**ESCUELA NORMAL DE EDUCACIÓN PREESCOLAR**

**Licenciatura en Educación preescolar**

**Ciclo escolar 2021 – 2022**



**TUTORÍA**

**GRUPAL**

Nombre de la alumna:

Andrea Victoria Sanguino Rocamontes N. Lista 17

Ejercicio número 2

RESÚMEN

TERCER SEMESTRE GRUPO B

|  |
| --- |
|  |

### Nombre del docente: IRMA EDITH VARGAS RODRÍGUEZ

Saltillo, Coahuila a 21 de septiembre de 2021

**Los 7 hábitos**

La mejor inversión que puede hacer, entonces, es en mejorarse a sí mismo desarrollando los hábitos que le harán mejor persona y gerente. «Los 7 hábitos» presentan una nueva forma para cambiar estos paradigmas, al instaurar nuevos hábitos que le permitirán escapar de la inercia y encaminarse hacia sus objetivos. Los tres primeros hábitos tratan del autodominio. Finalmente, el hábito siete, se refiere a la renovación continua que le llevará a entender mejor los hábitos restantes.

**Los hábitos**

Un hábito está en la intersección de tres componentes que se solapan: el Conocimiento, las Habilidades y el
Deseo (o actitud). El Conocimiento le indica qué hacer y por qué. Las Habilidades le enseñan cómo hacer las cosas. El Deseo es la motivación, sus ganas de hacerlas. Para convertir un comportamiento en un hábito, necesita de los tres componentes.

Hábito 1 – Ser proactivoSer proactivo significa tomar la responsabilidad por su propia vida – ejercitar la habilidad de seleccionar su respuesta ante cualquier estímulo. Esto implica comportarse según su decisión consciente, basado en sus valores, no en las condiciones en las que se encuentra, ni en la forma como fue criado, ni en su carga genética.
Para desarrollar su proactividad, pruebe lo siguiente:
- Ponga atención a las palabras que selecciona usted y quienes le rodean. ¿Con qué frecuencia escucha expresiones
reactivas como “tengo que…” en lugar de “quiero…”?
- Identifique las debilidades de los demás, pero no como un pretexto para sus propias fallas, sino como oportunidades para escoger sus respuestas.
- Trabaje durante 30 días en probar los principios. Ponga énfasis en aquellas cosas que puede controlar.

**Comience con un fin en mente**

El liderazgo debe venir primero. 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).

**Liderazgo vs gerencia**

Comenzar el día con un fin en mente implica tener sus valores firmemente arraigados en su mente, de manera de afrontar el reto de tomar decisiones que se deriven de ellos. Esto lo puede hacer escribiendo un enunciado de misión personal (personal mission statement) – no para su empresa, para usted. Haga una lista de los principios por los cuales usted vive y trabaja. El hábito 2 es acerca de conseguir el centro adecuado – un centro basado en principios, que no cambian ni tienen horizonte de tiempo. Su seguridad provendrá de saber que no cambian.

**Habito 3 Poner 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.
Considere la siguiente matriz, que toma en cuenta dos factores:
1) Importancia – qué tan crítica es una actividad para su misión y sus valores, y

2) Urgencia – qué tan insistentemente necesita de su atención.

**Piense ganar/ ganar**

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, ninguno de los dos obtiene la confianza y lealtad del otro a largo plazo. Es decir, usted puede ganar haciendo a la otra parte perder, pero eso afectará la próxima negociación. Si no puede alcanzar un trato ganar/ganar, es preferible no hacer trato.

Hábito 5 – Busque primero entender, luego ser entendido.Este es el hábito de la comunicación efectiva. Es también el hábito más emocionante, y que puede poner en funcionamiento en forma inmediata. La mayoría de las personas pasan su vida aprendiendo a comunicarse en forma escrita o hablada, pero tienen poco entrenamiento en escuchar – en entender verdaderamente a la otra persona desde su propio marco de referencia.

Hábito 6 – SinergiceSinergia significa que el todo es más que la suma de sus partes. El hábito de sinergizar implica entonces la cooperación creativa y el trabajo en equipo: las personas con mentalidad ganar/ganar, y que escuchen con empatía, pueden aprovechar sus diferencias para generar opciones que no existían previamente. Reunir varias perspectivas distintas, en el espíritu de respeto mutuo, trae como resultado la sinergia.

Hábito 7 – Afilar la sierraEs el hábito de la autorrenovación, el mantenimiento básico necesario para mantener los hábitos restantes funcionando adecuadamente. Afilar la sierra implica idear un programa balanceado, sistémico, para la auto-renovación en cuatro áreas fundamentales.
- Dimensión física: incluye ejercicio físico, nutrición y manejo del Stress. Al comer adecuadamente, y ejercitarse 30 minutos al día, logrará mejorar su fuerza y resistencia en forma proactiva. De no hacerlo, su cuerpo se debilita.
- Dimensión espiritual: renovar su compromiso con sus valores (del hábito 2) mediante la revisión de su misión personal, o a través del rezo, meditación, o inmersión en música, literatura, o naturaleza.
- Dimensión mental: su mente se “afila” a través de actividades como lectura, escritura y planificación. También se logra siguiendo los hábitos 2 y 3, comenzar con un fin en mente y poniendo primero lo primero.
- Dimensión social/emocional: enfocarse en los hábitos 4,5 y 6, utilizándolos en las interacciones diarias con los demás.