**ESCUELA NORMAL DE EDUCACIÓN PREESCOLAR**

Licenciatura en Educación preescolar

Ciclo escolar 2021 – 2022

**TUTORÍA GRUPAL**

TUTORÍA GRUPAL

TUTORÍA GRUPAL

**UNIDAD 1**

Nombre de la alumna: ­­­Mónica Guadalupe Cárdenas Tovar

Número de lista: #2 Grupo: 2”B”

Nombre del trabajo: RESUMEN DEL TEXTO “Los 7 hábitos de las personas altamente eficientes”

Nombre del docente: Irma Edith Vargas Rodríguez.

Fecha de entrega: 22 de Septiembre del 2021

Saltillo, Coah.

**S**

RESUMEN

RESUMEN

En este texto hablaremos sobre el libro “Los 7 hábitos de las personas altamente eficientes los hábitos. A lo largo de todo el libro, el autor nos propone introducir 7 hábitos que nos ayudarán a hacer un cambio a nivel interno; un cambio que nos llevará a modificar esa percepción que tenemos del exterior. Primero el autor nos presenta que los hábitos tienen 3 componentes: conocimiento (indica que hacer y porqué), habilidades (le enseñan cómo hacer las cosas), deseo o actitud (es la motivación, sus ganas de hacerlas).

Los **tres** primeros hábitos tratan del auto-dominio. Están orientados a lograr el crecimiento de la personalidad para obtener la independencia.

**1.-**Ser proactivo, el autor nos explica que en la vida podemos encontrarnos ante dos tipos de personas:

* **Personas proactivas**: aquellas que son capaces de dar respuesta a problemas o temas, incluso antes de que aparezcan.
* **Personas reactivas**: personas que adoptan posturas pasivas y esperan a que sea el “mundo” que los guíe y/o dé la solución. Son personas que, en vez de anticiparse, reaccionan ante la vida.

Las personas que son proactivas tienen una gran capacidad de anticipación. Esto les lleva a asumir la responsabilidad, elegir la actitud que tendrán ante cualquier situación y ser completamente independientes.

2.-Comience con un fin en mente Los seres humanos siempre vamos en busca de cumplir nuestros sueños. Sin embargo, si no tenemos una meta en mente hacemos las cosas por inercia, y así es muy difícil que lleguemos a ningún lugar.

3.-Poner primero lo primero. Es muy importante saber diferenciar entre lo urgente y lo importante. Para ello el autor nos propone dividir todas nuestras tareas en 4 bloques:

***Actividades importantes urgentes:*** proyectos que rozan la fecha límite, crisis, actividades no planificadas. En definitiva, son acciones que debemos atender cuanto antes personalmente. Sin embargo, estas conducen al estrés y al agotamiento. La persona tiene una sensación constante de estar apagando fuegos.

***Actividades importantes y no urgentes:*** planificación, networking, ejercicio, estudio, crecimiento. Son acciones importantes que a largo plazo nos acercan a nuestras metas. Son cosas que debemos hacer pero que si no están planificadas no las hacemos; de aquí la importancia de ponerles fecha.

***Actividades no importantes y urgentes:*** interrupciones, emails. Estas actividades podemos delegarlas. Las personas que dedican gran parte de su tiempo a estas acciones se sienten fuera de control y, además, sienten que sus relaciones se han convertido en algo superficial.

***Actividades no importantes y no urgentes:*** emails irrelevantes, trivialidades, televisión, etc. Son acciones que debemos eliminar porque nos restan un tiempo valioso.

Del **cuarto** al **sexto** hábito desarrollamos la colaboración y las habilidades de comunicación para pasar de la independencia a la interdependencia.

4.-Piense Ganar/Ganar Cuando una persona se focaliza siempre en ganar y no tiene en cuenta a los demás, es habitual que al final el otro salga perdiendo o que no se llegue a ningún acuerdo. Esto hace que nuestras relaciones no sean fructíferas y que nosotros mismos nos veamos penalizados por ello.

Para ello debemos trabajar diariamente:

***La integridad:*** alinear nuestros actos con nuestros valores.

***La madurez:*** saber expresar las ideas con un equilibro entre la consideración y el coraje.

***La mentalidad de abundancia:*** creer que hay abundancia para todos, de lo contrario te quedas la información y el conocimiento para ti, y no compartes lo que hace que no tengas mentalidad expansiva.

El autor menciona “Para conseguir el win-win, no solo tienes que ser amable, además, tienes que ser valiente”.

5.-Busque primero entender Luego ser entendido

 Si queremos tener relaciones en las que ambas partes ganen, primero tenemos que comprender qué es lo que la otra persona necesita y quiere y, sobre todo, qué significa para ella la palabra “ganar”.

6.- Sinergice significa que el todo es más que la suma de sus partes. El hábito de sinergizar implica entonces la cooperación creativa y el trabajo en equipo: las personas con mentalidad ganar/ganar, y que escuchen con empatía, pueden aprovechar sus diferencias para generar opciones que no existían previamente. Reunir varias perspectivas distintas, en el espíritu de respeto mutuo, trae como resultado la sinergia

Con el **séptimo** hábito buscamos la mejora continua.

7.-Afilar la sierra

Este hábito lo estás desarrollando ahora mismo mientras lees este artículo. Las personas altamente efectivas toman el tiempo para afilar sus herramientas, lo que se traduce en cultivar su:

Cuerpo: Ejercitarse para desarrollar fortaleza, flexibilidad y resistencia física

Alma: Oración y meditación. También leer una buena literatura, arte o música.

Mente: Leer, educarse, investigar, aprender algo nuevo.

Corazón: Trabajar en desarrollar una conexión emocional con otras personas.