mona Gayle Timko, James E.H. Collins, Brenton G. Yorgason, James J. Lynch, Matt Clyde, Dan Johnson, Deborah Mangum, Pat O'Brien, Jason Dorsey, Matt Townsend, Vanessa Moore, Dr. Cheryl Gholar y John Bytheway, así como a la Premier School Agenda y su equipo.

Un agradecimiento especial a todos los que contribuyeron con entrevistas e historias, incluyendo a Jackie Gago, Sara Duquette, Andy Fries, Arthur Williams, Christopher Williams, Tiffany Tuck, Dave Boyer, Julie Anderson, Liz Sharp, Renon Hulet, Dawn Meeves, Chris Lenderman, Jacob Sommer, Kara Sommer, Sarah Childs, Patricia Myrick, Naurice Moffett, Sydney Hulse, Mari Nishibu, Andrew Wright, Jen Call, Lena Ringheim Jensen, Bryan Hinschberger, Spencer Reed, Elizabeth Jacob, Tawni Olson, Ryan Edwards, Ryan Casper, Hilda Lopez, Taron Milne, Scott Wilcox, Mark C. Mcpherson, Igor Skender, Heather Hoehne, Stacy Greer, Daniel Ross, Melissa Hannig, Colleen

Peterson, Joe Jeagany, Tiffany Stoker Madsen, Lorilee Richardson, Stephanie Busbey, Robert Clack, Adkins Jones, Todd Lucas, Andrea McNear, Mary Beth Sylvester, Dr. Cheryl Gholar y Vanessa Moore.

Y finalmente, gracias a los cientos otros que contribuyeron de muchas formas.

## GRANDES LIBROS PARA ADOLESCENTES

### Clásicos

*Ana la de los tejados verdes*

**Lucy Maud Montgomery**

*The Goose Girl*

**Shannon Hale**

*The Once and Future King*

**T.H. White**

*Crece un árbol en Brooklyn*

**Betty Smith**

*El hacha*

**Gary Paulsen**

*Pioneros*

**Willa Cather**

*Las aventuras de Huckleberry Finn*

*Las aventuras de Tom Sawyer*

**Mark Twain**

La serie de Harry Potter

**J.K. Rowling**

*The Other Wes Moore*

**Wes Moore**

*Bendiceme, Última*

**Rodolfo Anaya**

*Hoyos*

**Louis Sachar**

*Rebeldes*

**S.E. Hinton**

*La ladrona de libros*

**Markus Zusak**

*I Heard the Owl Call My Name*

**Margaret Craven**

*Loro en el horno: mi vida*

**Víctor Martínez**

*Las crónicas de Narnia*

**C.S. Lewis**

*El señor de las moscas*

## **William Golding**

*La princesa prometida*

**William Goldman**

*Llanto por la tierra amada*

**Alan Paton**

*El señor de los anillos y El hobbit*

**J.R.R. Tolkien**

*La chica del pañuelo rojo: testimonio de la revolución cultural*

**Ji-Li Jang**

*El juego de Ender*

**Orson Scott Card**

*Matar a un ruiseñor*

**Harper Lee**

*Habla*

**Laurie Halse Anderson**

*Fahrenheit 451*

**Ray Bradbury**

*La noche*

**Elie Wiesel**

*The Watsons Go to Birmingham, 1963*

**Christopher Paul Curtis**

*Bajo la misma estrella*

**John Green**

*De ratones y hombres*

**John Steinbeck**

*Donde el camino se corta*

**Shel Silverstein**

*El dador*

**Lois Lowry**

*El viejo y el mar*

**Ernest Hemingway**

## **Autoayuda**

*Las 6 decisiones más importantes de tu vida*

**Sean Covey**

*Making College Count: A Real World Look at How to Succeed in and After College*

**Patrick S. O'Brien**

*Beneath the Mask: Understanding Adopted Teens*

**Debbie Riley y John E. Meeks**

*El libro de las virtudes*

**William J. Bennett**

*The Measure of Our Success: A Letter to my Children and Yours*

**Marian Wright Edelman**

*Destroza este diario*

**Keri Smith**

*Cheat On This: Everything You Don't Want to Know About Fast Food*

**Eric Schlosser y Charles Wilson**

*My Orange Duffel Bag: A Journey to Radical Change*

**Sam Bracken**

*YOU: The Owner's Manual for Teens: A Guide to a Healthy Body and Happy Life*

**Michael Roizen y Mehmet Oz**

*Sopa de pollo para el alma del adolescente*

**Jack Canfield, Mark Victor Hansen y Kimberly Kirkberger**

*Padre rico, padre pobre para jóvenes*

**Robert Kiyasaki**

*Your Pregnancy & Newborn Journey: A Guide for Pregnant Teens*

**Jeanne Warren Lindsay y Jean Brunelli PHN**

*The Fiske Guide to Getting Into the Right College*

**Edward Fiske y Bruce Hammond**

*El secreto para jóvenes*

**Paul Harrington**

*The Grieving Teen: A Guide for Teenagers and Their Friends*

**Helen Fitzgerald**

*The Shyness and Social Anxiety Workbook for Teens: CBT and ACT Skills to Help Build Social Confidence*

**Jennifer Shannon y Doug Shannon**

*¿Cómo pudiste hacer eso?*

**Dr. Laura Schlessinger**

## BIBLIOGRAFÍA

### Paradigmas y principios

Greyling, Dan P. “The Way te Cookie Crumbles”. reproducido del *Reader’s Digest*, julio de 1980 con autorización. Derechos reservados © 1980 por The Reader’s Digest Association, Inc.

MacPeek, Walter. *Resourceful Scouts in Action*. Nashville: Abingdon Press, 1969.

### La cuenta de banco personal

Barton, Bruce. *The Man Nobody Knows*. Nueva York: Collier Books, 1925.

“Man in the Mirror”. Letra y música por Glen Ballard y Siedah Garrett. © Derechos reservados 1987 Music Corporation of America, Aerostation Corporation y Yellowbrick Road Music. Todos los derechos para Aerostation Corporation están controlados y administrados por MCA Music Publishing, una división de Universal Studios, Inc. Derechos internacionales asegurados. Todos los derechos reservados.

### HÁBITO 1

Lemley, Brad: “The Man Who Won’t Be Defeated”. Nueva York: *Parade*. Reimpreso con permiso de *Parade*. Derechos reservados © 1989.

Nelson, Portia. “Autobiography in Five Short Chapters”. En *There’s a Hole in My Sidewalk*. Derechos reservados © 1993 por Portia Nelson. Hillsboro, Oregon: Beyond Words Publishing, Inc., 1-800-284-9673.

### HÁBITO 3

Nelson, Portia. *There’s a Hole in My Sidewalk*. Derechos reservados © 1993 por Portia Nelson. Hillsboro, Oregon: Beyond Words Publishing, Inc., 1-800-284-9673.

### HÁBITO 4

Lusseryan, Jacques. *And There Was Light*. Edimburgo: Parabola Books, 1985. Reimpreso con permiso.

## HÁBITO 6

Armstrong, Thomas. *7 Kinds of Smart*. Nueva York: Plume, 1993.

Rodgers, Richard y Oscar Hammerstein II. "You've Got To Be Carefully Taught". Derechos reservados © 1949 por Richard Rodgers y Oscar Hammerstein II. Derechos renovados. WILLIAMSON MUSIC es dueño de la publicación y derechos adjuntos en el mundo. Derechos internacionales asegurados. Reimpreso con permiso. Todos los derechos reservados.

Sanders, Bill. *Goalposts: Devotions for Girls*. Grandes Rápidos, Michigan: Fleming Revel, una división de Baker Book House, 1995.

## HÁBITO 7

Litchfield, Allen, colaborador. De la grabación especial para la juventud, *Sharing the Light in the Wilderness*. Salt Lake City: Deseret Book, 1993.

Anderson, Walter. *Read With Me*. Boston: Houghton Mifflin Co., 1990.

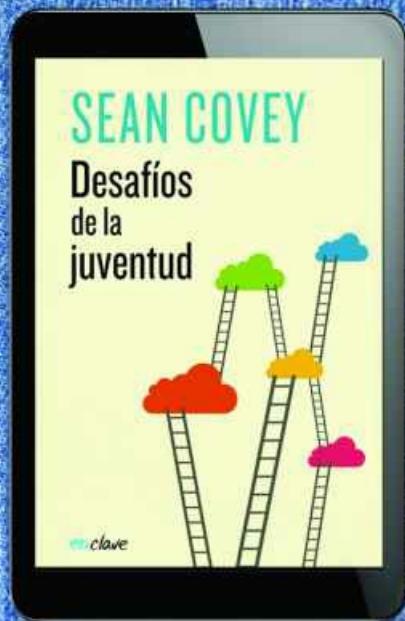
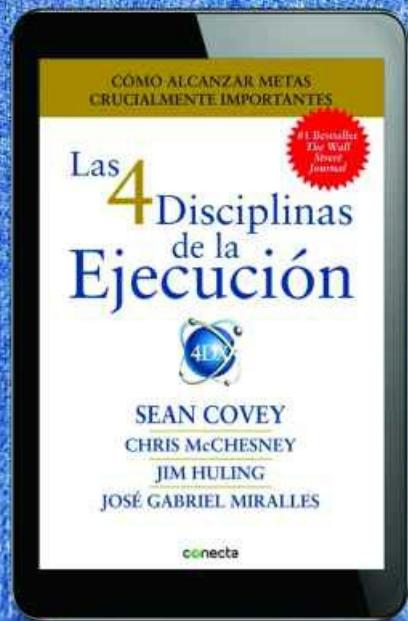
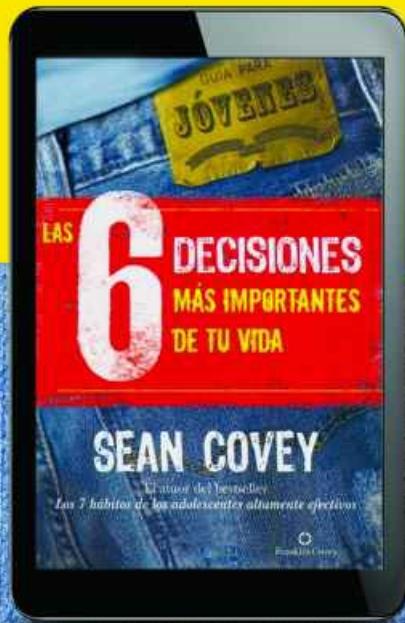


SEAN COVEY nació en Belfast, Irlanda y se educó en Provo, Utah. Ha vivido en Sudáfrica, Boston y Dallas. Actualmente es vicepresidente de las tiendas al menudeo de Franklin Covey Co. Es una de las principales autoridades mundiales en manejo del tiempo y liderazgo de vida. Se graduó con honores en literatura inglesa en la Brigham Young University y posteriormente realizó una maestría en la Harvard Business School. Como *quarterback* titular, condujo durante dos años seguidos a su equipo a disputar sus tazones correspondientes, siendo elegido el Jugador más valioso. Antes de trabajar en Franklin Covey, estuvo en Deloitte Touche Consulting Group, Trammell Crow Ventures como conferencista y ha brindado sus charlas tanto a jóvenes como a adultos.

# SEAN COVEY

## ahora en ebook

desde  
**29.00**  
pesos

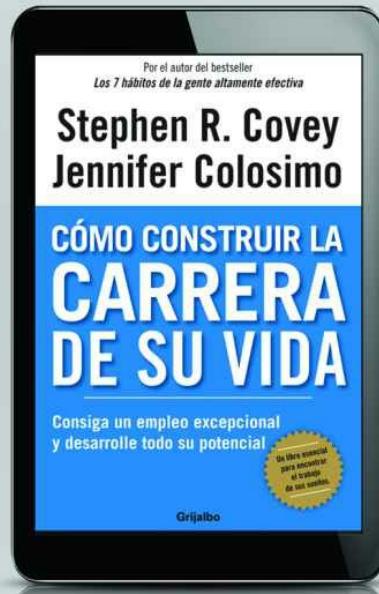
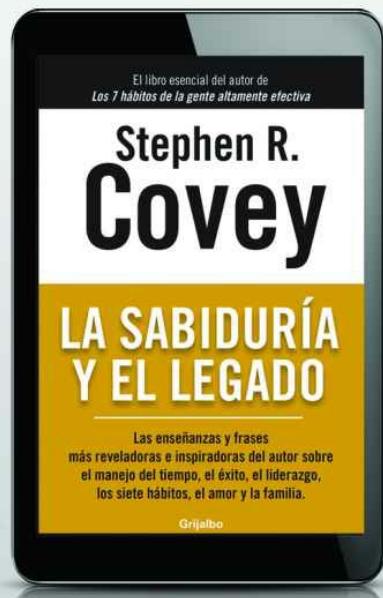
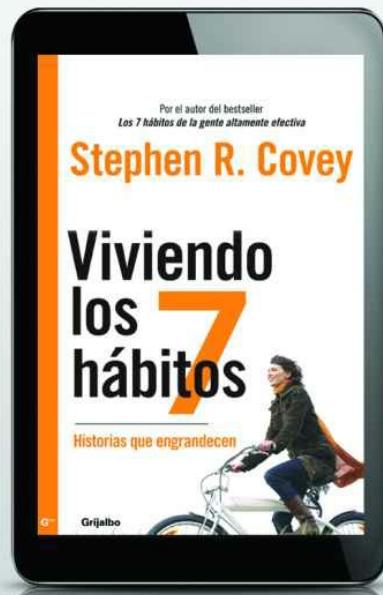


[www.megustaleer.com.mx](http://www.megustaleer.com.mx)

/megustaleermexico

/megustaleermex

# Descubre otros ebooks



[www.megustaleer.com.mx](http://www.megustaleer.com.mx)

/megustaleermexico

/megustaleermex



Portada

Página de título

Introducción

### Primera parte: Preparación

#### **Adquiere el hábito**

*Te ayudan o te acaban*

#### **Paradigmas y principios**

*Lo que ves es lo que hay*

### Segunda parte: La victoria privada

#### **La cuenta de banco personal**

*Empezar con el hombre en el espejo*

#### **Hábito 1: Sé proactivo**

*Yo soy la fuerza*

#### **Hábito 2: Empieza con el final en mente**

*Controla tu propio destino o alguien más lo hará*

#### **Hábito 3: Primero lo primero**

*El poder de la voluntad y de la negación*

### Tercera parte: La victoria pública

**La cuenta de banco de la relación**

*De lo que está hecha la vida*

**Hábito 4: Piensa yo gano/tú ganas**

*La vida es un bufet ilimitado*

**Hábito 5: Busca primero comprender y luego ser comprendido**

*Tienes dos oídos y una boca... ¡Ho-la!*

**Hábito 6: Haz sinergia**

*El camino “de altura”*

**Cuarta parte: Renovación**

**Hábito 7: Afila tu sierra**

*Es mi tiempo*

**¡Mantén viva la esperanza!**

*Chico, moverás montañas*

Guía de estudio

Agradecimientos

Grandes libros para adolescentes

Bibliografía

*Acerca del autor*

**Créditos**

## **Los 7 hábitos de los adolescentes altamente efectivos**

*La mejor guía práctica para el estilo juvenil*

Título original en inglés: *The 7 Habits of Highly Effective Teens*

Primera edición digital: julio, 2015

D. R. © 1998, 2014, Franklin Covey Company

Traducción de María Laura Paz Abasolo

Diseño e ilustración de Raeber Graphis, Inc.

Fotografías de portada: Yusuf Sarla/E+/Getty Images

Fotografía de Sean Covey: © Sean Covey

Franklin Covey y su logo son propiedad exclusiva de Franklin Covey Company Usadas con autorización  
Fragmentos de la canción “You’ve Got To Be Carefully Taught”, de Richard Rodgers y Oscar Hammerstein II:  
Derechos reservados © 1949 por Richard Rodgers y Oscar Hammerstein II.

Derechos renovados. WILLIAMSON MUSIC es dueño de la publicación y derechos adjuntos en el mundo.

Derechos internacionales asegurados.

Reimpreso con permiso. Todos los derechos reservados.

D. R. © 2015, derechos de edición mundiales en lengua castellana:

Penguin Random House Grupo Editorial, S.A. de C.V.

Blvd. Miguel de Cervantes Saavedra núm. 301, 1er piso,

Col. Granada, delegación Miguel Hidalgo,

C.P. 11520, México, D. F.

[www.megustaleer.com.mx](http://www.megustaleer.com.mx)

Comentarios sobre la edición y el contenido de este libro a:

[megustaleer@penguinrandomhouse.com](mailto:megustaleer@penguinrandomhouse.com)

Queda rigurosamente prohibida, sin autorización escrita de los titulares del *copyright*, bajo las sanciones establecidas por las leyes, la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio o procedimiento, comprendidos la reprografía, el tratamiento informático, así como la distribución de ejemplares de la misma mediante alquiler o préstamo públicos.

ISBN 978-607-313-138-4



[/megustaleermexico](https://www.facebook.com/megustaleermexico)



@megustaleermex

Conversión eBook:

*Mutare, Procesos Editoriales y de Comunicación*

# Índice

Portada	2
Página de título	3
Prefacio	4
Dedicatoria	10
Epígrafe	11
Introducción	13
<b>PRIMERA PARTE. Preparación</b>	<b>16</b>
Adquiere el hábito	18
Paradigmas y principios	28
<b>SEGUNDA PARTE. La victoria privada</b>	<b>50</b>
La cuenta de banco personal	52
Hábito 1: Sé proactivo	72
Hábito 2: Empieza con el final en mente	100
Hábito 3: Primero lo primero	138
<b>TERCERA PARTE. La victoria pública</b>	<b>166</b>
La cuenta de banco de la relación	168
Hábito 4: Piensa yo gano/tú ganas	186
Hábito 5: Busca primero comprender y luego ser comprendido	207
Hábito 6: Haz sinergia	229
<b>CUARTA PARTE. Renovación</b>	<b>256</b>
Hábito 7: Afila tu sierra	258
¡Mantén viva la esperanza!	301
Guía de estudio	306
Agradecimientos	309
Grandes libros para adolescentes	312
Bibliografía	315
Acerca del autor	317
Créditos	322