**ESCUELA NORMAL DE EDUCACIÓN PREESCOLAR**

**Licenciatura en Educación preescolar**

**Ciclo escolar 2021 – 2022**

**TUTORIA GRUPAL**

**Nombre de la alumna:**

**ALISON LILY HERNÁNDEZ VEGA**

**Número de lista: N° 8 Grado: Tercer Semestre**

**Sección: “B”**

**Nombre del trabajo:**

¡Ejercicio 2!

**Nombre del docente:**

**IRMA EDITH VARGAS RODRIGUEZ**

**Fecha: 23/9/2021**

***SALTILLO COAHUILA***

**“RESUMEN”**

¡Los 7 hábitos de las personas altamente eficientes!Habla sobre la importancia de cambiar la percepción que tenemos sobre las situaciones en las que nos encontramos para hacernos responsables de nuestros actos (y de las consecuencias de los mismos), mediante nuevos hábitos ya que los hábitos son factores poderosos en nuestras vidas. Dado que son pautas consistentes, a menudo inconscientes, de modo constante y cotidiano que expresan nuestro carácter y generan nuestra efectividad o nuestra inefectividad. Nos menciona que un hábito es el resultado de una acción que repetimos frecuentemente de forma automática. Si nos fijamos, en nuestro día a día repetimos muchos de los hábitos, como quitarnos los zapatos al entrar a casa, apagar las luces antes de salir, cepillarnos los dientes etc.

El Hábito “Ser proactivo” significa que tenemos el poder de actuar a pesar de nuestros sentimientos. De no dejar que nuestros sentimientos determinan nuestras acciones. Nosotros podemos tomar la iniciativa y la responsabilidad de hacer que diferentes situaciones ocurran en nuestras vidas.

El hábito “Comience con un fin en mente” se basa en el principio de que todas las cosas se crean dos veces. Siempre hay primero una creación mental, y luego una creación física. Este hábito se basa en principios de liderazgo personal, lo que significa que el liderazgo es la primera creación.

En el hábito "Poner primero lo primero" hace referencia a que una vez que tengamos nuestras ideas claras de las cosas más importantes entonces procederemos a poner primero lo primero, saber organizarse, saber tener nuestra prioridad, la fortaleza de decir sí a nuestras cosas más importantes.

El hábito “Piense Ganar/Ganar” nos dice que todos ganan porque los acuerdos o soluciones son mutuamente beneficiosos y satisfactorios. Todas las partes se sienten bien con la decisión y se sienten comprometidos con el plan de acción, esto quiere decir que hay que buscar un equilibrio en toda situación de relacionamiento con los demás, donde ambas partes salgan lo mejor beneficiadas posibles.

El habitó de “busque primero entender, luego ser entendido” quiere decir que hay que dedicar tiempo para escuchar a otra persona y el saber comunicarnos con los demás que están en nuestro alrededor. Este hábito se aborda mejor al presentar la escucha como una destreza que debe practicarse y dedicar el tiempo para escuchar a otra persona, ya que alcanzará un nivel más alto de comunicación.

El hábito de “Sinergice”; este hábito en pocas palabras, podemos decir que trabajar con y en sinergia, significa trabajar de manera cooperativa. Más allá del cargo que desempeñemos en una organización, generar y promover buenas relaciones también nos explica en pocas palabras la cooperación creativa y el trabajo en equipo.

El Hábito “Afilar la sierra”; Nos da a conocer que debemos trabajar en nuestras habilidades para que estas siempre estén mejorando, este séptimo hábito hace que todos los otros hábitos sean posibles. Nos habla de nuestra renovación como personas, dando un equilibrio entre el tiempo que invertimos en hacer cosas y nuestra capacidad para hacer esas cosas.

La “dimensión física” es la base corporal de la existencia; que incluye los cuidados necesarios para mantener nuestro cuerpo en buenas condiciones y disfrutar de salud y bienestar físico. Esta dimensión incluye los hábitos que hacen al mantenimiento de nuestro cuerpo en buenas condiciones, ya sea de manera interna o externa, por ejemplo: la alimentación, la higiene personal, la actividad física o los controles médicos.

La “dimensión espiritual” se refiere a aquellos aspectos de la vida humana relacionados con experiencias que trascienden. El camino de la espiritualidad es un descubrimiento del propio yo. Un deseo de encontrarle sentido a la vida y vivirla en profundidad todo esto hace referencia a la experiencia interior más profunda de la persona, que la conduce a dotar de sentido y propósito a las propias acciones y existencia, sean cuales sean las condiciones externas, lo que significa aprender cómo encontrar el disfrute en la experiencia cotidiana.

La “dimensión mental” esta dimensión está más enfocada a las emociones, a la mente, a nuestra alma, a la necesidad de alimentarnos con información, conocimiento, experiencias y recoge la idea de la persona como ser dirigido a metas y dotado de un conjunto de procesos que le permiten guiar su conducta creativa y armónicamente en el contexto cambiante donde se dan las diversas situaciones en que participa.

La “dimensión social/emocional” se refiere al desarrollo de conocimientos, comportamientos y actitudes necesarios para tener interacciones sociales agradables y efectivas ya que es la capacidad de comprender los sentimientos de los demás, controlar sus propios sentimientos y comportamientos y llevarse bien con los demás.