



Aunque creamos que todo está perdido, que el abismo con nuestros hijos es insalvable o que nuestro matrimonio es un fracaso, poner en práctica estos principios puede dar un giro inolvidable a cualquier situación

Según decía **Steven R. Covey**, autor del archifamoso libro [Los 7 hábitos de las familias altamente efectivas](#), las familias sólidas no surgen espontáneamente, sino que sus miembros necesitan combinar energía, talento, voluntad, visión y empeño. «Aunque creamos que todo está perdido, que el abismo con nuestros hijos es insalvable o que nuestro matrimonio es un fracaso, poner en práctica estos principios puede dar un giro inolvidable a cualquier situación», aseguraba este escritor de fama mundial. Covey, también profesor y formador de líderes empresariales, utilizó todos sus conocimientos como experto a la hora de optimizar el tiempo para escribir esta guía. «Para que una familia tenga éxito hay que tener claras tres cosas: un destino, un plan de vuelo... y una brújula», era su lema.

Estos son los siete hábitos de las familias altamente efectivas que este formador recoge en su conocido libro:

Hábito 1. Ser proactivo. Entre cualquier cosa que te ocurra y tu respuesta hay un tiempo, un espacio de libertad. En ese lapso de tiempo tú tienes tu libertad de poder elegir tu respuesta», indica Covey. Se refiere a que a veces decimos cosas que no queremos, o hacemos cosas de las que luego nos arrepentimos. «Lo que todos

necesitamos es un botón de "pausa", algo que nos permita detenernos entre lo que nos pasa y cómo reaccionamos ante ello, para poder elegir así nuestra propia respuesta», especifica este autor en su obra. En este sentido, propone varias cosas: hacer y cumplir las promesas es una de ellas. Para el autor, esta es una de las formas más fáciles de afrontar mejor los problemas, y de aprovechar las oportunidades, y triunfar. Sin olvidarse, claro está, del sentido del humor.

Hábito 2. Comenzar con el fin en la mente. Esto supone para Covey «tener una perspectiva clara de la razón de ser de la propia familia. Pero para eso, hay que definir cuál es el destino. Y tener un destino claro en mente, añade, «influye en cualquier decisión que se tome a lo largo del camino». Su consejo en este sentido pasa por crear una especie de «declaración de misión familiar» de cómo quieres que sea esta a lo largo de la vida, en el que se hable de los hijos que se quieren tener, de los principios que se quieren emplear para educarles, de que es importante reunirse a la hora de cenar, al final del día, compartir experiencias, reír, reflexionar, discutir... En su caso, cuenta en el libro como él tomó con su mujer la decisión de anteponer los principios por encima de ellos mismos y de su familia. «Sabemos que tomar esa decisión es lo que, por encima de todo, nos ha dado fuerza para disculparnos, perdonar, ser amables y seguir volviendo al plan de vuelo una y otra vez», decía. A lo largo del tiempo reflexionaron sobre esto y se convencieron de que necesitaban desarrollar y renovar esta especie de “misión familiar” una vez a la semana donde además, había que añadir la opinión de los niños.

Hábito 3. Poner primero lo primero. Esto es, dar prioridad a tu familia en el convulso mundo actual y a convertir esa misión de tu familia que has puesto por escrito en la verdadera constitución de tu familia. Para eso Covey propone dos simples sistemas de organización: El primero consiste en un tiempo familiar a la semana. El segundo, en tener “momentos de acercamiento” de tú a tú, con cada miembro de la familia. «Estos dos sistemas son una manera real de dar prioridad a la familia y de poner “primero lo primero” en la vida».

Hábito 4. Pensar “ganar ganar”. Esto implica, explica en su libro Covey, buscar primero el interés del otro, entender sus necesidades, sus deseos, sus preocupaciones... Y se consigue trabajando juntos para ganar, para obtener nuevas ideas, nuevas soluciones, que son mejores que las que cualquier miembro de la familia pudiera lograr en solitario. Para esto hay que integrar los principios del respeto mutuo, del entendimiento, y de la cooperación creativa en todas las estructuras, los sistemas y los procesos de la familia. El compromiso, resume este experto, es este: «Déjame escucharte primero» o «ayúdame a entenderte».

Hábito 5. **Buscar primero comprender y, después, ser comprendido.** En el centro del dolor de la familia se encuentran los malentendidos. La tendencia a juzgar es un obstáculo tan importante para las relaciones saludables. Provoca que interpretes todos los datos para apoyar tu juicio. Y que cualquier malentendido lo multipliques por diez. Dos problemas básicos en la comunicación son la percepción o como las personas interpretan los mismos datos, y la semántica, o cómo las personas definen la misma palabra. Con un entendimiento empático, ambos problemas pueden solucionarse.

Hábito 6. **“Sinergizar”.** La clave para crear sinergias es aprender a valorar, incluso a celebrar las diferencias. Son las propias diferencias de los miembros de la familia las que le permiten a esta alcanzar grandes logros. «La sinergia no es solo trabajo en equipo o cooperación. Sinergia es el trabajo en equipo creativo, la cooperación creativa. Algo nuevo creado que no estaba antes y que no pudo haberse creado sin tener en cuenta las diferencias. Si escuchamos de modo empático, expresamos y generamos con valentía nuevos pensamientos, surge la tercera alternativa», dice Covey en su libro.

Hábito 7. **Afilan la sierra.** «Sucede con todo en la vida: no cuides tu cuerpo y se deteriorará. No cuides tu coche y se estropeará. Ve la televisión durante todo tu tiempo libre y tu mente se deteriorará. Todo lo que no se cuida conscientemente ni se renueva acaba rompiéndose, desordenándose o estropeándose», anticipa este autor. «Esto ocurre también con la cultura familiar: requiere ingresos constantes en la "cuenta emocional" para mantenerse donde está, porque hablamos de relaciones y expectativas continuas. Y, a menos que las expectativas se cumplan, la relación se volverá más tirante, más formal, más fría. Y para mejorarla necesitamos nuevos "ingresos creativos"», concluye.

Carlota Fominaya, en abc.es.