

ESCUELA NORMAL DE EDUCACIÓN
PREESCOLAR

Los siete
hábitos de las
personas más
eficientes

CURSO: TUTORÍA

DOCENTE: IRMA EDITH VARGAS RODRÍGUEZ

ALUMNA: IRIS VALERIA CASTRO ZAMBRANO

LICENCIATURA EN EDUCACIÓN PREESCOLAR

3° SEMESTRE "A"

CICLO ESCOLAR 2021-2022

La mejor inversión que puede hacer, entonces, es en mejorarse a sí mismo desarrollando los hábitos que le harán mejor persona y mejor gerente. Para cambiar su comportamiento, debe antes modificar sus paradigmas su forma de interpretar el mundo. “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 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 proactivo

Ser 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.

La libertad en la escogencia de su respuesta se basa en:

- Auto-conciencia (self awareness): que le permite diferenciarse a usted de su estado de ánimo, sentimientos y pensamientos
- Imaginación: para crear ideas más allá de su realidad presente
- Conciencia: para distinguir lo bueno de lo malo
- Voluntad independiente: para actuar basado en su autoconciencia. Una persona proactiva es guiada por sus propios valores, a diferencia de la persona reactiva, quien entrega el control sobre sus decisiones, dejando que el comportamiento y las opiniones de los demás le digan cómo se deben sentir.

Hábito 2 - Comience con un fin en mente

Este es el hábito del liderazgo personal, que indica la necesidad de comenzar cada día con un claro entendimiento de su dirección y destino deseados.

Hábito 3 - 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.

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.

Hábito 4 - 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, ninguno de los dos obtiene la confianza y lealtad del otro a largo plazo.

- 1.- **Carácter:** Solo cuando conoce bien sus valores, sabrá qué significa ganar para usted.
- 2.- **Relaciones:** Si trabaja en desarrollar su credibilidad a lo largo del tiempo, estará invirtiendo en relaciones abiertas al éxito de ambas partes.
- 3.- **Acuerdos:** Deben tener cinco elementos muy explícitos para dejar claras las expectativas: resultados deseados, directrices o parámetros dentro de las cuales se obtendrán dichos resultados, recursos disponibles para lograr los resultados, medidas para evaluar los logros y las consecuencias si se logran los objetivos.
- 4.- **Sistema:** para que los acuerdos funcionen, el sistema debe estar en capacidad de manejarlo.
- 5.- **Proceso:** Identifique los aspectos y preocupaciones clave

Hábito 5 - Busque primero entender, luego ser entendido.

Escuchar con empatía es una herramienta muy poderosa – le proporciona información precisa con la cual trabajar. En lugar de filtrar lo que dice la persona a través del filtro con el cual usted ve el mundo, tiene que entender cómo la otra persona lo ve. Una vez que la persona tenga sus necesidades básicas cubiertas, baja sus defensas, y puede entonces influenciarlo y trabajar juntos en una solución ganar/ganar.

Hábito 6 - Sinergice

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. Los participantes sienten la libertad de buscar la mejor alternativa posible, y con frecuencia logran propuestas diferentes y mejores que las originales.

Hábito 7 - Afilar la sierra

Es el hábito de la auto-renovación, 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. Debe dedicar al menos una hora cada día trabajando en ellas:

- **Dimensión física:** incluye ejercicio físico, nutrición y manejo del Stress.
- **Dimensión espiritual:** renovar su compromiso con sus valores (del hábito 2) mediante la revisión de su misión persona
- **Dimensión mental:** su mente se “afila” a través de actividades como lectura, escritura y planificación.
- **Dimensión social/emocional:** enfocarse en los hábitos 4,5 y 6, utilizándolos en las interacciones diarias con los demás.