**ESCUELA NORMAL DE EDUCACION PREESCOLAR**

****

**TUTORÍA GRUPAL**

**“EJERCICIO 2”**

**MAESTRA: IRMA EDITH VARGAS RODRIGUEZ**

**ALUMNA: CAMILA MONTSERRAT MONCADA SANCHEZ**

**2”B” #12**

**23/09/2021**

Los 7 hábitos de las personas altamente eficientes.

Para mejorar como personas y superarnos es necesario llevar a cabo ciertos hábitos que se enfocan en el autodominio y el las relaciones externas y así llegar a nuestros objetivos personales.

Los hábitos se basan en 3 componentes.

-El conocimiento: es lo que indica que hacer y por qué.

-Las habilidades: como hacer las cosas.

-El deseo: la motivación y las ganas de hacerlo.

Para convertir un comportamiento en un hábito se necesita de paciencia y regularidad.

HABITO 1: Ser proactivo.

No permitir que algún contexto fuera de nosotros mismos tenga influencia en nuestras tomas de decisiones, En tender que cada persona es responsable de sus actos y estar consciente de lo mucho que valemos y merecemos.

HABITO 2: Comenzar con un fin en mente.

Siempre empezar el día con una meta hacia donde queremos ir, ser nuestro propio líder y pensar en que teneos que hacer para llegar a donde queremos.

HABITO 3: Poner primero lo primero.

Organizar nuestro tiempo es una parte fundamental, conocer prioridades y conocer la diferencia entre urgente e importante.

Asegurarnos de ocupar nuestro tiempo en cosas que nos dejaran alguna recompensa y no perder el tiempo en cosas que solo nos van a distraer, claro para todo hay tiempo, pero por esto es necesario saber acomodarlo y evitar el estrés.

HABITO 4: Pensar ganar/Ganar.

Este hábito implica más en las relaciones públicas, donde no hay que ser egotista y solo querer ganar nosotros y perder los demás, así lo único que lograremos será perder/perder.

Debemos aprender a trabajar con otras personas mediante acuerdos.

HABITO 5: Primero entender, después ser entendido.

La mayoría de las veces queremos que nos escuchen, pero no escuchamos o más bien si escuchamos, pero no logramos entender.

Debemos ver el punto de la otra persona desde su perspectiva, y así podemos ser empáticos con los demás y causar un ambiente tranquilo, donde los dos estén satisfechos y poder seguir con el trabajo.

HABITO 6: Sinergise.

Saber trabajar en equipo, tener de varias partes un ganar en la mentalidad y querer superarse.

Buscar mejores ideas entre todos resulta algo más eficiente a que solo seas tu.

HABITO 7: Afilar la sierra.

Este último habito complementa a todos los demás, Afilar la sierra implica trabajar al menos una hora al día en varias dimensiones las cuales son:

-Dimensión física

-Dimensión espiritual

-Dimensión mental

-Dimensión social/emocional

Realizando todo esto y convirtiéndolo en hábitos seremos gente exitosa.