



Escuela Normal de Educación Preescolar

Licenciatura en Educación Preescolar

Ciclo Escolar 2021-2022

Tercer Semestre

Sección A

Ejercicio 2:

Resumen

Curso:

Tutoría grupal

Profesor:

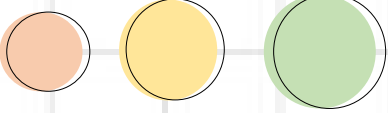
Irma Edith Vargas Rodríguez

Alumna:

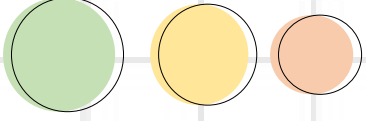
Daniela Lizeth Trujillo Morales

Número de lista #20

Saltillo, Coahuila de Zaragoza. A 23 de septiembre de 2021.



Los 7 hábitos de las personas altamente eficientes



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

Los "7 hábitos" presentan una forma de cambiar los paradigmas, al instaurar nuevos hábitos que permiten encaminarse a los objetivos.

Hábitos

Un hábito está en la intersección de 3 componentes:

1. *El conocimiento:* indica qué hacer y por qué.
2. *Las habilidades:* enseñan cómo hacer las cosas.
3. *El deseo/actitud:* es la motivación.

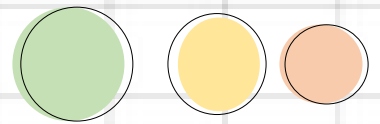
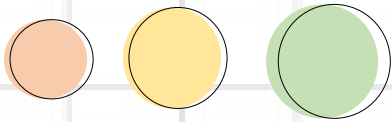
Para convertir un comportamiento en un hábito, se necesita de los 3 componentes.

Ser proactivo

Significa tomar la responsabilidad por su propia vida, esto implica comportarse según su decisión consciente, basado en sus valores.

La libertad de la escogencia de la respuesta se basa en autoconciencia, imaginación y voluntad independiente.

Una clave para determinar si usted es proactivo o reactivo se encuentra en el lenguaje que utiliza.



Comience con un fin en mente

Este es el hábito de liderazgo personal, indica la necesidad de comenzar cada día con un claro entendimiento de su dirección y destino deseado. Primero se define lo que se desea lograr, posteriormente se diseñan todas las partes para lograr el objetivo. 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.

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.

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.

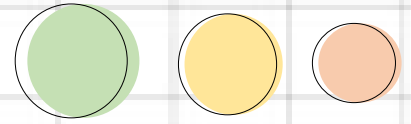
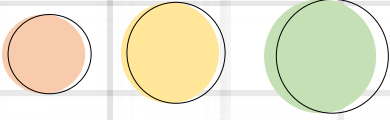
Poner primero lo primero

Lleva al campo del manejo del tiempo. Para ser realmente efectivo, es necesario organizar el tiempo alrededor de las prioridades.

Considerar 2 factores:

- ◆ **Importancia:** qué tan crítica es una actividad para la misión
- ◆ **Urgencia:** qué tan insistentemente necesita de su atención.

Existen 4 cuadrantes: importante-urgente, importante no urgente, urgente-no importante, no urgente-no importante.



Piense ganar/ Ganar

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.

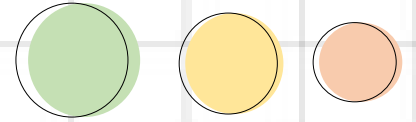
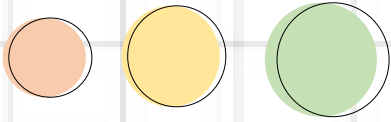
Implica 3 elementos o dimensiones:

1. **Carácter:** base del paradigma desarrollado en hábitos del 1-3.
2. **Relaciones:** se construye sobre la base del carácter.
3. **Acuerdos:** surgen a partir de las relaciones.
4. **Sistema:** incluye capacitar, planificar, comunicar, información.
5. **Proceso:** 4 pasos para lograr un acuerdo ganas/ganar.

Busque primero entender, luego ser entendido

Hábito de la comunicación efectiva. Es poco común escuchar con la intención de entender, generalmente se escucha para contestar. Escuchar con empatía proporciona información precisa con la cual trabajar.

En lugar de filtrar lo que la personas a través del filtro con el cual usted ve el mundo, tiene que entender cómo la otra persona lo ve.



Sinergice

Sinergia significa que el todo es más que la suma de sus partes. El hábito de sinergizar implica la cooperación creativa y el trabajo en equipo.

Reunir varias perspectivas distintas, en el espíritu de respeto mutuo, trae como resultado la sinergia. Los participantes sienten la libertad de buscar la mejor alternativa posible, y con frecuencia logran propuestas diferentes y mejores que las originales.

Afilar la sierra

Es 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 autorrenovación en cuatro áreas fundamentales. Debe dedicar al menos una hora cada día trabajando en ellas:

- ☆ Dimensión física: incluye ejercicio físico, nutrición y manejo del stress.
- ☆ Dimensión espiritual: renovar el compromiso con los valores mediante la revisión de la misión personal, rezo, meditación, inmersión en música, literatura o naturaleza.
- ☆ Dimensión mental: "afilar" la mente a través de la lectura, escritura y planificación.
- ☆ Dimensión social/emocional: enfocarse en los hábitos 4,5 y 6, utilizándolos en las interacciones diarias con los demás.

Hacerlo toma tiempo y esfuerzo; son los hábitos de la gente efectiva, quienes logran el éxito al hacer aquellas cosas que muchos tratan de evitar.