

Primero lo primero

Stephen R. Covey, A. Roger Merrill y Rebecca R. Merrill

Espasa Libros. Barcelona 1999

ISBN: 978-84-493-2297-6

Esta obra está protegida por el derecho de autor y su reproducción y comunicación pública, en la modalidad puesta a disposición, se ha realizado en virtud del artículo 32.4 de la Ley de Propiedad Intelectual. Queda prohibida su posterior reproducción, distribución, transformación y comunicación pública en cualquier medio y de cualquier forma.

Título original: *First Things First*, de Stephen R. Covey, A. Roger Merrill y
Rebecca R. Merrill

Publicado en alemán por Beltz Verlag, Weinheim y Basilea
Publicado en inglés por Simon and Schuster, Nueva York

Traducción de Alejandra Bolanca (secciones 1 a 3) y Adolfo Negrotto
(sección 4 y apéndice)

Cubierta de Idee

1ª edición, 1999

1ª edición en esta presentación, marzo 2011

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal). Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conflicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47

© 1992 by Stephen R. Covey, A. Roger Merrill and Rebecca R. Merrill

© 1999 de todas las ediciones en castellano,

Espasa Libros, S. L. U.,

Avda. Diagonal, 662-664. 08034 Barcelona, España

Paidós es un sello editorial de Espasa Libros, S. L. U.

www.paidos.com

www.espacioculturalyacademico.com

www.planetadelibros.com

ISBN: 978-84-493-2297-6

Depósito legal: B. 2264-2012

Impreso en Limpergraf, S. L.

c/ Mogoda, 29-31 08210 - Barberà del Vallès (Barcelona)

El papel utilizado para la impresión de este libro es cien por cien libre de cloro
y está calificado como papel ecológico

Impreso en España – *Printed in Spain*

Señale con un círculo el número de la matriz que represente con mayor exactitud las conductas o actitudes normales referentes a los enunciados que aparecen a la izquierda (0 = Nunca, 2 = Algunas veces, 4 = Siempre).

1. Parece que hago mi trabajo mejor bajo presión.

N	A	S
0	1 2 3 4	
2. Con frecuencia culpo a las prisas y la presión externas por no poder dedicar unos momentos a una profunda introspección.

0	1 2 3 4	
---	---------	--
3. A menudo me siento frustrado por la lentitud de la gente y las cosas que me rodean. Odio esperar o hacer cola.

0	1 2 3 4	
---	---------	--
4. Me siento culpable si me tomo unos minutos de descanso.

0	1 2 3 4	
---	---------	--
5. Siempre corro de un lugar o situación a otro.

0	1 2 3 4	
---	---------	--
6. Con frecuencia descubro que despedido a la gente para terminar yo un proyecto.

0	1 2 3 4	
---	---------	--
7. Siento ansiedad cuando no estoy en contacto con la oficina si quiera unos minutos.

0	1 2 3 4	
---	---------	--
8. A menudo me preocupo por algo cuando estoy haciendo otra cosa.

0	1 2 3 4	
---	---------	--
9. Rindo lo máximo cuando gobierno una situación de crisis.

0	1 2 3 4	
---	---------	--
10. El flujo de adrenalina debido a una nueva crisis me satisface más que la segura obtención de resultados a largo plazo.

0	1 2 3 4	
---	---------	--
11. En lugar de emplear el tiempo de calidad con personas importantes en mi vida, suelo destinarlo a solucionar situaciones de crisis.

0	1 2 3 4	
---	---------	--
12. Presumo que la gente comprenderá que la desilusione o no cumpla con ella cuando debo solucionar una crisis.

0	1 2 3 4	
---	---------	--
13. Cuento con solucionar una situación de crisis para que el día tenga significado y propósito.

0	1 2 3 4	
---	---------	--
14. Suelo desayunar o almorzar mientras trabajo.

0	1 2 3 4	
---	---------	--
15. Persisto en la idea de que algún día haré lo que en realidad deseo.

0	1 2 3 4	
---	---------	--
16. Si la bandeja de expedición de mi escritorio está llena, siento que fue un día productivo.

0	1 2 3 4	
---	---------	--

La experiencia de la adicción

1. Crea sensaciones predecibles y aparentemente dignas de confianza.
2. Se convierte en el primordial punto de concentración y absorbe la atención.
3. Erradica el dolor y otras sensaciones negativas de forma temporal.
4. Proporciona una sensación artificial de autoestima, poder, control, seguridad, intimidad y realización.
5. Agrava los problemas y sentimientos que intenta remediar.
6. Empeora el funcionamiento y ocasiona la pérdida de relaciones.

Estas características describen de manera precisa la adicción a lo urgente, que literalmente inunda nuestra sociedad. En todos los aspectos, este tipo de adicción se incrementa en nuestra vida y nuestra cultura.

Roger: Durante uno de los programas, estudié el Índice de urgencia con un grupo de ejecutivos de alto nivel de una empresa multinacional. Durante la pausa, el gerente general de Australia se me acercó con una mueca que intentaba ser una sonrisa. «¡No puedo creerlo!», exclamó. «¡Soy un adicto total! Es la cultura del negocio. Vivimos de crisis en crisis. Nada se hace hasta que alguien dice que es urgente.»
Mientras hablaba, el ejecutivo que le seguía en el nivel jerárquico de la firma se aproximó a él y expresó su acuerdo con un gesto. Bromearon un minuto sobre su situación, pero se notaba un matiz de seriedad. Luego el gerente general se volvió hacia mí y me dijo: «¿Sabe?, cuando este hombre se unió a la compañía no era así. Pero ahora sí lo es».

Abrió los ojos como si repentinamente se hubiera percatado de algo. «¿Y sabe otra cosa?», preguntó. «¡No sólo soy un adicto, sino también un "traficante"!»

El problema no radica en la urgencia en sí, sino en que, cuando la urgencia es el *factor dominante* en nuestra vida, la importancia pierde valor y consideramos que «lo primero» es lo urgente. Estamos tan atrapados en nuestras tareas que ni siquiera nos detenemos