

**ESCUELA NORMAL DE Educación Preescolar**

Licenciatura de educación preescolar

Ciclo 2020-2021

"2-a"

**Curso:**

Tutoría Grupal

**Maestro:**

Irma Edith Vargas Rodríguez

**Trabajo:**

Ejercicio 2

**Alumna:**

María Guadalupe Salazar Martínez #16

**Unidad de aprendizaje I**

Desarrollo Personal y Social.

Saltillo Coahuila De Zaragoza 21 de septiembre del 2021

Los 7 hábitos de las personas altamente eficientes.

La mejor inversión que se puede hacer es mejorar a sí mismo desarrollando hábitos que nos hagan mejor como persona.

Para cambiar el comportamiento se debe modificar los paradigmas, los primeros tres hábitos tratan del auto - dominio, es decir, están orientados a lograr el crecimiento de la  
personalidad para obtener la independencia, los siguientes tres hábitos tratan de las relaciones con los demás – trabajo en equipo, cooperación y comunicaciones; están orientados a lograr la interdependencia.  
Finalmente, el hábito siete, se refiere a la renovación continua que le llevará a entender mejor los hábitos restantes.

Un habito es cualquier comportamiento aprendido (no es innato, no nacemos con ningún hábito) mediante la repetición, que se realiza de forma habitual y automática sin apenas pensar en ello. **Es un elemento básico del aprendizaje humano**.

***1° Hábito – Ser proactivo***

Primer hábito y más importante porque **supone tomar las riendas y asumir la responsabilidad de tu vida.** Tú **eliges cómo actuar y cómo te afectan las cosas**. Tú escribes el guion de tu vida y no dejas que otros lo escriban por ti.

La libertad de escoger una respuesta, creando ideas más allá de la realidad, aprender a distinguir lo bueno y lo malo.

Una persona proactiva es guiada por sus propios valores a diferencia de la persona reactiva, quien entrega el control sobres sus decisiones, dejando que el comportamiento y las opiniones de los demás le digan cómo se deben sentir.

Ya que entendamos esta definición, quedara en claro que esto significa que nadie puede hacerte sentir mal a menos que tú se lo permitas.

No es nada fácil aceptar, pero una vez que se consiga podrás admitir que admita “estoy aquí por las decisiones que tomé”, puede entonces declarar “decido ser algo distinto mañana”.

***2° Hábito – Comience con un fin en mente***

Este es el hábito del liderazgo personal.

El liderazgo implica concentrarse en la pregunta “¿qué quiero lograr?”, a diferencia de la gerencia que se basa en “¿cuál es la mejor forma de lograr lo que quiero?”. El hábito 2 cubre el “qué quiero lograr” (liderazgo), y el 3 el “cuál es la mejor forma” (gerencia).

El hábito 2 es acerca de conseguir el centro adecuado – un centro basado en principios, que no cambian ni tienen horizonte de tiempo.

Una persona centrada en principios evalúa las opciones sin los prejuicios o emociones de los otros centros, tomará todos los factores en consideración y encontrará la solución que mejor se adapta a sus necesidades.

***3° Hábito – Poner primero lo primero***

El hábito 3 nos lleva al campo del manejo del tiempo. Para ser realmente efectivo, es necesario organizar su tiempo alrededor de sus prioridades.

**Como se organiza:**I. Importante Urgente (Crisis, proyectos con fecha límite.)II. Importante no urgente (mantenimiento, aprendizaje continuo, construcción de relaciones.)  
III. Urgente no importante (Interrupciones, teléfono sonando.) IV. No Urgente no importante (Redes sociales, TV.) Tareas que lo mantienen ocupado, sin lograr nada.

Para escapar de la presión, tenemos que eliminar el cuadrante IV y dejar de perder el tiempo, con redes sociales, tv, lo cual le aumenta el nivel de stress.

***4° Hábito – Piense Ganar/Ganar***

El hábito 4 implica que ambas partes en cualquier acuerdo deben salir beneficiadas. Está basado en el paradigma según el cual la victoria de una persona no necesariamente ocurre a expensas de la derrota de otra. La alternativa a ganar/ganar es perder/perder. Si uno gana y otro pierde.

***5° Hábito -*** *Busque primero entender, luego ser entendido*

Este es el hábito de la comunicación efectiva.

Escucha. Escucha de verdad. Intenta **entender el punto de vista de los demás**. No todos tenemos el mismo mapa mental y los mismos paradigmas.

Solemos pensar que hay una verdad absoluta para todo y las discusiones suelen enfocarse a ver quien lleva la razón. Cada persona, por su educación, miedos o creencias, ve las cosas y actúa de forma distinta, a veces totalmente distinta.

Esta fue una de las cosas que más nos gustó y que intentamos aplicar cada día. Actuar así te hará una persona respetuosa y respetable.

*6° Hábito – Sinergia*

Salir a la calle, conocer gente, ten nuevas experiencias, amplía tu círculo de amistades. Crear sinergias es vital.

Actuando así mejora tus habilidades y tu actitud a la hora de valorar a otras personas, otros pensamientos, otros paradigmas. Sumar distintas buenas ideas produce siempre mejores ideas.

La sinergia es un método para resolver problemas basado en recursos humanos, en contraposición con el método basado en relaciones humanas. Este último es utilizado por personas inseguras que tienden a rodearse de gente que piensan igual y que constantemente tienden a complacer o aprobar todo lo que diga.

*7° Hábito - Afilar la sierra*

El séptimo hábito nos invita a afilar la sierra, es decir a trabajar en nuestras habilidades para que estas siempre estén mejorando.

El séptimo hábito hace que todos los otros hábitos sean posibles. Nos habla de nuestra renovación como personas. Nos invita a trabajar en nuestra **dimensión física, espiritual, mental y social/emocional.**

Para lograr ejecutar el hábito siete de forma efectiva debemos ser proactivos. Tomarnos el tiempo para afilar la sierra es una actividad del segundo cuadrante, es decir, importante pero no urgente.

La dimensión física nos habla de cuidar a nuestro cuerpo. Es una combinación de comer de forma saludable, de descansar y de hacer ejercicio.

La dimensión espiritual tiene que ver con nuestros valores y nuestros principios. Es un área privada en nuestras vidas, pero extremadamente importante.

La dimensión mental nos habla de estar constantemente mejorando nuestras habilidades profesionales.

La dimensión social/emocional es diferente. Esta dimensión se centra en los hábitos cuatro, cinco y seis que nos hablan de efectividad interpersonal, comunicación empática y cooperación creativa. La dimensión social/emocional están atadas porque nuestra vida emocional se desarrolla y manifiesta a través de nuestras relaciones con otras personas. 