

# El árbol de los 7 Hábitos®

PRIMARIA - NIVEL 1

Y RECUERDA CUIDARTE

## Hábito 7

AFILA LA SIERRA®  
Mantén el equilibrio

LUEGO LLÉVATE BIEN  
CON LOS DEMÁS

## Hábito 6

ESTABLECE SINERGIAS®  
Juntos es mejor

## Hábito 5

BUSCA PRIMERO COMPRENDER,  
DESPUÉS SER COMPRENDIDO®  
Escucha antes de hablar

## Hábito 4

PIENSA EN GANAR-GANAR®  
Todos podemos ganar

EMPIEZA CONTIGO

## Hábito 3

PON PRIMERO LO PRIMERO®  
Trabaja primero, luego juega

## Hábito 2

COMIENZA  
CON UN FIN EN MENTE®  
Ten un plan

## Hábito 1

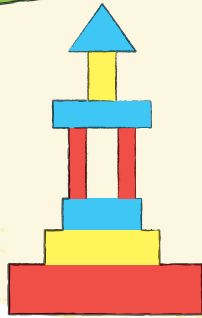
SÉ PROACTIVO®  
Tú tienes el control



FranklinCovey EDUCACIÓN



# FUNDAMENTOS



Al construir una torre, cuanto más fuertes son los cimientos o fundamentos, más se puede elevar. Sucede igual con los 7 Hábitos. Primero necesitas tener una base o fundamento fuerte.

Vamos a aprender qué son:

- **LOS HÁBITOS**
- **LOS PARADIGMAS**
- **LOS PRINCIPIOS**

# HÁBITOS

Coge un lápiz. Coger el lápiz con esa mano es un hábito. De hecho, coger el lápiz con la otra mano es complicado. Un hábito es algo que hacemos con tanta frecuencia que ni siquiera pensamos en ello.

Cruza los brazos. Ahora crúzalos de la manera inversa. Resulta muy difícil. La forma en que cruzas los brazos también es un hábito.

Usamos el **Gráfico Plus/Delta** para mostrar los dos aspectos de algo: el positivo y el negativo.

**Gráfico Plus/Delta**



Escribe **hábito positivo** en la imagen que muestra el hábito bueno de Daniel.

Escribe **hábito negativo** en la imagen que muestra su hábito malo. Colorea los dibujos.

HÁBITO \_\_\_\_\_



Daniel lleva puesto el cinturón de seguridad.

HÁBITO \_\_\_\_\_



Daniel se acuesta tarde y está cansado.

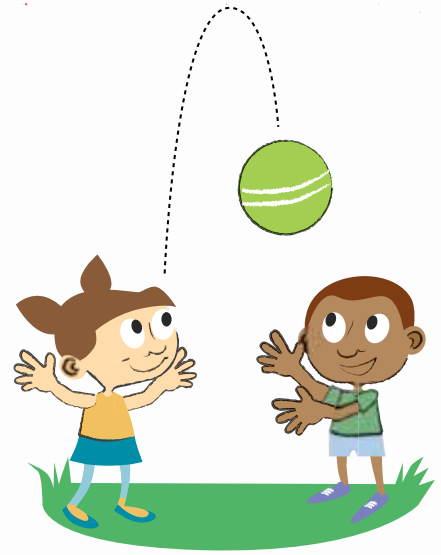
Pregunta: ¿Con qué mano escribes?

Respuesta: Con ninguna, uso un lápiz.

# PRINCIPIOS

Si lanzas al aire una pelota, la gravedad la hará caer. La gravedad es un principio. Siempre está ahí, aunque no podemos verla.

Los principios nunca cambian. Los principios son los mismos para todos.



Aquí hay otro principio:  
 Trata a los demás como te gusta que te traten.

Si compartes, los demás compartirán.  
 Si juegas con los demás, ellos jugarán contigo.

Colorea las imágenes. Haz un dibujo en el último recuadro para completar el **Diagrama de flujo**.

**Diagrama de flujo**



El niño comparte con la niña.

La niña comparte con un amigo.

El amigo tiene un globo.

El niño juega.

La niña juega.

Ambos juegan juntos.

# HÁBITO



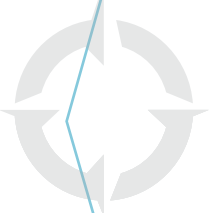
# SÉ PROACTIVO®

## ACTIVIDAD



¿Alguna vez has intentado quedarte despierto después de la hora de acostarse?

Haz un dibujo de lo que haces cuando te quedas despierto hasta tarde.



FranklinCovey®

EDUCACIÓN

Escribe una oración sobre tu dibujo.

---

---

---



ACTIVIDAD

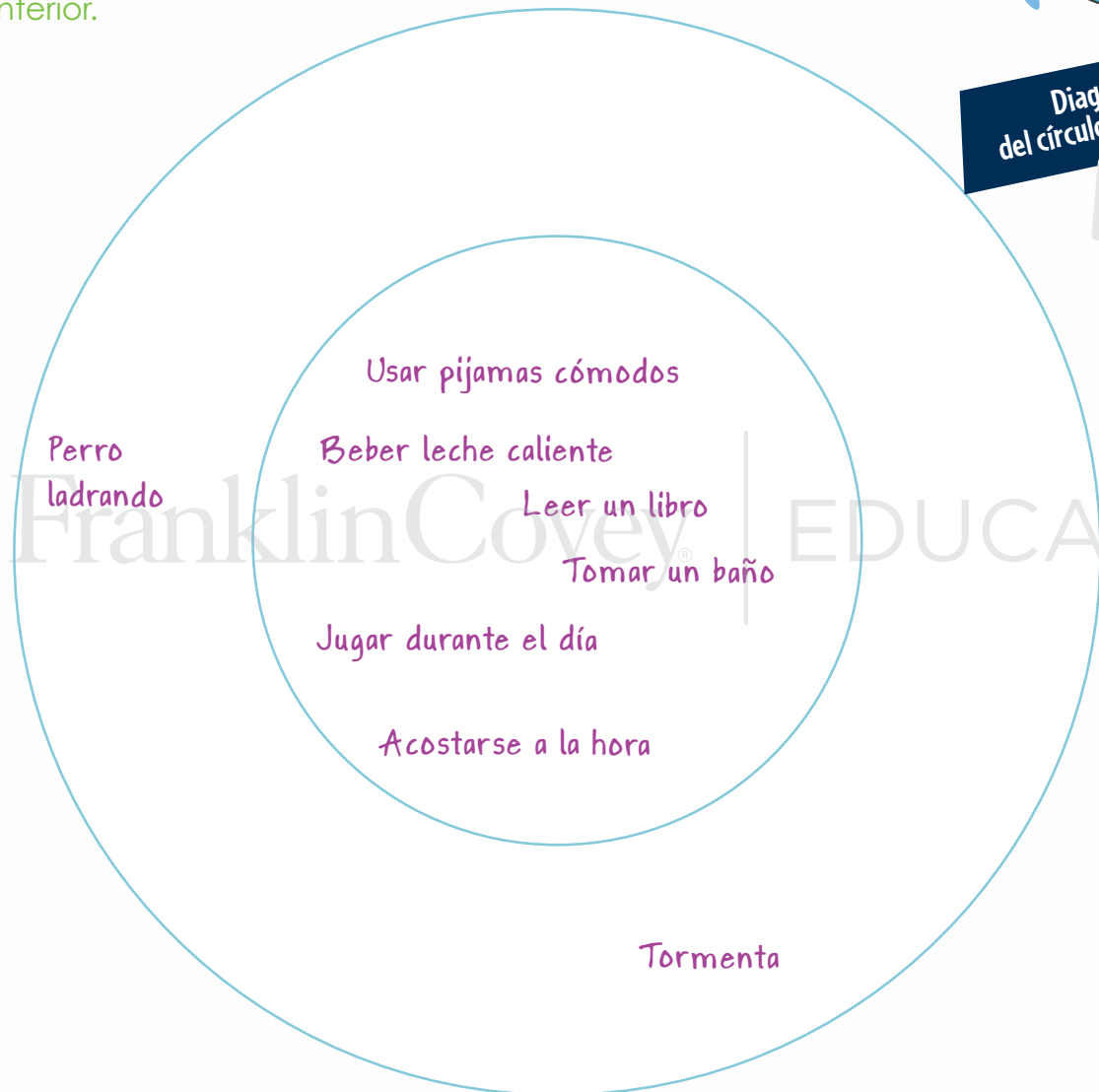


En el círculo pequeño hay cosas que ayudan a tu cuerpo a dormir. Están dentro de tu **círculo de control**. Tú eres responsable de hacerlo o no. Tú puedes ser líder.

Subraya las cosas que haces. Pinta de color amarillo el círculo interior.



Diagrama del círculo de control



Algunas cosas están en tu **círculo de no control**. No dependen de ti y no puedes manejarlas. Una gran tormenta está en tu círculo de no control. Un perro ladrando también está en tu círculo de no control.

Pinta de color verde el círculo exterior.

# COMIENZA CON UN FIN EN MENTE®

## HÁBITO

# 2

### ACTIVIDAD

# 1

### Tormenta de ideas



Escribe en los círculos lo que es importante para ti este curso.



¿Está dentro de tu **círculo de control** dedicar tiempo a las cosas que son importantes para ti?

¿Qué quieren ser los pollitos de mayores?

Respuesta: Pollicías.



ACTIVIDAD

4

**Tener un fin en mente** te da un objetivo.  
 Cuando tienes un objetivo, puedes dividirlo en pasos.

Imagina que tienes que entregar un trabajo el lunes. Tu objetivo es acabarlo el viernes porque el fin de semana tienes muchas actividades. Lidérate y divide tu objetivo en pasos.

**Pasos para elaborar el trabajo:**

- Corregir el primer borrador.
- Elegir un tema.
- Redactar la versión final.
- Escribir el primer borrador.
- Investigar sobre el tema.

Este es un **Diagrama de Gantt**. Te ayudará a alcanzar tu fin en mente. Anota el paso que vas a hacer cada día de la semana.

Gráfica de Gantt



¡Excelente! Has terminado el trabajo a tiempo.

# HÁBITO

# 3

# PON PRIMERO LO PRIMERO®

## ACTIVIDAD

## 1

Imagina que es sábado, el sol brilla y vas a ir a la fiesta de cumpleaños de un amigo. ¡Hoy va a ser un gran día! Saltas de la cama, feliz desde el mismo momento en que pones los pies en el suelo. **Nada puede salir mal hoy.**

Cuando tienes un día así, **es fácil sentirse de maravilla.** No soportas la presión de tener que hacer cosas que no te gustan o ir a lugares a los que no te apetece. ¡Solo diversión, diversión y diversión!

**Anota diez cosas que te encanta hacer. Sé creativo—¡puede ser cualquier cosa!**

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.

Pero no todos los días son como este. Algunos días **hay cosas que tienes que hacer porque sí**, como ir al dentista, practicar al piano o limpiar tu habitación. Lo bueno es que, por lo general, tienes tiempo para hacer todas las cosas que debes hacer y todavía te queda tiempo para hacer lo que te gusta. Simplemente tienes que fijar prioridades. **Fijar prioridades significa poner primero lo primero (Hábito 3)**, para hacer en primer lugar lo que es más necesario.



# PON PRIMERO LO PRIMERO

## ACTIVIDAD

3



**¡Imagina que te vas a dormir en otoño y despiertas en primavera!**

Los animales que hibernan así lo hacen. **La marmota**, que vive en las zonas montañosas de Eurasia y Norteamérica, siempre hiberna. La hibernación implica que, en vez de usar mucha energía tratando de calentarse y encontrar comida durante el frío extremo del invierno, **la marmota se vuelve inactiva**, o latente.

El reto principal de la marmota es **acumular en su cuerpo reservas de comida suficientes para sobrevivir durante el invierno**. Si logra almacenar la cantidad de grasa precisa, puede permanecer escondida todo el invierno y esperar el clima más suave de la primavera.

La marmota también tiene que encontrar **un lugar caliente y seguro para hibernar en el bosque**. Cava una madriguera con una cámara para dormir al fondo. La marmota recolecta hojas y otros materiales para forrar su cámara. Para evitar que entren intrusos, la marmota raspa tierra de la pared trasera de la cámara y la usa para construir un cierre hermético. Cuando ha sellado la cámara, se coloca en el lecho y se enrosca como una pelota para conservar tanto calor corporal como le sea posible.



La marmota practica el **Hábito 3:**  
**Pon primero lo primero** para sobrevivir.

A  
B  
C

Priorizador

Numera las prioridades de la marmota en el orden en que las hace:

- Se enrosca como una pelota para conservar el calor.
- Busca hojas y otros materiales para forrar su cámara.
- Cava una madriguera con una cámara donde dormir.
- Busca un lugar seguro para construir su madriguera.
- Raspa tierra para hacer un cierre hermético en la cámara.

Z z z z



# HÁBITO 6

## ESTABLECE SINERGIAS<sup>®</sup>

**TRABAJAD JUNTOS PARA LOGRAR MÁS.**

### CONCEPTOS CLAVE:

- \* Confianza
- \* Valorar las diferencias
- \* Celebrar las diferencias
- \* La Tercera Alternativa
- \* Obstáculos a la sinergia

LECCIÓN 30

# ES MEJOR JUNTOS

CONCEPTO CLAVE:

## VALORAR LAS DIFERENCIAS

Imagina poder comer tu plato favorito todos los días, tres veces al día, durante todo un mes. ¿Crees que seguiría siendo tu plato favorito?

Si todos los días hiciéramos lo mismo, la vida sería muy aburrida. La variedad es lo que la hace interesante – indiscutible para la comida y la gente. El **HÁBITO 6: ESTABLECE SINERGIAS** nos anima a valorar las diferencias en las personas. Cuando lo hacemos, las diferencias se convierten en fortalezas, no en debilidades.

Muchas compañías tienen declaraciones de intenciones en las que transmiten cuánto valoran las diferencias. Podemos ver un ejemplo de ello a continuación.

**“CREEMOS EN PROMOVER UNA CULTURA QUE CELEBRE LAS DIFERENCIAS. LA DIVERSIDAD ES VITAL PARA NUESTRO ÉXITO.**

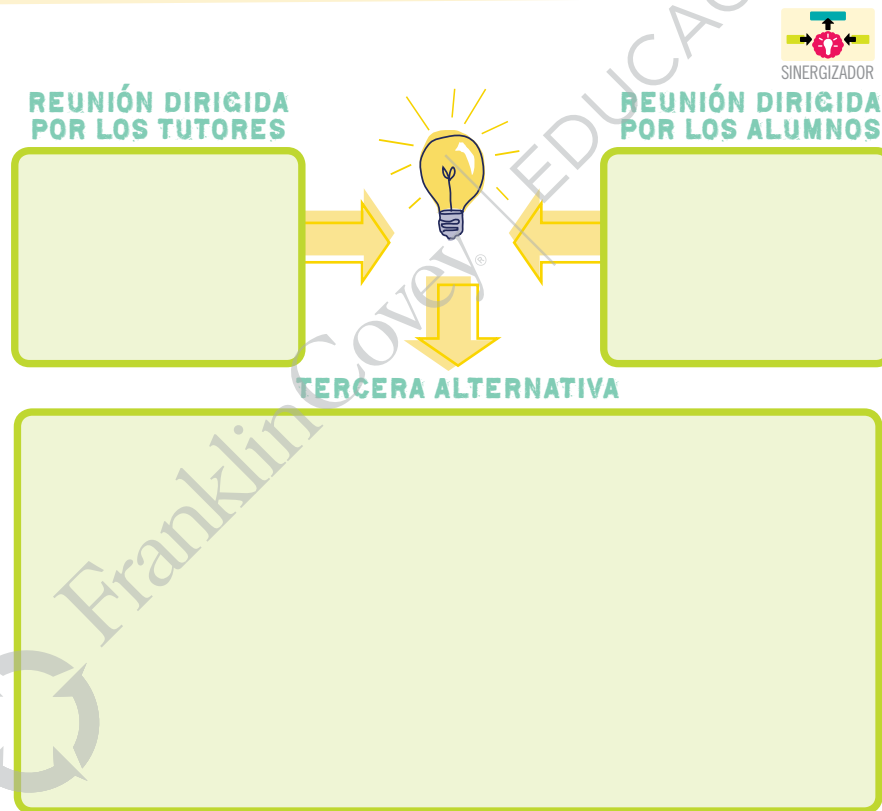
**ANIMAMOS A TODOS NUESTROS EMPLEADOS A QUE CONTRIBUYAN, CREEN E INNOVEN, USANDO SUS TALENTOS, HABILIDADES Y EXPERIENCIAS PARA ALCANZAR SOLUCIONES GANAR-GANAR”**

## Conversación entre compañeros

El instituto quiere reemplazar las reuniones dirigidas por tutores y profesores por reuniones dirigidas por alumnos. La mayoría apoya la idea, pero desean que el cambio sea gradual. Han sugerido que se combinen las fortalezas de ambos tipos de reuniones durante el primer año.

Usad el **SINERGIZADOR** para:

1. Enumerar las fortalezas de las reuniones dirigidas por los tutores.
2. Enumerar las fortalezas de las reuniones dirigidas por los alumnos.
3. Crear una idea nueva que combine las fortalezas de ambos tipos.



El **HÁBITO 6: ESTABLECE SINERGIAS** nos recuerda que todos tenemos fortalezas. Cuando evitamos trabajar con otras personas, creamos barreras a la sinergia. Los mejores líderes se rodean de gente que posee fortalezas diferentes a las suyas para crear ideas y soluciones nuevas y mejores.



# HÁBITO 7

## AFILA LA SIERRA®

**RENUÉVATE CON REGULARIDAD.**

### CONCEPTOS CLAVE:

- \* Una vida equilibrada
- \* Cuerpo
- \* Cerebro
- \* Corazón
- \* Alma





# 1

## ACTIVIDAD I

# La escuela de los animales

En cierta ocasión los animales decidieron que debían hacer algo heroico para hacer frente a los problemas de un “mundo nuevo”, así que abrieron una escuela. Los animales tenían que cursar todas las asignaturas: correr, trepar, nadar y volar.

El pato era un gran nadador, pero tenía dificultades para trepar y correr. Muy pronto tuvo que quedarse después de clase para repasar estas asignaturas y dejó de lado la natación. Con el tiempo se lastimó las patas, de modo que ni siquiera podía nadar bien. Nadie se preocupó por esto excepto el pato, ya que la media de sus notas era aceptable.

El conejo comenzó siendo uno de los mejores corredores. Sin embargo, tuvo un colapso nervioso como consecuencia del esfuerzo realizado en natación.

La ardilla era una escaladora excelente, pero le frustraba volar porque el profesor le exigía comenzar el vuelo desde el suelo hacia arriba, y no desde la copa de los árboles hacia abajo. El agotamiento causado por este sobreesfuerzo provocó que terminara sacando un aprobado en escalada y un suspenso en carreras.

El águila era una alumna problemática y se la castigaba con severidad. En la clase de escalada superaba a los demás alumnos en cuanto a rapidez para llegar a la copa de los árboles, pero insistía en hacerlo a su manera. – George H. Reavis, La escuela de los animales.

## El colegio/instituto puede ser un zoológico

¿Alguna vez te has sentido como los animales de esta historia? ¿Por qué?

¿Cuándo te sientes frustrado en el colegio/instituto?

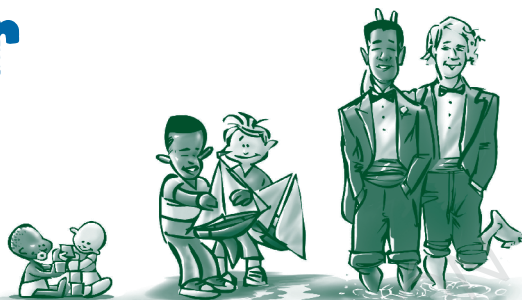
¿Cuáles son tus fortalezas en el colegio/instituto?

# 1

## ACTIVIDAD I

# Centrar tu vida

Los amigos van a ocupar un lugar muy importante en tu adolescencia. Debes decidir el tipo de amigos con quien deseas relacionarte y la clase de amigo que quieres ser, ya que ellos serán las personas que estén a tu lado (la mayor parte del tiempo) en las vicisitudes de la vida. Además, tus amigos te influirán, para bien o para mal.



Los amigos juegan un papel importante en tu vida, pero es preciso que no centres tu vida en ellos. ¿Por qué? Porque los amigos cambian, pueden ser crueles y, a veces, son inestables. Si centras tu vida en cosas inestables, tu vida también será inestable.

## Principios

Entonces, ¿en qué debes centrar tu vida? La respuesta es: en los principios. Principios como la amabilidad, el servicio, el amor, el respeto y la lealtad nunca cambian. Si tu vida se basa en los principios más que en los amigos, encontrarás mejores amigos y serás un amigo mejor.

Puedes invitar a cinco personas a una fiesta. ¿A quién invitarías y por qué? Piensa en los principios que rigen sus vidas. ¿Por qué son tus amigos y por qué los admiras?

### Mis invitados

*Barbara*

### ¿Por qué?

*Porque siempre me apoya*

<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>

► Si deseas aprender más sobre esta decisión, lee las páginas 107-112 del libro de *Las 6 Decisiones más importantes de tu vida*.





# PADRES

# 1

## ACTIVIDAD I

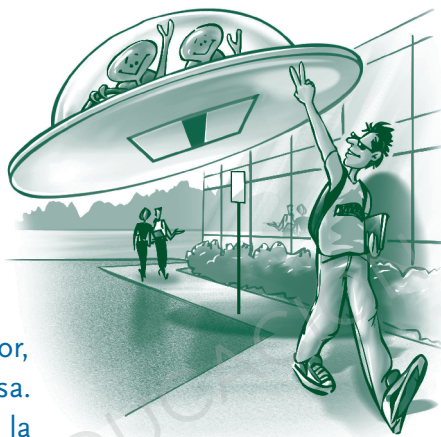
## Padres

A lo largo de esta sección utilizaremos la palabra “padres” únicamente por comodidad. Puede ser que a ti te críen tu padre y tu madre, solo tu madre, solo tu padre, una abuela, un tutor, una pareja de extraterrestres o cualquier otra cosa. Simplemente substituye la palabra “padres” con la que se corresponda a tu situación. No se precisa un lazo de sangre para ser familia, sino solamente amor.

Te guste o no, tus padres serán parte de tu vida durante mucho tiempo. Por tanto, a partir de ahora también deberás dedicar tiempo a trabajar en tu relación con ellos.

### Influencias

Anota maneras en las que tus padres han influido en tu vida. ¿Qué te han enseñado? ¿Qué has aprendido observándolos?



*Me han enseñado a ser honesto.*

*Aprendí a jugar al golf.*



## Cuestionario sobre los padres

Nuestras mejores relaciones las mantenemos con personas que conocemos bien y en quienes confiamos. Contesta las siguientes preguntas y comprueba cuánto conoces a tus padres. Cuando llegues a casa, hazles estas preguntas y presta atención a sus respuestas. Te sorprenderá lo poco que los conoces y lo poco que ellos te conocen a ti.

Completa el siguiente cuestionario.

1. ¿Cuál es la actividad favorita de tus padres?
2. ¿Cuál es el mayor sueño sin cumplir de tus padres?
3. ¿Cuál fue el primer empleo a tiempo completo de tu madre / padre?
4. ¿Cómo se conocieron tus padres?
5. ¿Cuál es la música favorita de tus padres?
6. ¿Cuáles son los programas de televisión favoritos de tus padres?

# 1

## ACTIVIDAD I

# El espejo social y el espejo de la verdad

¿Has entrado en la “casa de los espejos” de algún parque de atracciones? Es divertido contemplar tu cara y tu cuerpo completamente deformados. Nos reímos porque sabemos que no es auténtico. La cuestión es: cuando te miras a ti mismo, ¿lo haces en el espejo que distorsiona o en el que te refleja fielmente?

El espejo social es externo: miras fuera de ti para definir quién eres de verdad. Cuando te comparas con los demás, te estás examinando en el espejo social.

El espejo de la verdad es interno: miras dentro de ti para lograr una definición de ti mismo.





## ACTIVIDAD 2

# Autoestima y potencial

La autoestima es la opinión que tienes de ti mismo. Recibes otros nombres, tales como imagen personal, confianza en sí mismo o respeto por uno mismo. No importa el nombre que decidas darle: lo que nunca debes olvidar es que, aunque cómo te sientas respecto a ti mismo puede variar, lo que realmente vales nunca cambia.



## ¿Y si...?

Con demasiada frecuencia permitimos que las opiniones de los demás o las expectativas del mundo determinen cómo nos vemos y cómo vivimos la vida. Es una lástima que tantas personas no hagan realidad sus sueños porque no son capaces de entender su potencial.

Contesta honestamente las siguientes preguntas;

¿De qué manera sería diferente si no me preocupara por lo que los demás piensan de mí?

¿Qué haría si supiese que no puedo fracasar?



# 1

## ACTIVIDAD I

# Historia de dos adolescentes

### Alodia:

Alodia es una artista con gran talento. Acaba de ganar el primer premio en un concurso de arte y su profesor le ha pedido que ayude a otros alumnos en la clase de arte. Sin embargo, las cosas no podrían ir peor en casa y con sus amigos. Su madre la ha pillado mintiendo otra vez. Aunque no era una gran mentira, sino solo una pequeña, acerca de dónde estuvo el sábado, su madre ha decidido castigarla. Para empeorar las cosas aún más, Rosa se ha enterado de que Alodia ha estado criticando a su exnovio sin que ella lo supiera. Ahora, ya no quiere saber nada de Alodia y otros amigos también se niegan a hablar con ella.

### Belián:

Belián es uno de esos chicos que parece llevarse bien con todo el mundo en el colegio. Les cae bien a todos y nadie habla mal de él porque tampoco él habla mal de nadie. Colabora como voluntario en un comedor social los fines de semana, saca buenas notas y tiene muy buena relación con sus padres. Sin embargo, últimamente Belián no está muy contento. Cree que podría llegar a ser un gran artista si recibiera la formación necesaria, pero, cada vez que se sienta a dibujar, siente que carece del toque necesario, a pesar de que su familia y amigos le dicen que tiene mucho talento.

# 3

## ACTIVIDAD 3

# Carácter y competencia

Los dos ingredientes esenciales para tomar grandes decisiones y vivir una vida plena son el carácter y la competencia.

El carácter se refiere a quién eres y las cualidades que posees. Incluye los principios por los que eliges regir tu vida.

La competencia se refiere a aquello en lo que eres bueno, a tus talentos, destrezas y habilidades.

¿Cómo puedes desarrollar carácter y competencia? Primero, hay que reconocer la necesidad de un cambio; luego, se debe forjar el carácter y la competencia, piedra a piedra.

