

GUÍA PARA
JÓVENES

LAS

6

**DECISIONES
MÁS IMPORTANTES
DE TU VIDA**

SEAN COVEY

El autor del bestseller

Los 7 hábitos de los adolescentes altamente efectivos



Franklin Covey.

PALABRA

Lo que opinan los adolescentes de



«Sean lo ha vuelto a hacer. Será un éxito de ventas que leerán una y otra vez tanto adolescentes como adultos; lo aprovecharán y lo compartirán para que todos aprendamos a tomar decisiones inteligentes».

—MARK VICTOR HANSEN, uno de los creadores de la serie de libros *Chicken Soup for the Soul*®, éxito de ventas #1 del *New York Times*; coautor de *Cracking the Millionaire Code* y *The One Minute Millionaire*.

«El juego de la vida hace que nos enfrentemos a múltiples alternativas, sobre todo durante la adolescencia. ¡Este libro nos da la pauta para hacer algo grandioso!».

—STEVE YOUNG, antiguo *quarterback* de los 49s de San Francisco, miembro del Salón de la Fama y fundador de la Forever Young Foundation.

«Por supuesto que me fui directamente al capítulo sobre el noviazgo y el sexo, y me hizo cambiar totalmente de opinión con respecto al sexo antes del matrimonio... ¡en serio, fue un giro de 180 grados! Gracias, Sean Covey».

—DANNY MCFADDEN, 16 años, Dublín, Irlanda.

«Sean Covey ofrece conceptos importantes sobre los desafíos reales a los que se enfrentan los adolescentes de hoy y las posibilidades de elección que tienen».

—JOHN GRAY, autor del bestseller *Los hombres son de Marte, las mujeres de Venus*.

«En este entretenido y fascinante libro, Covey logra dos hazañas notables: explica el mundo tan ambiguo al que se enfrentan los adolescentes y muestra de manera clara y ordenada sus desafíos principales. Su estilo penetrante, gracioso y atractivo capta la atención ¡y no la suelta!».

—JOHN T. CHIRBAN, Escuela de Medicina de Harvard, autor de *True Coming of Age*.

«¡Por fin se ha escrito un libro que proporciona a la juventud las herramientas necesarias para tomar las decisiones correctas! El genio de Sean reside en su capacidad para conectar con el corazón, el alma y la mente de los adolescentes. Como madre y maestra, creo firmemente que se debería obligar a todos los adolescentes a leer *Las 6 decisiones más importantes de tu vida*. Mis dos hijos adolescentes describieron el libro con una sola palabra: "GENIAL"».

—MURIEL THOMAS SUMMERS, directora, A. B. Combs Leadership Elementary School, National Blue Ribbon School of Excellence, National School of Character 2004.

«Nuestra forma de vivir se basa en los valores que elegimos. Este libro ayudará a los adolescentes a elegir sus valores hoy para poder tomar las decisiones que les forjen un mejor mañana».

—A. C. GREEN, fundador de A. C. Green Youth Foundation, antiguo jugador de los Lakers de Los Ángeles y «Ironman» de la NBA.

«¡Es brillante! Que los adolescentes también aporten al libro tiene un gran efecto. Yo pensaba: “¡Caramba! Son personas con las que puedo identificarme, adolescentes como yo con los mismos problemas. Tal vez no estoy tan sola”».

—KRISTI MARCHESI, 15 años, Queensland, Australia.

«En un mundo en que nuestros adolescentes son bombardeados con mensajes contradictorios sobre sexo, drogas y el aspecto físico, la capacidad de Sean Covey de decir las cosas como son es una rara bendición. Recomiendo mucho este libro».

—RICHARD PAUL EVANS, autor del *bestseller* # 1 del *New York Times* *The Christmas Box*.

«El libro reafirma la importancia de la comunicación familiar y de las relaciones sanas al animar a los adolescentes a ser proactivos en estas seis áreas de la vida. El mensaje de que elegir bien trae beneficios es algo que nuestros hijos, vecinos y comunidades necesitan escuchar una y otra vez».

—MIKE CRAPO, senador estadounidense.

«Los adolescentes deben creer en algo para no caer en errores. *Las 6 decisiones más importantes de tu vida* les enseña a ser ellos mismos y defender lo que es correcto».

—Doctor RANDAL PINKETT, ganador del programa *The Apprentice* de la NBC, presidente y director ejecutivo de BCT Partners.

«Este libro me ayudó a entender que tengo el poder de decidir por mí mismo quién y qué quiero ser y hacer».

—ALEXANDER IAN KENNEY, 16 años, Copenhague, Dinamarca.

«Sean Covey ha hecho una labor sobresaliente: entiende bien las complicadas y dinámicas necesidades de los jóvenes de hoy. Sean es una de las principales autoridades en libros para adolescentes. Es un placer conocer y apoyar a Sean en este gran trabajo».

—STEDMAN GRAHAM, autor de *Teens Can Make It Happen* y fundador de AAD Education, Health and Sports.

«Si las decisiones de mañana son reflejo de las elecciones que hacemos hoy, no se me ocurre mejor manera de comenzar que con *Las 6 decisiones más importantes de tu vida*, de Sean Covey. Su fuerte mensaje cambiará muchas vidas. Gracias a Sean Covey, me doy cuenta de que tengo el poder de labrarme un gran futuro a partir de hoy».

—CARLY HAYNIE, ganadora de la medalla de bronce de los 100 metros braza, Juegos Paralímpicos, Atenas, Grecia, 2004.

Las **6** DECISIONES más importantes de tu vida

Guía para jóvenes

PALABRA


Franklin Covey.

Sean Covey es vicepresidente de Innovaciones y Productos FranklynCovey, una organización de fama mundial dedicada a apoyar a individuos, empresas e instituciones para lograr la excelencia. Sean Covey es graduado en Inglés por BYU y tiene un master de Harvard Business School. Es autor de *Fourth down and life to go* y el *bestseller* internacional *Los 7 hábitos de los adolescentes altamente efectivos*, que ha vendido más de tres millones de copias y ha sido traducido a más de 15 idiomas.

También es un orador muy aclamado, tanto por jóvenes como por adultos.

Título original: *The 6 Most Important Decisions You'll Ever Make*

Copyright © 2006 by Franklin Covey Company.

Todos los derechos reservados, incluidos los derechos de reproducción totales o parciales en cualquier forma. FranklinCovey y su logo son marcas registradas que solo pueden usarse con su permiso.

«The Paradoxical Commandments» se ha reproducido con autorización del autor.

Copyright © 1968 por Kent M. Keith, renovado en 2001.

Diseño de The FaQtory www.TheFaQtory.ca

Ilustrado por The FaQtory y Mark Pett www.MarkPett.com

Diseño de cubierta: Nicolás Sangrador

© Ediciones Palabra, S.A., 2013
Paseo de la Castellana, 210 - 28046 MADRID (España)
Telf.: (34) 91 350 77 20 - (34) 91 350 77 39
www.palabra.es
epalsa@palabra.es

ISBN: 978-84-9840-971-0

Depósito Legal: M. 34.161-2013

Impresión: Gráficas Anzos, S. L.

Printed in Spain - Impreso en España

Todos los derechos reservados.
No está permitida la reproducción total o parcial de este libro, ni su tratamiento informático, ni la transmisión de ninguna forma o por cualquier medio, ya sea electrónico, mecánico, por fotocopia, por registro u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor.

El camino se bifurcaba en el bosque...
yo tomé el menos trillado,
y eso me cambió la vida.

Robert Frost

AQUÍ ENCONTRARÁS



Las 6 grandes decisiones	17
<i>Tú eliges</i>	

Los 7 hábitos. Curso rápido	31
<i>De ellos depende el éxito o el fracaso</i>	

Decisión 1: Colegio	49
<i>¡No puedo más!</i>	
Perseverar	53
Sobrevivir y prosperar	59
A la universidad	81
Busca tu vocación	88

Decisión 2: Amigos	105
<i>¡Qué simpáticos... y volubles!</i>	
Cómo superar los altibajos cotidianos	109
Cómo hacer y ser un buen amigo	120
La presión de los compañeros	129

Decisión 3: Padres	141
<i>¡Qué vergüenza!</i>	
Cuenta bancaria de relaciones	146
¡Me exasperas!	152
Cómo cerrar la brecha	162
Cuando tú tienes que educar a tus padres	178

Decisión 4: Noviazgo y sexo	185
<i>¿Tenemos que hablar de esto?</i>	
Noviazgo inteligente	189
Los cuatro grandes mitos sobre el sexo	211
El amor espera	228

Decisión 5: Adicciones	239
<i>Es fácil dejarlas... Yo lo he hecho muchas veces</i>	
Tres crudas realidades	244
La verdad, solo la verdad	251
Cortar de raíz	264

Decisión 6: La propia valía	281
<i>¡Si tan solo fuera más bonita!</i>	
El espejo social y el espejo real	285
Personalidad y aptitud	290
¡Vence a tu propio Villano!	305

Cíñete al Código	319
<i>¡Vale la pena luchar por él!</i>	

Agradecimientos	322
Bibliografía	325
Acerca de FranklinCovey	327
Clásicos de Covey	331

Las

6

GRANDES

DECISIONES

Tú eliges

Llámame Sean.

Soy el autor y me alegra que estés aquí. No te preocupes, este no es otro de esos libros aburridos; es diferente. Está escrito de manera especial para adolescentes y trata de tu vida, tus problemas, tus cosas. También contiene muchas ilustraciones estupendas (tuve que contratar a varios creadores y pagarles una fortuna porque yo no hago ni un garabato).

Pero, sobre todo, gira en torno a esta idea:

Hay seis decisiones clave que tomas durante la adolescencia, las cuales pueden construir o destruir tu futuro. Así que elige con sabiduría y no las echas a perder.

Sin embargo, si llegaras a equivocarte, no es el fin del mundo. Simplemente vuelve al camino con rapidez y empieza a tomar decisiones más inteligentes.

Hoy en día ser adolescente es más difícil que nunca. Aunque quizá tus abuelos hayan tenido que sortear muchas dificultades para ir al colegio, los retos que se te presentan a ti son distintos; por ejemplo, los medios no dejan de bombardearte, fiestas con drogas, pornografía en Internet, abuso sexual, terrorismo, una competitividad a escala global, depresiones y una presión enorme por parte de tus compañeros. ¡Es un mundo totalmente distinto!

Aunque sigo haciendo travesuras, ya no soy un adolescente, pero recuerdo vívidamente los altibajos por los que pasé. La mayoría de mis problemas empezaron al nacer. Mi padre decía: «Sean, cuando naciste tenías unos mofletes tan grandes que el doctor no sabía dónde darte». No estaba bromeando.

Deberías ver mis fotos de bebé. Me cuelgan los mofletes como globos llenos de agua. Ya te imaginarás que se metían conmigo todo el rato.

Una vez estaba con los niños de mi calle saltando en nuestro trampolín. Jugábamos a imitar los movimientos que había hecho el anterior, y era mi turno. Susan, mi vecina, no pudo evitar decir lo que todos pensaban:

—Mirad cómo rebotan los mofletes de Sean. Son tan grandes...

David, mi hermano menor, trató de defenderme:

—Pero no son de grasa. Son puro músculo.

Su defensa fracasó y todos se rieron de mi nuevo apodo: «Mofletes musculosos».

Mis problemas continuaron en secundaria. He decidido olvidar casi por completo el primer curso. Lo que sí recuerdo es que todavía tenía unos mofletes enormes y un

chico de segundo llamado Scott no dejaba de meterse conmigo para que nos pegáramos. No sé por qué me molestaba, nunca habría peleado con él. Tal vez porque estaba seguro de darme una paliza. Me esperaba en el pasillo con sus amigos y me retaba después de clase de álgebra. Yo le tenía miedo y le rehuía, pero un día me acorraló.

—Oye, Covey. Sí, tú, gordo maricón. ¿Por qué no peleas conmigo?

—No sé...

Entonces me pegó muy fuerte en el estómago y me dejó sin respiración. Yo estaba demasiado asustado para devolverle el golpe. Después de aquello me dejó en paz. Pero me había humillado y me sentía como un perdedor. (Por cierto, ahora soy más corpulento que Scott y sigo buscándole... ¡Es broma!).

Cuando entré en el instituto, me llevé la grata sorpresa de que me creció la cara y que mis mofletes se habían reducido, pero hubo otros problemas. De repente tuve que tomar decisiones importantes para las cuales no estaba listo. En la primera semana me invitaron a unirme a un club con estudiantes de último año que bebían mucho. Ni quería unirme al club ni ofenderlos. Empecé a hacer nuevos amigos... y a ver a todas esas chicas nuevas. Una me gustó. Era guapa y agresiva, lo que me emocionaba y atemorizaba a la vez. Tenía tantas preguntas en la cabeza... ¿Estaba bien que me gustara esa chica? ¿Con qué amigos debía salir? ¿A qué clases debía ir? ¿Debía ir a cierta fiesta? ¿Cómo podía combinar escuela, deportes y amigos? En ese momento no lo sabía, pero esas fueron algunas de las decisiones más importantes que he tomado en la vida.

La idea de este libro surgió cuando hice una encuesta entre cientos de adolescentes de muchos lugares. Les envié la pregunta: «¿Cuáles son tus mayores retos?», y he aquí lo que algunos respondieron:



"El estrés. Tratar de que todo encaje es mi reto número uno porque tengo mucho sobre la mesa".

"Mis padres. Tengo que aguantarles todos los días y es agotador".

"La escuela y las notas. Mi madre no deja de gritarme".

"El tema de la sexualidad. Tengo que ser capaz de tomar las decisiones adecuadas en este momento para no tener que vivir con mis errores después. Parece que si no tienes relaciones sexuales de adolescente eres un mojigato o algo así".

"Prepararme para la universidad. Está a la vuelta de la esquina y en realidad lo he dejado de lado. Cada vez que intento pensar en eso termino con un terrible dolor de cabeza, así que mejor no lo hago".

«El divorcio de mis padres. Siempre se pelean por ver a quien toca la visita».

«El drama de la estos años. ¿Quién está saliendo con quién? La popularidad. Tener el pelo más bonito. El chico más atlético. ¿Quién tiene dinero? ¿Quién dijo esto acerca de ellos? ¡Es ridículo!».

"Dinero. El dinero apenas alcanza para vivir".

"La presión de los compañeros es un gran problema. Yo cedo con mucha facilidad, con la gente adecuada".

"Me preocupa la seguridad de mi familia porque al salir a la calle te pueden matar. La mayoría de las personas no van a la escuela para drogarse. Temo por mi hermano y hermana menores".

"Los amigos. Me sacan de quicio. Ya no convivo con ellos. No me hacen caso y forman sus grupitos. Me siento excluido, así que últimamente me he alejado de ellos".

"Salir con alguien. No salgo con nadie y ya tengo 17 años. Mis amigos se burlan y me hacen sentir que me estoy quedando rezagado".

«El cuerpo y el aspecto. Me preocupo por el peso todo el tiempo».

Estudié todas las respuestas. También entrevisté a un buen número de adolescentes durante tres años. Y surgió un patrón. De los 999 retos diferentes que se mencionaron, seis me llamaron la atención.

Conforme los analicé más a fondo, descubrí que a cada reto correspondía una decisión (o varias). Algunos de los adolescentes que entrevisté habían tomado decisiones inteligentes, y otros, erróneas. Así que algunos eran felices y otros se encontraban sumergidos en un mar de confusiones. Esos retos implicaban decisiones con más de una posibilidad y con enormes consecuencias. Al final quedó claro que al afrontar esos retos debes tomar las seis decisiones más importantes de la adolescencia.

LAS SEIS DECISIONES MÁS IMPORTANTES DE TU VIDA



Colegio. ¿Qué vas a hacer en relación con tu educación?



Amigos. ¿Qué clase de amigos elegirás y qué clase de amigo serás?



Padres. ¿Te vas a llevar bien con tus padres?



Noviazgo y sexo. ¿Con quién vas a salir y qué harás respecto al sexo?



Adicciones. ¿Qué harás respecto a fumar, beber, consumir drogas y otro tipo de adicciones?



Autoestima. ¿Optarás por quererte a ti mismo?

Quizá no hayas meditado mucho sobre esas decisiones. O quizá estés ya inmerso en una de ellas o en todas. Sea cual sea tu situación, necesitas aprender lo más posible sobre cada decisión, las ventajas y desventajas, lo bueno y lo malo, de modo que tomes decisiones informadas, con los ojos bien abiertos. No querrás lamentarte con el tiempo: «Si lo hubiera sabido...».

Muchas de las decisiones que se toman de adolescente pueden cambiar la vida para siempre. En su libro *Standing for Something* [«En pos de algo»], el líder religioso Gordon B. Hinckley cuenta esta historia de cuando era joven:

Cuando trabajaba en los ferrocarriles de Denver, estaba a cargo del equipaje de los trenes exprés de pasajeros. Un día recibí una llamada de mi homólogo en Nueva Jersey, quien decía que un tren de pasajeros había llegado sin el vagón de equipaje. Trescientos clientes estaban furiosos, y con razón.

Descubrimos que el tren había viajado de Oakland, California, a Saint Louis, donde el guardagujas había movido por error una pieza de acero apenas unos ocho centímetros. Esa pieza era un punto de cambio y el vagón de equipaje que debía haber estado en Newark se hallaba en Nueva Orleans, a 2.250 kilómetros de distancia.



Las cárceles de todo el mundo se encuentran llenas de personas que tomaron decisiones poco inteligentes e incluso destructivas, individuos que movieron ligeramente un punto de cambio en sus vidas y pronto estuvieron en el camino equivocado, rumbo al lugar equivocado.

Cada una de esas seis decisiones es como un punto de cambio, una pequeña pieza de acero de ocho centímetros que nos llevará por el camino correcto o el equivocado a lo largo de cientos de kilómetros.

HISTORIA DE DOS ADOLESCENTES

Imagina a dos chicas de 19 años que están a punto de superar la adolescencia. Cuando tenían 13 años pasaban por situaciones similares. Pero ahora, a los 19, sus decisiones las han llevado a circunstancias muy distintas.

ALLIE. Sonríe mucho. Está en la universidad y comparte su cuarto con dos excelentes compañeras; las tres se lo pasan muy bien. Allie tiene una beca y trabaja media jornada como adjunta de un profesor. Planea graduarse en dos años en literatura inglesa para luego dar clases. Actualmente sale con dos chicos, pero aún no ha formalizado una relación con ninguno. Durante sus años de adolescencia casi no salió con chicos, lo cual la hacía sentirse un poco insegura, pero está orgullosa de no haberse acostado con todo el que se le pusiera enfrente. Desea conocer a un hombre maravilloso y casarse algún día.

A los 15 años, Allie probó las drogas una vez, pero se dio cuenta de lo estúpido que era eso. Desde entonces, salvo una copa de vino ocasional, Allie no bebe, ni fuma, ni consume drogas. Está libre de adicciones. Todos los domingos por la noche habla por teléfono con su madre, a quien llama su «mejor amiga». Aunque tiene problemas, en general es segura de sí misma, se ha propuesto metas en la vida y se siente feliz consigo misma.



DESIREE. Es increíblemente guapa, pero su autoestima está por los suelos. Cuando le preguntan por qué, contesta: «No sé. Siempre estoy pensando que soy gorda y fea».



Desiree empezó a fumar a los 14 años; ahora se termina dos cajetillas al día, aunque asegura que podría dejarlo mañana mismo.

Trabaja a tiempo completo en una tienda de ultramarinos y gana el salario mínimo. A pesar de que acabó el bachillerato, en realidad nunca se esforzó en el colegio y no ve la necesidad de prepararse más. Vive sola en un piso y tiene varios novios que se quedan a dormir. Durante el bachillerato, estuvo con muchos chicos y se vio envuelta en relaciones destructivas. «Parecía que siempre buscaba a los perdedores», dice.

Desiree no tiene una buena relación con sus padres. Y casi no se comunica con quienes eran sus mejores amigas en el colegio. No sabe qué quiere hacer con su futuro y a menudo se deprime.

Dos chicas. Dos resultados completamente diferentes. ¿Por qué?

Por sus decisiones. ¿Empiezas a ver por qué es tan importante tomar decisiones inteligentes respecto al colegio, los amigos, los padres, el noviazgo, el sexo, las adicciones y la autoestima?

EL EXPERIMENTO DE LOS DIEZ AÑOS

Antes de continuar, realiza este pequeño experimento:

Preséntate a alguien como si fueras diez años menor y háblale de ti.

Si te llamas Jaime y tienes 17 años, dirás algo como: «Hola, me llamo Jaime. Tengo siete años y vivo en Barcelona, con mis padres y mi hermano menor, que tiene cuatro. Acabo de terminar el primer año. Tengo un pez dorado llamado Mancha y me gusta dibujar y jugar al fútbol. Estoy feliz».

Si estás leyendo este libro y hay alguien cerca, haz el experimento con esa persona, pero aclárale que es parte del ejercicio de un libro, para que no piense que te has vuelto loco. Ponte en el papel del niño que fuiste diez años atrás y pídele que haga lo mismo. Y bueno, si te encuentras solo o te da pereza (no importa), simplemente rellena los siguientes espacios en blanco.

¿DIEZ AÑOS? ¡CARAMBA!
¿CUÁNTO ES ESO
EN AÑOS PERRUNOS?



La fecha de hace diez años es:

Me llamo:

Tengo _____ años.

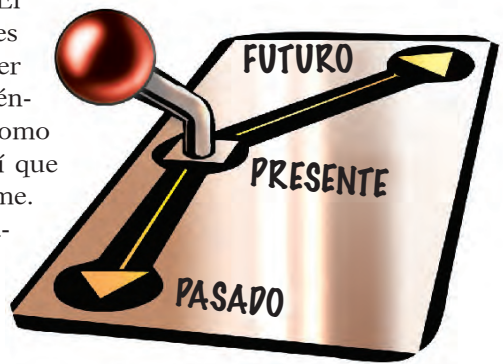
Vivo en:

Vivo con:

Las cosas que más me gusta hacer son:

Me siento:

Ahora cambiemos de estrategia. El ejercicio consistirá en que te presentes a la misma persona como te gustaría ser dentro de diez años. Dile qué haces y cuéntale un poco sobre ti. Recuerda, es como te gustaría ser dentro de diez años. Así que Jaime diría algo como: «Hola. Soy Jaime. Tengo 27 años y vivo en París. Me acabo de casar con una mujer maravillosa que se llama Jazmín. Hace unos años me gradué en música en la Universidad de Granada y ahora doy clases de piano en una escuela privada. Adoro a mi familia y la veo muy a menudo. Me siento muy bien por el rumbo que le he dado a mi vida».



La fecha de dentro de diez años es:

Me llamo:

Tengo _____ años.

Vivo en:

Vivo con:

En los últimos diez años he hecho esto:

Me siento:

Acabas de realizar un viaje en el tiempo. Cuando retrocediste diez años, ¿qué recuerdos te surgieron? ¿Estabas en un buen o mal momento?

¿Y qué hay del futuro? ¿Qué viste dentro de diez años? ¿Qué quieres hacer y en quién te quieres convertir en la próxima década?



LIBRE PARA ELEGIR

La buena noticia es que el lugar donde te encuentres dentro de diez años depende de ti. Eres libre para elegir qué quieres hacer de tu vida. Eso se llama libre albedrío o libertad de elección y es un derecho con el que naciste y, mejor aún, ¡que puedes ejercer de inmediato! En el momento que quieras puedes hacer la elección de mostrar más respeto por ti mismo o dejar de salir con amigos que te deprimen. Finalmente, tú eliges ser feliz o infeliz.

Sin embargo, aunque eres libre para elegir, la verdad es que no puedes escoger las consecuencias de tus decisiones. Están predeterminadas, vienen en paquete. En pocas palabras, te llevas todo o nada. La elección y la consecuencia van juntas como las patatas fritas y las hamburguesas. Por ejemplo, si decides poner poco empeño en el colegio y no ir a la universidad, sufrirás las consecuencias naturales de ello; por ejemplo, se te dificultará conseguir siquiera una entrevista para un trabajo bien remunerado. De la misma manera, si decides inteligentemente con quién sales y evitas las relaciones sexuales ocasionales, las consecuencias serán que gozarás de una buena reputación y no te preocuparás por enfermedades de transmisión sexual (ETS) ni embarazos no deseados.

La palabra *decisión* proviene de la raíz latina que significa «cortar». Decir «sí» a una cosa implica decir «no» a otra. Por eso, a veces las decisiones pueden ser difíciles.

Al tomar una decisión una vez y cerrar ese capítulo siempre estarás mejor que si vuelves sobre lo mismo una y otra vez. Por ejemplo, cuando yo era adolescente decidí que no iba a fumar, beber ni consumir drogas. (Desde luego, no me pongo como el gran héroe, porque cometí muchos errores de adolescente, como te mostraré más adelante. Pero esto sí lo hice bien). Así que evitaba las fiestas en las que todo el mundo acababa borracho. Elegí no salir con chicos que consumieran drogas. Nunca sentí la presión de mis compañeros porque ya había tomado una decisión a ese respecto una sola vez, y no tenía que seguir decidiéndolo una y otra vez.

Algunos podrían decir que me perdí mucha diversión. Tal vez sí. Pero a mí eso me dio libertad: me liberó de drogarme y cometer una estupidez, me liberó del riesgo de un accidente por conducir ebrio, me liberó de las adicciones.

UN VISTAZO RÁPIDO AL CONTENIDO

Puedes leer este libro de varias formas. Una es del principio al final (quizá es la mejor manera de hacerlo), otra es saltarte partes e ir directo a los capítulos que más te interesan. Si francamente te da pereza, mira únicamente las ilustraciones. A continuación te presento una breve descripción de los capítulos.



COLEGIO: ¡Ya no aguanto el estrés!

De todos tus retos, el colegio se encuentra en el lugar #1. ¿Por qué? ¡Por el estrés! Como dice un adolescente: «El colegio... ¡caramba! ¡Nos presionan diciendo que el colegio lo es todo y eso me estresa!».

Tienes que ir sorteando chismes y notas, profesores y exámenes... Y tus padres esperan que te esfuerces todo lo posible. Y para colmo tienes que preocuparte por alcanzar una preparación que te permita conseguir un buen trabajo algún día.

¿Por qué es una decisión tan importante lo que elijas hacer en relación con tu educación? Tal vez porque lo que hagas al respecto te abrirá puertas o te las cerrará en la cara durante mucho tiempo.

En el capítulo sobre el colegio abordaremos temas muy importantes, como:

- *De qué manera el colegio afecta tu potencial para ganar dinero.*
- *Cómo encontrar motivación cuando no tienes ninguna.*
- *Los 7 secretos para obtener buenas notas.*
- *Cómo superar un trastorno de aprendizaje.*
- *Cómo prepararte y pagar la universidad.*
- *Cómo encontrar tu voz (aquí no estamos hablando de un coro, sino de descubrir en qué eres bueno).*



AMIGOS: Diversión... e inestabilidad

A algunos adolescentes les resulta fácil hacer buenos amigos. No obstante, para muchos es una pesadilla. A veces no encajamos o nos juzgan porque no tenemos un cuerpo perfecto o porque no usamos la ropa adecuada. La situación se vuelve especialmente difícil cuando tu familia debe mudarse y de pronto eres el chico nuevo del colegio que trata de entrar en grupitos ya establecidos. Muchos pasamos por épocas en las que no tuvimos ningún amigo. O es tan grande nuestra necesidad de ser aceptados que nos hacemos amigos de cualquiera que esté dispuesto a recibirnos aun cuando no nos beneficie.

Y sigue todo un drama. Es lo más extraño del mundo, pero casi todas las chicas con las que he hablado me han dicho: «Dos chicas se llevan bien, pero con tres nunca funciona». Los chicos tenemos otro tipo de relaciones, nos pegamos o salimos con las novias de los demás.

Los amigos que elijas y la clase de amigo que elijas ser es una enorme decisión. En este capítulo hablaremos de estas y otras cosas interesantes:



- *Cómo sobrevivir al juego de la popularidad.*
- *Qué hacer cuando no tienes ningún amigo.*
- *Cómo ser la clase de amigo que te gustaría tener.*
- *Cómo sobrevivir a las peleas.*
- *Lo que necesitas saber sobre las pandillas.*
- *Cómo soportar la presión de los compañeros.*



PADRES: ¡Qué vergüenza!

«Con mi madre me llevo bien. Trata de entenderme, pero cuanto más se esfuerza más me molesta. Y mi padre simplemente está loco. Y no hay forma de que pueda relacionarme con él».

Esto lo dijo Sabrina, que es una chica normal. Quiere mucho a sus padres, pero la mitad del tiempo no les entiende lo más mínimo. Parte del problema con los padres es cómo les vemos. Cuando estaba en primaria, mis padres eran geniales. Sin embargo, cuando cumplí 13 años se convirtieron en unos pesados y se volvieron muy molestos. De la noche a la mañana se les olvidó cómo vestirse, cómo hablar o cómo caminar con propiedad. Nunca olvidaré aquella vez cuando era reserva durante un partido de fútbol americano y me tocaron en el hombro.

—Hola, Sean. Soy yo, papá. ¿No queréis tú y tus compañeros un poco de pizza?

Yo estaba en *shock*. Ahí estaba mi padre, en una zona donde se suponía que no debía estar, en medio del partido, ¡preguntándome si quería un pedazo de la maldita pizza familiar que llevaba!

Estaba horrorizado. Y frente a todos mis compañeros hice como si no le conociera.

Pero créeme: cuando crezcas un poco más, descubrirás que al instante tus padres habrán recuperado la madurez y volverán a ser estupendos y tus amigos harán comentarios como: «Oye, tu madre es genial».

La calidad de la relación que quieras tener con tus padres es una elección, y se trata de una de las decisiones más importantes que tomarás en la vida. En este capítulo, entre otros muchos temas vitales, hablaremos sobre:

- *Cómo construir una relación genial con tu madre y tu padre.*
- *Cómo desarmar a tus padres con una sola frase o menos.*



- Cuatro expresiones mágicas que puedes usar con tus padres y que siempre funcionan.
- Cómo sobrevivir a un divorcio.
- Cómo enfrentarte al síndrome de «¿Por qué no eres como tu hermano?».
- Qué hacer cuando tus padres son un verdadero desastre y tú tienes que educarlos.

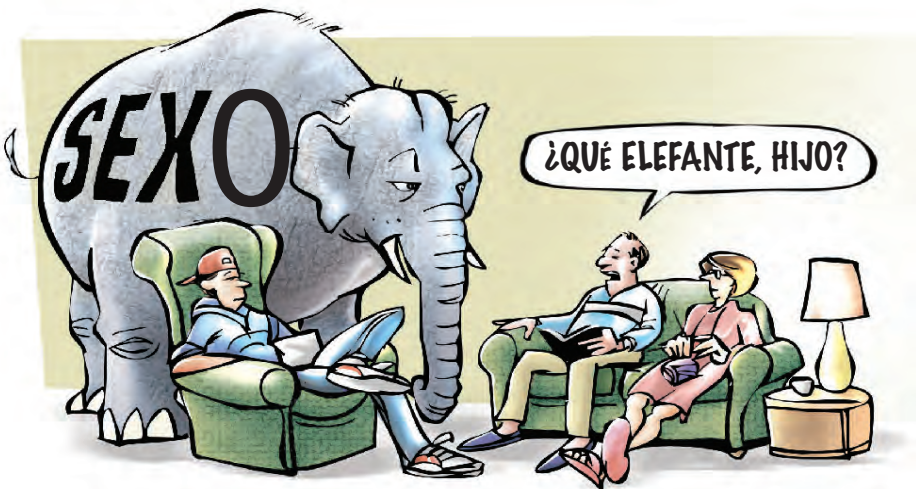


NOVIAZGO Y SEXO: ¿Tenemos que hablar de esto?

Ojalá no tuviéramos que hablar de esto, pero es necesario. Si no lo hiciéramos, yo sería un irresponsable porque es una de las decisiones más importantes en tu vida. Tal vez la más importante. (Padres, si en secreto estáis hojeando el libro de vuestro hijo para ver qué tengo que decir sobre el tema, tranquilizaos y confiad en mí. No voy a echarlo a perder).

Cuando era niño, mis padres nunca me hablaron sobre el sexo. Mi padre se ponía rojo tan solo de pensar en ello. Así que lo que supe lo aprendí de los chicos más informados de mi calle. Pero los tiempos han cambiado y más vale que tengas claro con qué tipo de gente vas a salir y qué vas a hacer en relación con el sexo. De lo contrario, otra persona tomará esa decisión por ti, lo que no quieres que ocurra. En este capítulo, tocaremos los siguientes temas:

- Cómo actuar inteligentemente respecto al noviazgo.
- No sales con nadie... ¿y qué?
- Cuál es el problema de centrar tu vida en la novia o el novio.
- Cómo identificar señales de alerta en una relación.
- Cuáles son las ETS y por qué me deben importar.
- Derrumbaremos los cuatro grandes mitos sobre los adolescentes y el sexo.





ADICCIONES: *Es fácil dejarlas... Yo lo he hecho muchas veces*

Lo acepto. Sí tuve una adicción en el instituto... los nachos. Parecía que nunca comía suficientes. No podía ver una película sin nachos, ni pasar por un 7-Eleven sin comprarlos. Sigo atado a ellos. Nunca me he puesto a pensar qué tiene esa mezcla grasosa de queso, pero sin duda no se trata del queso.

Soy muy afortunado de no haber caído en ninguna otra adicción durante la adolescencia. Me siento mal por un colega que cada dos horas tiene que salir a fumarse un cigarro, llueva o haga sol. Me siento mal por un amigo que se dañó tanto el cerebro con las drogas que simplemente ya no es él mismo. Es evidente que las decisiones que tomas respecto a este reto a menudo se quedan contigo de por vida.

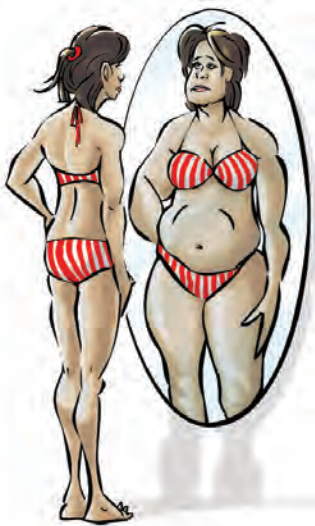
Actualmente hay mucha presión para beber, fumar, consumir drogas, tomar esteroides, inhalar sustancias y otras tentaciones. Como dijeron dos jóvenes:

«Mucha gente lo hace, por eso es difícil mantenerse alejado».

«Ya lo dejé, pero me sigue apeteciendo».

No querrás perderte esta sección. Tus compañeros tienen historias muy buenas para compartir. Hablaremos sobre:

- *Las tres crudas realidades de la adicción.*
- *La verdad sobre el alcohol, el tabaco, las metanfetaminas, el éxtasis, los esteroides, la cocaína, los medicamentos que se venden con receta médica, los inhalables y más.*
- *¡Esta no es la marihuana de hace años!*
- *Cómo superar una adicción.*
- *La droga del siglo XXI.*
- *Dónde conseguir nachos excelentes.*



AUTOESTIMA: *¡Si fuera más guapa...!*

Una chica dijo: «Mi mayor desafío es la autoestima. Hay mucha gente guapa. Me siento fea». Si alguna vez te sientes así, no estás solo o sola. En comparación con los modelos que vemos en las portadas de *Cosmopolitan* y *GQ*, todos somos feos.

No hay nada malo en querer estar mejor. Pero si tu confianza en ti mismo, o la falta de esta, depende del lugar que ocupas en la lista de guapas, tienes serios problemas.

El hecho es que hay muchos chicos con nariz grande o ropa fea que tienen plena confianza en sí mismos. Y hay una gran cantidad de chicos bien vestidos y populares que carecen totalmente

de dicha confianza. Por supuesto, una autoestima sana se basa en algo más que la belleza y los bíceps.

En pocas palabras, aprender a gustarte a ti mismo es una elección. A lo mejor no lo parece, pero es verdad. Es cuestión de aprender a obtener tu seguridad desde dentro, no desde fuera... ni de lo que los demás digan de ti. Este capítulo abarcará:

- *El único espejo verdadero al que siempre debes mirar.*
- *Por qué es absurdo obsesionarte con las opiniones que otros tienen de ti.*
- *Personalidad y aptitudes: los cimientos de una autoestima saludable.*
- *Qué hacer cuando tienes una depresión y no puedes salir de ella.*
- *Cómo desarrollar tus habilidades y talentos únicos.*
- *Cómo explorar tus propias minas para encontrar diamantes.*

CURSO RÁPIDO SOBRE LOS 7 HÁBITOS: Te construyen o destruyen

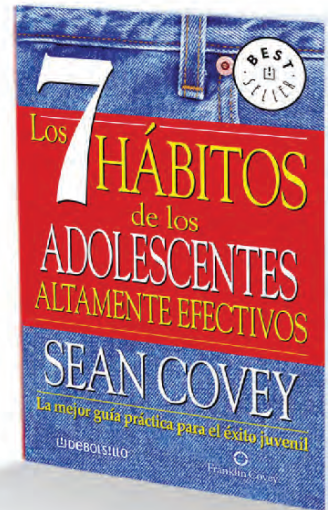
Aparte de los capítulos dedicados a cada una de las seis decisiones, hay uno breve titulado «Curso rápido sobre los 7 Hábitos». Es el que está a continuación. Hace unos años escribí el libro *Los 7 hábitos de los adolescentes altamente efectivos*. Si ya lo has leído, el capítulo que aquí verás te servirá como un buen repaso de los hábitos. Si no, el curso rápido te pondrá al corriente. En realidad no importa en qué orden leas estos libros. Es como con las películas de *La guerra de las galaxias*: van en serie pero no importa que las veas desordenadas.

En este libro usaremos los 7 hábitos como las herramientas que te ayudarán a tomar esas importantes decisiones. ¿Y exactamente qué son los 7 hábitos de los adolescentes altamente efectivos? Dicho de manera sencilla, son los hábitos que los adolescentes exitosos y felices de África a Alaska tienen en común. ¡No salgas de casa sin ellos!

LISTO PARA EL MAÑANA

Mi objetivo al escribir este libro es simple: quiero ayudarte a elegir correctamente cuando tomes tus seis grandes decisiones, a fin de que puedas ser feliz y sano hoy y estés listo para el mañana... para un futuro tan brillante que tendrás que usar gafas de sol. Cuando cumplas 20 años y dejes de ser adolescente, quiero que seas capaz de decir:

- *¡Tengo una educación sólida!*
- *¡Tengo buenos amigos que sacan lo mejor de mí!*
- *¡Tengo una buena relación con mis padres!*



- ¡No tengo ninguna ETS, no estoy embarazada (o no he dejado embarazada a nadie) y he tomado decisiones inteligentes respecto al noviazgo y el sexo!
- ¡Vivo libre de adicciones!
- ¡Me gusta cómo soy y estoy contento con quien soy!

Claro, cometerás errores en la adolescencia, te enfrentarás a muchas dificultades y altibajos. Nadie espera que seas perfecto. Pero, por favor, no compliques más las cosas. Al tomar decisiones más inteligentes a partir de hoy, tu viaje por la adolescencia será mucho más agradable.

Me gusta lo que el poeta Robert Frost dijo sobre la importancia de las decisiones.



Escribe en los márgenes

P.D.

Ah, por cierto, te animo a que personalices tu libro. Una adolescente llamada Carol dijo: «Vengo de una familia a la que le gustan los libros. He estado leyendo desde los tres años y escribir en un libro es un pecado». A mí también me educaron de esa forma. Pero vamos a cambiar esa regla, por ahora. La nueva regla es: ¡tú haces tu libro! Saca un bolígrafo, lápices de colores, un rotulador, lo que quieras, y diviértete. Haz garabatos, dibuja, juega con tu libro.

Escribe en los márgenes, encierra en un círculo las frases que quieres recordar. Resalta las historias que te inspiran. Registra las ideas conforme aparezcan. Obtendrás mucho más de este libro si lo haces tuyo.



PRÓXIMAMENTE

A continuación hablaremos sobre quién es realmente ese tipo a quien llamamos «el hombre».
Si sientes curiosidad, ¡sigue leyendo!

Los **7** HÁBITOS

CURSO RÁPIDO

De ellos depende el éxito o el fracaso

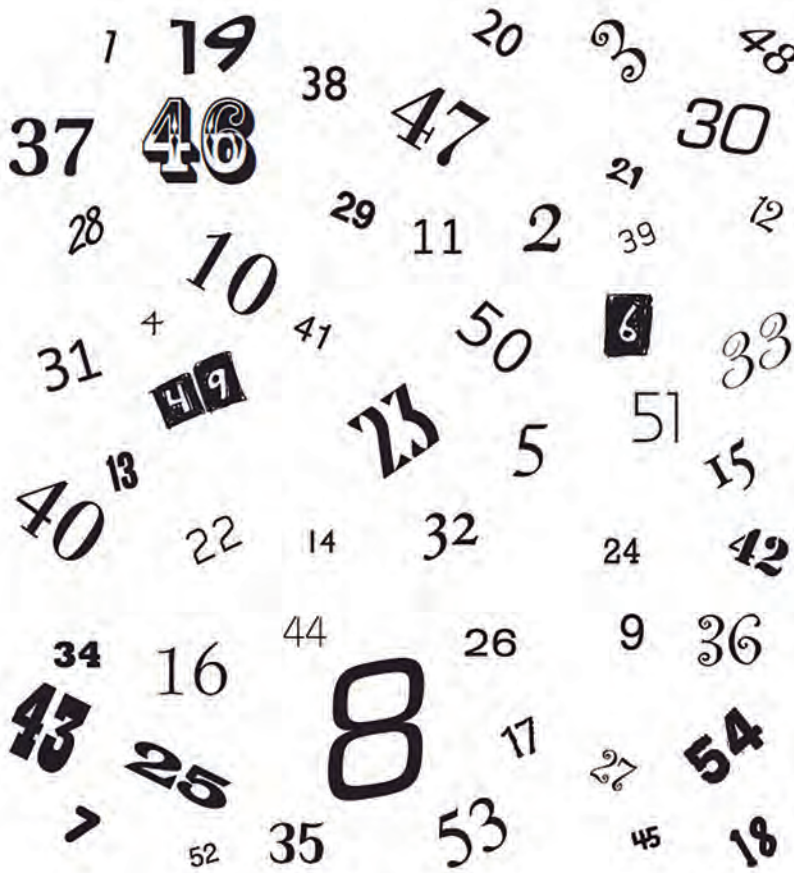
En la página siguiente hay un cuadro con los números del 1 al 54. La prueba consiste en que encuentres cada uno, empezando por el 1, luego el 2 y así sucesivamente hasta el 54. ¿Cuántos números puedes hallar en un minuto y medio? No falta ninguno ni existe truco alguno. ¿Estás listo? Preparados, listos... ¡ya!

¿Hasta dónde llegaste? La mayoría encuentra solo unos 30 números. Ahora quiero que vuelvas a intentarlo, pero esta vez te enseñaré un método que te ayudará. Ve a la página 48, donde se explica todo.

Hola de nuevo. ¿Hasta dónde llegaste esta vez? Quizá hasta el 54. ¿Cuál fue la diferencia? La única diferencia es que te mostré una forma de pensar –una estructura– para ayudarte a encontrar los números. Una vez que has sabido dónde buscar, has podido hacer los deberes al triple de velocidad.

En eso consisten precisamente los 7 hábitos: *Son una estructura o forma de pensar que puede ayudarte a resolver mejor y más rápido tus problemas.* Su importancia radica en que te ayudarán a tomar de manera inteligente las seis decisiones más importantes de tu vida. Por eso, a lo largo de este libro, de vez en cuando seguiré refiriéndome a ellos.

Para empezar, voy a darte un curso rápido sobre los 7 hábitos. Pero antes de entrar en materia debes conocer dos conceptos rápidos: esquemas y principios.



¿QUÉ ES UN ESQUEMA?

Un *esquema* es la forma en que percibes el mundo, el punto de vista que tienes sobre él o la manera como lo ves. Una vez mi cuñado Kameron trabajó arduamente durante varias semanas para construir en el patio trasero de su casa un muro con las traviesas de las vías del tren. Cuando ya iba a terminar, su vecina se acercó muy apenada a preguntarle si podía cambiarlas por piedras. Por toda explicación le dijo que su marido no quería mirar una pared así durante el resto de su vida.

Los compañeros de Kameron no daban crédito a la desfachatez de la vecina para pedir semejante cosa cuando casi habían terminado. Y, aunque Kameron no entendía las razones de la señora, pensó en que iban a ser vecinos durante mucho tiempo, así que, aunque le supuso otra semana de trabajo, hizo caso de la petición y cambió las traviesas por piedras.

A la semana siguiente, la vecina fue a verlo para agradecerle que hubiera aceptado reconstruir el muro para complacer a su marido.

—Es que —explicó— mi marido jamás se lo contará, pero cuando era adolescente, después de la guerra, estuvo preso un año y medio en un campo de concentración en Alemania. Durante todos esos meses tuvo que cargar con vías de ferrocarril, y hasta la fecha el solo hecho de ver una le enferma.

¿Te das cuenta de cómo un poco de información cambió por completo la percepción de Kameron? Al instante su enfado se convirtió en compasión. A esto se le llama un *cambio de esquema*. A veces nuestros esquemas o percepciones son equivocados y hay que corregirlos. Por eso no debemos juzgar a los demás: porque rara vez sabemos toda la historia.

Este libro pondrá en duda muchos de los esquemas que tienes sobre ti mismo y sobre la vida en general. Por ejemplo, quizá pienses que tu madre y tú jamás podréis llevaros bien o que nunca sacarás buenas notas en el colegio. O tal vez sientas que no es realista querer abstenerse de las relaciones sexuales en la adolescencia. Pero puede ser que en realidad tus esquemas no estén claros y que, con un poco más de información, opines de otra manera, como le pasó a Kameron. Recuerda: la clave para que cambies es cambiar antes tus puntos de vista o esquemas.

¿QUÉ ES UN PRINCIPIO?

Un *principio* es una ley de la naturaleza. La fuerza de la gravedad es un principio. Si lanzas una manzana al aire, caerá al suelo, no importa si vives en Nueva York o en Nueva Delhi, ni si la lanzas hoy o la lanzaste en el año 2000 antes de Cristo.

Así como hay principios que rigen el mundo físico, también los hay que gobiernan las relaciones humanas. La honestidad, por ejemplo, es un principio. Si eres honesto con los demás, te ganarán su confianza. Si eres deshonesto, podrás engañarles durante algún tiempo, pero acabarán por descubrirte... siempre. Otros principios son el trabajo duro, el respeto, la vocación de servicio, la atención, la paciencia, la responsabilidad, el amor, la renovación, la libertad y la justicia, pero existen decenas más.

A continuación transcribo una conversación ficticia por radio entre un barco de la Armada de Estados Unidos y las autoridades canadienses frente a la costa de Terranova, que ilustra lo que llamo principios.



Estadounidenses: *Por favor, cambien de rumbo 15 grados hacia el norte para evitar una colisión.*

Canadienses: *Recomendamos que ustedes cambien de rumbo 15 grados hacia el sur para evitar la colisión.*

Estadounidenses: *Soy el capitán de un barco de la Armada de Estados Unidos. Repito, viren USTEDES.*

Canadienses: *No, repito, viren USTEDES.*

Estadounidenses: *Este es el portaaviones Abraham Lincoln, el segundo barco en tamaño de la flota atlántica de Estados Unidos. Nos escoltan tres destructores, tres acorazados y muchas naves de apoyo. Les exijo que viren 15 grados hacia el norte, repito, uno-cinco grados hacia el norte, o tomaremos medidas para resguardar la seguridad de esta nave.*

Canadienses: *Esto es un faro. Usted dirá.*

Los principios son como los faros: eternos y universales, y no hace falta demostrar su existencia. No es posible destruirlos: lo único que puede ocurrir es que tú te destruyas chocando contra ellos, seas quien seas.

Como los principios nunca nos fallan, son los mejores pilares en torno a los cuales centrar nuestra vida. Cuando nos centramos en ellos, los demás aspectos importantes –amigos, novio o novia, escuela y familia– ocupan el lugar que les corresponde. Aunque parezca mentira, anteponer los principios a todo lo demás es la clave para lograr mejores resultados en estas y en otras áreas de nuestra vida.

Cada uno de los 7 hábitos se basa en principios eternos, que nunca pasarán de moda. A lo largo del libro te mostraré los estragos que se sufren cuando se centra la vida en cosas distintas de los principios.



LOS 7 HÁBITOS

Los 7 hábitos de los adolescentes altamente efectivos son las 7 características que tienen en común los jóvenes exitosos y felices en todo el mundo. Aquí los enumero con una breve explicación.

HÁBITO 1 SER PROACTIVO

Responsabilízate de tu vida.

HÁBITO 2 COMENZAR CON EL FIN EN LA MENTE

Define tu misión y objetivos en la vida.

HÁBITO 3 PONER PRIMERO LO PRIMERO

Prioriza y haz antes lo más importante.

HÁBITO 4 PENSAR GANAR-GANAR

Mantén una actitud con la que todos podemos triunfar.

HÁBITO 5 BUSCA PRIMERO ENTENDER, LUEGO SE ENTENDIDO

Escucha abiertamente a los demás.

HÁBITO 6 SINERGIZAR

Trabaja en equipo para lograr más.

HÁBITO 7 AFILAR LA SIERRA

Renuévate con frecuencia.



Las 10

cosas más importantes que debes saber sobre los amigos...



No camines delante de mí: quizá no te siga.
 No camines detras de mí: quizá no te guíe.
 Camina junto a mí y sé mi amigo.

Albert Camus, escritor.

En toda mi vida solo he dado un puñetazo... cuando golpeé a mi mejor amigo, Clar. Estábamos en segundo de primaria, jugando al fútbol entre los dos, y empezamos a discutir sobre las reglas. Me exasperé, le empujé y le pegué en el ojo. Impresionado por lo que había hecho, me levanté de un salto y eché a correr mientras Clar gritaba.

Aunque le quedó el ojo morado durante dos semanas, di gracias de que me perdonara y me permitiera volver a ser su amigo. Nuestra amistad ha durado hasta el día de hoy.

Nada se compara con tener un buen amigo, alguien con quien puedes ser tú mismo por completo. En palabras de un joven sabio: «Los amigos son el instrumento con el que Dios nos cuida». Aun así, los amigos a veces se vuelven en tu contra, cotillean sobre ti o te irritan hasta el grado de querer pegarles.

Hablemos, pues, sobre los amigos, la siguiente decisión que representa una bifurcación del camino.

¿A quiénes elegirás como amigos y qué clase de amigo serás tú mismo? Puedes tomar el buen camino escogiendo amigos que te hagan crecer, siendo leal y manteniéndote firme ante las presiones negativas del grupo. O puedes tomar el camino equivocado eligiendo amigos que sean una mala influencia, siendo leal solo cuando las cosas vayan bien y cediendo a las presiones. Como ocurre en el caso de los estudios, aquello por lo que optas con respecto

a los amigos no es una decisión, sino una serie de decisiones que tomas una y otra vez en





el transcurso de muchos años.

TEST SOBRE LA AMISTAD*

Antes de seguir adelante responde este breve cuestionario.

REDONDEA UN NÚMERO	¡EN ABSOLUTO!		¡CLARO!		
1. Tengo al menos un amigo verdadero	1	2	3	4	5
2. Hago un esfuerzo por conocer gente y entablar amistades	1	2	3	4	5
3. Los amigos con quienes voy tienen una buena influencia sobre mí	1	2	3	4	5
4. Soy incluyente hacia los demás y no pertenezco a un círculo exclusivo	1	2	3	4	5
5. No juzgo a otras personas antes de conocerlas	1	2	3	4	5
6. Soy leal con mis amigos y no hablo de ellos a sus espaldas	1	2	3	4	5
7. Perdono fácilmente a mis amigos cuando cometen errores	1	2	3	4	5
8. Soy bueno para escuchar y no acaparo la conversación	1	2	3	4	5
9. Soy amable con todo el mundo, no solo con la gente que me cae bien	1	2	3	4	5
10. Puedo resistir la presión de los compañeros y ser yo mismo	1	2	3	4	5
TOTAL					

Suma tu puntuación para saber qué tal vas en este aspecto.



Vas por el camino correcto. ¡Sigue así!



Estás en medio de ambos caminos. Dirígete al camino correcto.



Vas por el camino incorrecto. Pon especial atención a este capítulo.

Este capítulo te va a encantar. La primera sección, **Cómo superar los altibajos cotidianos de la amistad**, habla de los amigos volubles, las jóvenes crueles, los matones, los que compiten contigo y por qué nunca debemos centrar nuestra vida en los amigos. En **Cómo hacer y ser un amigo**, exploraremos los fundamentos de la amistad. Por último, **La presión de los compañeros** examinará cómo resistir las presiones negativas del grupo y construir un sistema de apoyo positivo propio.

CÓMO SUPERAR LOS ALTIBAJOS COTIDIANOS DE LA AMISTAD

Tarde o temprano, los amigos muestran su **CALIDAD MORAL**, es decir, qué clase de amigos son en realidad. Una chica llamada Madison me contó cómo la que había sido su mejor amiga durante tres años se volvió en su contra por gustar a un chico mayor:

Cuando estábamos en el instituto, un futbolista mayor llamado Mitch, que tenía muy mala reputación, iba detrás de mi mejor amiga, Shari. El fútbol americano era muy importante en nuestra escuela y ella vio en Mitch su trampolín a la popularidad. Empezó a tratarme como si yo fuera una mo-jigata y a imitar las groserías de él. Como éramos amigas íntimas desde hacía años, decidí escribirle una carta en la que le confié que Mitch solo quería usarla y le advertí que por su culpa podía acabar mal.

Me di cuenta con horror de que Shari no solo rechazó lo que le había escrito, sino que le mostró la carta a Mitch, quien se ofendió mucho porque yo lo había atacado de forma personal. Al otro día, acompañado de algunos de sus enormes compañeros futbolistas, me arrinconó en el comedor del colegio y, delante de mis amigos y de todo el mundo, me gritó toda clase de insultos.

Lo que más me lastimó fue que Shari se quedó todo el tiempo detrás de él, riéndose, aunque había sido mi mejor amiga durante tres años y a él lo conocía desde hacía apenas un mes.

Reprimí todo lo que pude las lágrimas y salí corriendo a casa en vez de entrar a clase. Llevaba solo unas semanas en esa escuela. Me sentía incapaz de volver a tratar con la gente.

Mis padres me calmaron y mi padre llamó por teléfono al subdirector, quien le advirtió a Mitch que no se me acercara. Eso solo echó leña al fuego. Otro día



me encontré con que Mitch había escrito una palabra obscena en mi taquilla. Tal era mi vergüenza que falté a clase para borrarla.

Entonces tuve que decidir si permitiría que Mitch y Shari me arruinaran el año escolar. Mis padres me habían enseñado a responsabilizarme de mi vida en cualquier circunstancia, y decidí impedir que mi autoestima dependiera de ellos. Tomé las riendas y dejé de hacerle caso a Mitch, hasta que perdió el interés en molestarme.

Tal como me lo imaginaba, cuando encontró a otra chica bonita más joven que él a quien explotar, desechó a Shari. Pero el daño estaba hecho: Shari se había ganado fama de «fácil» y ningún compañero decente quería salir con ella, y se quedó sin buenas amigas porque las había abandonado mientras anduvo con Mitch. Al final se disculpó por lo que había pasado entre nosotros. Yo la perdoné y volvimos a ser amigas, pero ya nunca recuperamos la confianza perdida.

¿Te suena familiar? Casi todas las personas a las que conozco han tenido un «gran» amigo que acaba mostrando del material que está hecho y los cambia por alguien a quien considera más popular. Si alguna vez te ha pasado, consuélate sabiendo que también les ha pasado a muchos otros. Compara la volubilidad de Shari en el relato anterior con la constancia de Curtis Walker en el siguiente:

De pequeño me costaba mucho hacer amistades. Los demás niños hacían como si no existiera o me molestaban. Siempre quise ser popular. Quienes sí me dirigían la palabra eran los niños a los que la mayoría trataba como bichos raros, igual que a mí.

Cuando comencé el bachillerato aumentó mi aptitud física y empecé a recibir algo de reconocimiento. Me admitieron por primera vez en mi vida en el equipo de fútbol americano y parecía que por fin se me cumpliría el sueño de ser aceptado.

Los días de partido, los jugadores se ponían sus camisetas y siempre iban juntos. El día de mi primer partido tuve que tomar una importante decisión a la hora del almuerzo. Iba con mi bandeja buscando mesa y vi a los del equipo sentados juntos. Algunos que me conocían me hicieron señas de que fuera a sentarme con ellos.



Al acercarme, vi a mis viejos amigos sentados en otra mesa. Fue uno de esos momentos que duran una eternidad, pero de pronto supe quiénes significaban más para mí y fui a sentarme con ellos: los chicos con los que siempre había contado.

Hubo compañeros del equipo que ya no me trataron igual después de eso. Sé que me perdí muchas actividades con los alumnos populares del colegio, pero al final valió la pena porque mi carácter se forjó ese día.

¿No te encantaría que Curtis fuera tu amigo? A propósito de la calidad moral de la gente, en un momento decisivo él se dio cuenta de que siempre contaría con sus viejos amigos, aunque perdiera su aptitud física. Espero que tú y yo siempre tengamos la valentía de ser como Curtis.

Tener que tratar con amigos volubles o inconsecuentes parece ser un desafío común de la amistad. Otras pruebas frecuentes para la mayoría consisten en superar el juego de la popularidad, aguantar las pequeñas rarezas de los amigos, sobrellevar los rumores y a los matones y tener que estar comparándonos o compitiendo con los demás.

A lo largo de esta sección hablaremos sobre cada uno de estos problemas. También te daré algunos consejos «salvavidas» en forma de pequeños recordatorios.

Aquí está el primero:



Elige amigos constantes que te quieran por lo que eres, y no amigos volubles que te quieran por lo que tienes.

¿EN QUÉ CENTRAS TU VIDA?

¿Cómo puedes enfrentarte a la situación de tener amigos inconstantes? La clave es no hacer de los amigos el centro de tu vida. El centro de tu vida es lo que más te importa. Sea lo que sea, acaba por convertirse en un esquema, en el cristal por el que ves el mundo que te rodea.



Las 10

cosas más importantes que debes saber sobre la autoestima...



Nuestro mayor temor no es sentirnos fuera de lugar. Es nuestro brillo, no nuestra opacidad, lo que más nos aterra. Nos preguntamos: «¿Quién soy yo para sentirme brillante, guapa, atractiva, llena de talento?». La pregunta debería ser, ¿quién eres para no serlo?

Marianne Williamson

Cierto día, dos hermanas que se llevaban un año de edad se divertían en los columpios durante el recreo cuando otra niña se les unió. Después de jugar durante unos minutos las tres, la nueva niña le dijo a la hermana mayor: «¿Cómo es posible que tú seas tan guapa y tu hermana, tan fea?».

Aunque esta niña era una completa extraña, sus palabras resultaron devastadoras para la autoestima de la hermana menor, y provocaron conflictos y comparaciones entre las dos hermanas que duraron bastantes años.

El que dijo «Palos y piedras podrán quebrar mi cuerpo, pero las palabras no me harán daño» ¡era un idiota! Cuando son crueles, las palabras pueden destrozarte. Lo mismo ocurre con otros sucesos traumáticos, como suspender un examen o el divorcio de tus padres. Formar una autoestima sana no es fácil.

Pero ¿qué significa la autoestima? La autoestima es la opinión que tienes de ti mismo. También se le conoce con otros nombres, como confianza en sí mismo o respeto por uno mismo. Prefiero el término *autoestima* porque me parece que expresa algo que las otras definiciones no hacen. ¿Sabes cuál es tu valía?

Aunque tu autoestima puede **AUMENTAR** o **DISMINUIR**

LO QUE REALMENTE VALES JAMÁS CAMBIARÁ.

Entonces, ¿cuánto vales? Más de lo que quizá te imagines. Como dice un dicho judío: «Cada uno de nosotros es tremendamente valioso de una forma u otra».

Si te decides a mejorar o no tu autoestima es la última de tus seis decisiones más importantes de la adolescencia. Para seguir el camino correcto, debes fijarte en lo bueno que hay en ti, formar tu personalidad, desarrollar tus capacidades y aprender a agradarte, incluso con tus defectos. Por supuesto, siempre serás libre para elegir el camino incorrecto, es decir, fijarte en las opiniones de los demás, no hacer nada por mejorar y ser hipercrítico con todos tus defectos.

Tener una idea sana de tu propia autoestima no significa que seas un presumido, simplemente quiere decir que tienes una gran confianza en ti mismo y que estás a gusto con quien eres.



Una autoestima saludable puede ayudarte a:

- Resistir la presión de tus amigos.
- Probar cosas nuevas y conocer gente diferente.
- Saber sobrellevar desilusiones, errores y fracasos.
- Sentirte querido y que los demás te necesitan.

puede llevarte a:

- Ceder a la presión de tus amigos.
- Evitar probar cosas nuevas.
- Derrumbarte en los momentos difíciles.
- Sentirte aborrecido y rechazado.



De igual forma, una pobre autoestima

Maxwell Maltz lo explica así: «Tener una baja autoestima es como conducir por la vida con el freno de mano puesto». Lo bueno es que, dejando de lado lo que pienses de ti en este momento, puedes llegar a crear una buena autoestima con solo cambiar un poco tu manera de pensar y actuar. No se necesita una cirugía mayor.



TEST DE AUTOESTIMA

Antes de nada, responde a este breve cuestionario:

REDONDEA UN NÚMERO	¡EN ABSOLUTO!		¡CLARO!		
1. Por lo general, me gusto como soy.	1	2	3	4	5
2. Tengo confianza en mí mismo.	1	2	3	4	5
3. Estoy a gusto con mi apariencia.	1	2	3	4	5
4. Puedo soportar comentarios rudos o crueles..	1	2	3	4	5
5. Mis habilidades y talentos son bastante buenos.	1	2	3	4	5
6. Siempre termino lo que empiezo.	1	2	3	4	5
7. El éxito de los demás me hace sentir feliz, sobre todo el de la gente cercana a mí.	1	2	3	4	5
8. De manera cotidiana, me obligo a probar cosas nuevas y a expandir mi zona de confort.	1	2	3	4	5
9. Me considero un ganador.	1	2	3	4	5
10. He logrado cosas importantes en mi vida.	1	2	3	4	5
TOTAL					



Vas por el camino correcto. ¡Sigue así!



Estás en medio de ambos caminos. Dirígete al camino correcto.



Vas por el camino incorrecto. Pon especial atención a este capítulo.

La verdad es que, de alguna manera, todos los adolescentes tienen algún problema con la imagen que tienen de sí mismas y el valor que se dan, aun los que parecen más seguros de sí mismos. Este capítulo se divide en tres secciones. En **El espejo social y el espejo real** verás por qué no es saludable obsesionarte con las opiniones que otros tienen de ti. **Personalidad y aptitud** te mostrará un método práctico para formar tu propia valía. **¡Vence a tu propio villano!** explica cómo manejar los reveses que tan fácilmente nos afligen.

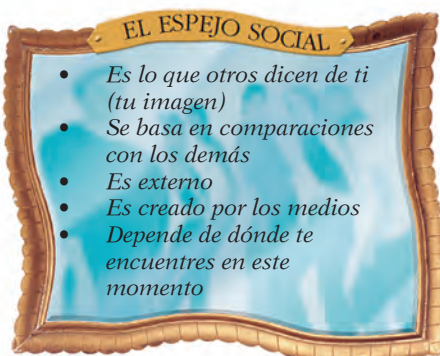
EL ESPEJO SOCIAL Y EL ESPEJO REAL

¿Has entrado en la «casa de los espejos» en un parque de atracciones? Es muy divertido contemplarse con un metro de estatura o con la cara y el cuerpo deformados. Esas imágenes nos hacen reír porque sabemos que no son la realidad. Ahora bien, cuando se trata de cómo te sientes contigo mismo, ¿en cuál de los espejos te miras, en un espejo que te deforma o en uno real?

Verás, siempre hay dos espejos para escoger. Uno se llama *el espejo social* y el otro es *el espejo real*. El espejo social solo refleja la manera en que te ven los demás. El espejo real, por el contrario, refleja tu verdadero ser.

El espejo social es una forma de compararte con los demás. Te puede llevar a pensar cosas como: «Soy más guapa que ella» o «Él es más listo que yo». El espejo real, por otro lado, se basa en tu potencial y en lo mejor de tu personalidad.

El espejo social es externo: para poder definir quién eres tienes que mirar fuera de ti. En contraste, el espejo real es interno: debes mirar en tu interior para lograr una definición de ti mismo.



¡CÍÑETE

AL

CÓDIGO

¡Vale la pena luchar por él!

En la película *Piratas del Caribe* hay una escena grandiosa que no olvidaré jamás. Cuando todo parece venirse abajo, uno de los piratas le pregunta al capitán Jack Sparrow qué deben hacer. El capitán (quien es todo menos admirable, ¡pero al menos tuvo una línea que valió la pena!) simplemente responde:

“¡CÍÑETE al CÓDIGO!”



“¡Claro, el código!”

Y el pirata lo entiende a la perfección:

Aunque el código al que se refería el capitán Sparrow era otro, en este libro seguir el código significa tomar decisiones inteligentes en cada bifurcación del camino y apegarte a lo que sabes que es correcto, aun cuando sea difícil o impopular. Y que, cuando te salgas de la ruta, vuelvas inmediatamente a ella.

Quisiera poder decirte que de hoy en adelante tu vida será como miel sobre hojuelas, pero ambos sabemos que no es así. Tendrás días tristes y otros en que tendrás el pelo horrible. Habrá ocasiones en que todo parecerá venirse abajo. Cuando eso ocurra, «Cíñete al código». Escucha tu conciencia, ese sentido co-

DISCULPEN A MI PLANETA

POR VIC LEE



© King Features Syndicate

mún que te hace sentir culpable cuando tratas mal a un amigo y reconfortado cuando eres amable con tu madre. Tu propia conciencia te llevará al camino correcto. Tú sabes de lo que hablo. ¡Claro, el código!

Se ha discutido durante años si son los genes o el entorno y la educación los que determinan quiénes somos. Mi respuesta es: ninguno de los dos...

NUESTRAS **DECISIONES** DETERMINAN QUIÉNES SOMOS

A pesar de que los genes y la educación influyen profundamente en ti, tú eres quien eres por las decisiones que tomas. ¡Las decisiones mandan!

Así que recuerda: hay seis decisiones clave que deberás tomar durante la adolescencia, las cuales pueden forjar o destruir tu futuro. También eres libre de elegir la senda que desees. Ojalá que este libro te haya preparado mejor para responder a estas preguntas:

1. ¿Qué voy a hacer en relación con mi educación?
2. ¿Qué clase de amigos voy a elegir y qué clase de amigo voy a ser?
3. ¿Me llevaré bien con mis padres?
4. ¿Con quién voy a salir y qué haré respecto al sexo?
5. ¿Qué haré respecto a fumar, las drogas, la pornografía y otras adicciones?
6. ¿Qué haré para fortalecer mi autoestima, mi valía?

POR FAVOR, ELIGE BIEN
TU VIDA ESTÁ EN JUEGO

Elegir el camino correcto no solo te ayudará a ser feliz y encontrarte sano hoy, sino que te preparará para cuando cumplas 20, 30 y más años. Y por «prepararte» quiero decir estar listo, con las pilas puestas, equipado, organizado, a punto de arrancar. ¿Quién no querría eso?

Algunos quizá piensen: «Ojalá hubiera tenido este libro hace años. He echado a perder ya varias decisiones». Bueno, **nunca es demasiado tarde** para aprender de tus errores y volver a la ruta correcta. Repito: no importa si tienes 15, 19 o 25 años, nunca es demasiado tarde para cambiar el curso. Cuando lo hagas, las pruebas que superaste en el pasado pueden ser una bendición para ti y los demás.

Claro que te irá mejor si te mantienes firme en el camino correcto desde el principio. Después de todo, las personas inteligentes aprenden de sus errores, pero las brillantes aprenden de los errores de los demás. Si ya estás en el camino correcto, no juzgues a los que no están en él; mejor ayúdales a hacer lo mismo que tú. Sé una buena influencia para quien esté a punto de dejar sus estudios o

probar las drogas. Quizá seas el salvavidas que necesi-
ta. **¡CÍÑETE AL CÓDIGO!**

Hay tanto odio, violencia y tantas cosas depri-
mientes en este mundo que es muy fácil darse por
vencido. Pero ¡anímate!, también hay bondad y be-
lleza por doquier. Esto me recuerda el diálogo entre
Frodo y Sam, de la trilogía *El Señor de los Anillos*,
cuando se encuentran exhaustos y a punto de perder
toda esperanza.

SAM: *Es como en las grandes epopeyas, señor Frodo, las que de verdad cuentan. Tan llenas de oscuridad y grandes peligros que a veces ni siquiera dan ganas de conocer el final. Porque ¿cómo podrían tener un final feliz? ¿Cómo podría el mundo volver a lo que era antes después de que ocurran tantas cosas malas? Pero, al final, todas esas sombras solo son pasajeras. Y la oscuridad también pasa. Llega un nuevo día, y cuando el sol sale otra vez, es más brillante que antes. Esas son las historias que se quedan con uno, que significan algo para uno, aunque seas demasiado pequeño para entender por qué. Pero creo que ahora entiendo, señor Frodo. Ahora lo sé. Las personas de esas historias tuvieron muchas oportunidades de volverse atrás, pero no lo hicieron. Siguieron adelante porque se aferraban a algo.*

FRODO: *¿Y a qué nos aferramos nosotros, Sam?*

SAM: *Al hecho de que aún hay bondad en este mundo, ¡y vale la pena luchar por ello!*



Apoyo la moción. En este mundo hay bondad y vale la pena luchar por ella. También creo firmemente que vale la pena luchar por cada uno de vosotros, porque sois buenos. Aún más, creo que sois la generación más grandiosa de adolescentes que haya existido jamás. Por eso escribí este libro.

Bien, aquí estamos, al final de todo. Os felicito por terminar de leer este libro (¿o qué, solo habéis mirado los chistes?). Os dejo con mis mejores deseos de que triunféis en la vida. No dejéis de leer libros. Son el alimento de la mente, ¿lo sabíais? Y no olvidéis la recomendación de P. J. O'Rourke:

**“Lee solo aquello
que te haría quedar
bien**



**si murieras a
mitad de la
lectura”.**

Toma las mejores decisiones en el momento más importante de tu vida

Durante la juventud, nos enfrentamos a los retos más importantes de toda nuestra vida. En la infancia son los padres los que toman las decisiones por nosotros y, durante la vida adulta, esas decisiones son consecuencia de lo que decidimos cuando éramos jóvenes. Si durante la adolescencia tomamos las decisiones acertadas el resto del viaje consistirá en mantenerlas y cosechar los frutos.

Consciente de esta situación, Sean Covey se dedicó a la elaboración de una completa y divertida guía para ayudar a los jóvenes en esta difícil tarea. Con ella pretende darles las herramientas necesarias para adoptar eficazmente las decisiones que marcarán su futuro.

Una obra magistralmente diseñada, original y entretenida que permite evaluar los pros y los contras, lo inmediato y lo trascendental, lo bueno y lo malo de cada decisión. La referencia indispensable para mantener los ojos bien abiertos y acertar en la vida.

Con sentido del humor, ilustrado y a todo color, Sean Covey aprovecha las experiencias reales de jóvenes para destacar en el colegio, hacer buenos amigos, mantener una buena relación con los padres, evitar confusiones con el sexo y el amor, rechazar las adicciones, tener autoestima y mucho más.

www.franklincovey.com

Este libro es mucho mejor que el primero de Sean Covey, *Los 7 hábitos de los adolescentes altamente efectivos*, y el primero ya fue increíble. Todos los jóvenes del mundo deberían leerlo. Por cierto, es súper divertido.

Matt Klymocho, estudiante



www.palabra.es

ISBN 978-84-9840-971-0



9 788498 409710