

## Los 7 hábitos de los adolescentes altamente efectivos en la era digital

### The 7 habits of highly effective teens in the digital age

Rebeca Sosa-García <sup>a</sup>

---

#### Abstract:

Nowadays, teenagers' life is presented as a worrying situation for parents, teachers and the society in general. Adolescence is a stage characterized by a series of physical, psychological and emotional changes which require support and other factors to achieve certain goals such as the construction of an identity and the development of a successful and life project.

The book titled "The 7 habits of highly effective teens in the Digital Age" is a practical guide for young people to achieve a full satisfying and successful life. The author, Sean Covey provides information and relevant advices about the changes the digital age has brought to the youth community.

#### Keywords:

Adolescence, habits, success, digital age

---

#### Resumen:

En la actualidad, la vida de los adolescentes se presenta como una situación preocupante para padres, docentes y sociedad en general. La adolescencia es una etapa caracterizada por una serie de cambios físicos, psicológicos y emocionales, que requiere de apoyos y recursos para alcanzar ciertas metas tales como la construcción de una identidad y el planteamiento y desarrollo de un proyecto de vida exitoso.

El libro titulado "Los 7 hábitos de los adolescentes altamente efectivos en la era digital" es una guía práctica para que los jóvenes alcancen una vida plena, satisfactoria y exitosa. El autor Sean Covey, proporciona información y recomendaciones relevantes sobre los cambios que la era digital ha traído en la comunidad juvenil.

#### Palabras Clave:

Adolescencia, hábitos, éxito, era digital

---

### Introducción

El libro titulado "Los 7 hábitos de los adolescentes altamente efectivos en la era digital" escrito por Sean Covey, hace referencia a los hábitos positivos que todo adolescente debe alcanzar.

La temática es abordada por el autor de una forma amena, divertida y reflexiva, de tal manera que llevará a los adolescentes a fortalecer su autoestima y a convivir positivamente en su entorno.

Sean Covey es un famoso escritor y empresario, graduado en la Universidad de Brigham Young y posgraduado en la Escuela de Negocios de Harvard. Recibió la influencia de su padre Stephen R. Covey, quien

escribió anteriormente el libro "Los 7 hábitos de la gente altamente efectiva" con una temática similar, el cual se convirtió en un auténtico best seller.

### Desarrollo

El libro "Los 7 hábitos de los adolescentes altamente efectivos en la era digital" es una guía de autoayuda para los jóvenes que se encuentran en una etapa de cambios físicos y emocionales, la cual está relacionada con el hecho de desarrollar sus capacidades siguiendo una línea evolutiva.

El autor expone la mayor parte de las inseguridades propias del adolescente, proporcionando una alternativa práctica para superarlas.

---

<sup>a</sup> Rebeca Sosa García. Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo, <https://orcid.org/0000-0001-6885-2742>, Email: [rebeca\\_sosa1764@uaeh.edu.mx](mailto:rebeca_sosa1764@uaeh.edu.mx)

Sugiere adquirir buenos hábitos de vida, saber verse a sí mismo de manera positiva, detectar las debilidades o malos hábitos, todo esto para enfrentar los desafíos que se presenten en la era digital.

El libro es una herramienta útil para elaborar un mapa de los recursos de los adolescentes, de todo aquello que puede prevenir problemas y lograr una trayectoria positiva durante esta etapa.

Es interesante comprobar, de acuerdo a los ejemplos que incluye el autor, cómo los propios adolescentes encuentran la manera de cambiar un hábito, la solución ante una situación desfavorable, o detectan que existen creencias negativas perjudiciales para su desarrollo y fortalecen los buenos hábitos.

Los 7 hábitos positivos que propone Sean Covey para los adolescentes son:

1. Ser proactivo.
2. Comenzar con la meta en mente.
3. Poner primero lo primero.
4. Pensar en "ganar, ganar"
5. Procura primero comprender y luego ser comprendido.
6. Sinergizar.
7. Afilar la sierra.

Al consolidar estos hábitos, los adolescentes se convierten en guerreros, considerando que para ganar la batalla ante la sociedad, primero debe ganarse internamente. Estar conscientes de que el cambio se inicia en uno mismo.

Se sugieren cambios positivos en el adolescente, ser asertivo y tener resistencia a la presión; no preocuparse por ser popular, si no tener confianza en sí mismo y adquirir compromisos a nivel personal. Los compromisos deben cumplirse con seriedad, por lo cual es necesario tener autocontrol. Aceptarse tal cual es, pero con tendencia a una mejora continua; aprovechar los talentos propios, hacer lo que le gusta y manifestarlo como una expresión de sí mismo.

## Conclusión

La relevancia de este libro radica porque el contenido está orientado para quienes se encuentran en la etapa más dinámica y compleja del desarrollo humano: "la adolescencia".

Los 7 hábitos propuestos por Sean Covey son esenciales para contribuir al proceso de desarrollo de los

adolescentes, proporcionándoles las herramientas para enfrentar los desafíos en su vida cotidiana.

El libro constituye una guía efectiva para que los adolescentes tomen decisiones asertivas, conformen relaciones interpersonales positivas, desarrollen autoestima alta y aprendan a trabajar en equipo.

En la era digital, es primordial que los adolescentes conozcan los 7 hábitos propuestos en el libro sugerido resaltando que estos hábitos dependen uno del otro de manera correlativa y todos en conjunto formarán una persona exitosa.

## Referencias

- [1] Covey, S. (2019). *Los 7 hábitos de los adolescentes altamente efectivos en la era digital*. España: Debolsillo.