Un letrero de color blanco

Descripción generada automáticamente con confianza baja

**Educación Preescolar**

Licenciatura En Educación Preescolar

Curso: tutoría

Mtro. Irma Edith Vargas Rodríguez

Tercer Semestre Sección B

Debanhi Yolanda Suarez García #18

Competencias Profesionales De La Unidad De Aprendizaje:

Saltillo, Coahuila

septiembre del 2021

Los 7 hábitos de las personas altamente eficientes.

En esta lectura se darán a conocer algunos hábitos que podemos utilizar para cambiar, ya que lo único que podemos cambiar es a nosotros mismos y la menara en la que percibimos el mundo.

Para empezar, hablaremos de los hábitos.

Los hábitos con acciones que nosotros hacemos de manera cotidiana como parte de una rutina, los hábitos pueden cambiar de manera que las situaciones lo van solicitando.

Estos son algunos de los hábitos que podemos implementar en nuestra vida para ser personas productivas y saludables:

1. Ser proactivo: esto significa tomar tus propias decisiones de acuerdo con las necesidades o contextos que lo vayan solicitando, aprender a razón los pros y los contras de las decisiones y elegir la mas factible, saber decidir entre lo bueno y lo malo y saber tomar la decisión por ti mismo.
2. Comience con un fin en mente: tener una meta fija, comenzar tu día con algo que quieras lograr hacer por ejemplo “hoy voy a hacer ejercicio 10 min más ” y cumplir, tener esa mentalidad de liderazgo, siempre tener en cuenta estas preguntas ¿qué quiero lograr?, ¿cuál es la mejor forma de lograr lo que quiero?, ¿ qué quiero lograr?, ¿ cuál es la mejor forma?.
3. Poner primero lo primero: con esto se quiere lograr administrar el tiempo para que se puedan hacer las actividades que requieres en el día. Con esto nos vamos a basar en un listado de lo mas urgente a lo más lave. Hay actividades que podemos marcar como importante y urgente por ejemplo tres actividades que tengo para esta semana que podrían ser clasificados son:
4. Evidencia de unidad 1- importante no urgente
5. Trabajo educación física- importante no urgente
6. Tarea probabilidad- importante y urgente
7. Piense Ganar/Ganar: las actividades interiores marcaban “metas personales” pero en esta se busca que la otra persona también se favorezca con él,

. Ganar/ganar implica cinco elementos o dimensiones:

1) Carácter: el carácter es el papel más fundamentar del ganar/ganar, con este se conocerán tus valores, tu forma de actuar en diferente situación, la forma de relacionar te y la forma en la que piensas.

2.- Relaciones: es la segunda parte del carácter, al momento de conocer a alguien se tiene que desarrollar la credibilidad.

3.- Acuerdos: los acuerdos surgen a partir de las relaciones, esta es una decisión que se toma entre 2 o as personas, es una situación en la que favorezca a todos los presentas y todos tiene que estar de acuerdo en el

4.- Sistema: para que los acuerdos funcionen, el sistema debe estar en capacidad de manejarlo. Incluye sistemas para capacitación, planificación, comunicación, información, etc.

5.- Proceso: el proceso son los pasos que se requirieron o los que se necesitaron para llegar al acuerdo de ganar/ ganar.

5. Busque primero entender, luego ser entendido: en este habito se busca implementar la comunicación para saber cual es el pensar de las demás personas , busca que tengamos una comunicación asertiva y tratar de entender el punto de vista de los demás.

6. Sinérgica: La sinergia es un trabajo o un esfuerzo para realizar una determinada tarea muy compleja, y conseguir alcanzar el éxito al final.

7. Afilar la sierra: es la auto-renovacion, es el final de estos procesos, busca mnter los hábitos antes mencionados trabajando de manera constante y diaria, en la auto – renovcion existen 4 areas importantes que se tienen que manejar mínimo 30 min al día:

1) Dimensión física: hacer actividad física 30 minutos al día, comer adecuadamente y saber manejar el stress.

2) Dimensión espiritual: renovar su compromiso con sus valores a través del rezo, meditación, o inmersión en música, literatura, o naturaleza.

3) Dimensión mental: hacer mas ágil tu mente a través de actividades como lectura, escritura y planificación.

4)Dimensión social/emocional: enfocarse en los hábitos 4,5 y 6, utilizándolos en las interacciones diarias con los demás.