Imagen que contiene señal

Descripción generada automáticamente

ESCUELA NORMAL DE EDUACIÓN PREESCOLAR DEL ESTADO DE COAHUILA

Licenciatura en Educación Preescolar

Ciclo Escolar 2021-2022

Ejercicio 2 Resumen

Tutoría grupal

Nombre del titular: Irma Edith Vargas Rodríguez

Nombre de la alumna:

Gabriela Vargas Aldape

Tercer semestre, sección A.

**Saltillo, Coahuila Sept 2021**

****Los 7 hábitos de las personas altamente eficientes.

Para cambiar y crecer como personas, debemos encontrar valores que nos permitan desarrollarnos en todos los ámbitos que nos conforman como personas, tanto individualmente como en relaciones con los demás, estos pueden ser, el trabajo en equipo, la cooperación y las comunicaciones.

Los hábitosSe necesita de tres componentes básicos para que podamos convertir el cómo nos comportamos en un hábito, y estos son:

El conocimiento que nos dice qué hacer y el por qué, las habilidades que nos muestran cómo hacer las cosas y por último, el deseo que es la motivación y ganas de hacer las cosas

1. Ser proactivoEste hábito nos habla de cómo encargarnos de nuestra propia vida, basarnos en nuestros valores, tomar nuestras decisiones y no hacerlo en consecuencia de las condiciones que nos rodean, o de nuestra genética, entre otras, y que así podamos generar ideas, poder distinguir lo bueno de lo malo y actuar independientemente y bajo nuestra autoconciencia

2. Tener un fin en menteEste es el hábito del liderazgo personal, en donde nos preguntamos ¿qué quiero lograr?, planteándonos las metas que tenemos para nosotros mismos

El comenzar el día con un fin en mente implica tener valores arraigados en su mente, de manera de afrontar el reto de tomar decisiones.

3. Poner primero lo primeroPara poder ser efectivos, debemos organizar nuestro tiempo de acuerdo a nuestras prioridades, podemos tomar en cuenta la importancia, que tan crítica es la situación, y la urgencia que implica qué tan insistentemente necesita atención.  
 **4.** Ganar/GanarImplica 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.

Ganar/ganar implica cinco elementos o dimensiones: carácter, relaciones, acuerdos, sistema y proceso

5. Primero entender, luego ser entendido.Este es el hábito de la comunicación efectiva.  
Escuchar con empatía es una herramienta muy poderosa, proporciona información precisa con la cual trabajar.

****Después de la necesidad física de sobrevivir, la necesidad más importante de una persona es la de sobrevivir psicológicamente – ser entendido y apreciado.

**6.** SinergiceSinergia 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, trae como resultado la sinergia.

La sinergia es un método para resolver problemas basado en recursos humanos, en contraposición con el método basado en relaciones humanas.

7. Afilar la sierraEs el hábito de la auto-renovación, el mantenimiento básico necesario para mantener los hábitos restantes funcionando adecuadamente. La efectividad se logra cuando se puede mantener el equilibrio entre la producción (P) y la capacidad de producción (CP). Sin embargo, es frecuente que la gente esté demasiado ocupada produciendo (aserrando) para prestar atención al mantenimiento de su medio de producción (afilar la sierra).  
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.

- Dimensión espiritual*:* renovar compromiso con valores mediante la revisión de su misión personal, o a través del rezo, meditación, o inmersión en música, literatura, o naturaleza. De no hacerlo, su espíritu se vuelve insensible.

- Dimensión mental: la mente se “afila” a través de actividades como lectura, escritura y planificación. De no hacerlo, su mente se vuelve mecánica.

*-* Dimensión social/emocional: Como las cuatro dimensiones están interrelacionadas, lo que haga para “afilar la sierra” en una, impactará positivamente las demás. Si se trabaja equilibradamente en las cuatro, pasando al menos una hora al día, todos los días, sembrará los hábitos como parte provechosa de su vida.