Imagen que contiene señal

Descripción generada automáticamenteESCUELA NORMAL DE EDUCACIÓN PREESCOLAR LICENCIATURA EN EDUCACIÓN PREESCOLAR CICLO ESCOLAR 2020-2021

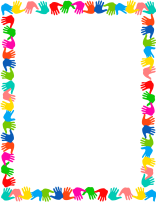
**TUTORÍA GRUPAL**

**MTRA: IRMA EDITH VARGAS RODRIGUEZ**

-resumen de lectura-

MERITXELL GIL RODRIGUEZ

3°B

-los hábitos-

Los hábitos tienen tres componentes: -conocimientos: le indican el qué hacer y el por qué -habilidades: le enseñan el cómo deben hacerse las cosas -deseo/actitud: es la motivación o las ganas con que se hacen las cosas.

Se necesitan de las tres para poder llegar a crear habito, de los cuales existen 7:

-Habito uno: ser proactivo

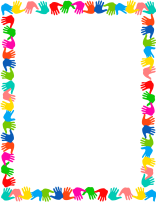
Es el tomar la responsabilidad de nutras propias vidas, comportándonos en base a alguna decisión que hemos tomado basándonos en nuestros valores. Es la libertad de escoger, pero siempre tomando en cuenta:

* la autoconciencia: nos permite diferenciar entre estados de ánimo, pensamientos o sentimientos.
* Imaginación: nos ayuda a crear ideas más allá de la realidad
* Conciencia: para la distinción de lo bueno y lo malo
* Voluntad independiente: para actuar basándonos en la autoconciencia.

Una vez entendiendo esto queda mas claro el cómo se podría ser mas proactivo

-habito dos: comience con un fin en mente

Este habito se basa en el liderazgo que la persona tiene y como comienza cada día en una meta que se ha planteado. Es necesario entender las cosas para la construcción de otra.

-habito tres: poner primero lo primero

Aquí se enseña el manejo del tiempo y como es realmente efectivo su buen manejo y organización. Se toman dos factores como importantes:

* Importancia
* Urgencia

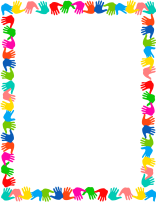
Esto también se divide en cuadrantes:

* Cuadrante uno: es importante y urgente
* Cuadrante dos: es importante pero no urgente
* Cuadrante tres: es urgente pero no importante
* Cuadrante cuatro: es no urgente y tampoco importante:

-habito cuatro: pensar ganar/ganar

En este habito siempre se debe pensar en que cualquier acuerdo debe salir bien, basándose en la victoria. Se basa en elementos o dimensiones importantes:

* Carácter: se desarrolla del habito 1 al 3, teniendo la integridad de mantener la promesa
* Relaciones: se construye sobre la base del carácter
* Acuerdos: en esto se basa los resultados deseados, recursos disponibles
* Sistema: se debe tener una capacitación de manejo de planificaciones, comunicación e información
* Proceso: se usa para lograr todo lo deseado.

-habito cinco: buscar primero entender, luego ser entendido.

Es el habito de la comunicación efectiva, en donde se busca trasmitir correctamente lo que se desea comunicar ya sea de forma escrita u oral. Se busca tener empatía ya que es una herramienta poderosa a la hora de escuchar.

-habito seis: sinergia

Esto quiere decir que todo se suma a sus partes y es el habito en que se integra la cooperación creativa y el trabajo en equipos. Siendo un método para resolver problemas basados en recursos humanos y las relaciones humanas.

-habito siete: la autorrenovación

Es el mantenimiento básico para mantener hábitos resaltantes, se logra cuando se puede mantener equilibrio entre la producción y capacidad. Y se habla de diversas dimensiones para que esto ocurra o sea posible el mantenerse balanceado:

* Dimensión física: son ejercicios físicos, la nutrición el manejo del estrés. El manejo y cuidado del cuerpo y la salud.
* Dimensión espiritual: es la renovación con los valores mediante la misión personal o a través del rezo o meditación
* Dimensión mental: es el leer, el escribir. Hacer un mejoramiento intelectual
* Dimensión social/emocional: es el cuidado de las emociones y sentimientos