

Para una clase de una hora sobre "Hábitos, Cambio de Hábitos y Mentalidad Fija", es importante organizar el contenido de manera que sea claro y conciso. Aquí tienes una propuesta de distribución del tiempo:

#### **Introducción (5 minutos)**

##### **1. Presentación del tema**

- Breve introducción sobre la importancia de los hábitos y la mentalidad.
- Objetivos de la clase.

#### **Comprensión de los Hábitos (10 minutos)**

##### **1. Definición y formación de hábitos**

- Concepto y características de los hábitos.
- Proceso de formación de hábitos y ejemplos cotidianos.
- Actividad breve: Identificación de hábitos propios (discusión en parejas).

#### **Cambio de Hábitos (15 minutos)**

##### **1. Necesidad y teoría del cambio de hábitos**

- Importancia de cambiar hábitos perjudiciales.
- Modelo de las 3R (Recordatorio, Rutina, Recompensa).
- Estrategias para cambiar hábitos.
- Actividad breve: Reflexión individual sobre un hábito que desean cambiar y cómo aplicarán el modelo de las 3R.

#### **Mentalidad Fija vs. Mentalidad de Crecimiento (15 minutos)**

##### **1. Definición y características de las mentalidades**

- Diferencias entre mentalidad fija y mentalidad de crecimiento.
- Impacto de cada mentalidad en el comportamiento y en la capacidad de cambiar hábitos.
- Actividad breve: Ejercicio práctico para identificar ejemplos de ambas mentalidades en su vida diaria.

#### **Interrelación entre Hábitos y Mentalidad (10 minutos)**

##### **1. Influencia de la mentalidad en la adopción de hábitos**

- Cómo una mentalidad de crecimiento facilita el cambio de hábitos.
- Estrategias para integrar nuevos hábitos con una mentalidad de crecimiento.
- Actividad breve: Discusión en grupo sobre cómo han superado desafíos con una mentalidad de crecimiento.

#### **Conclusión y Preguntas (5 minutos)**

##### **1. Resumen de la clase**

- Recapitulación de los puntos clave: comprensión de hábitos, estrategias de cambio y mentalidad de crecimiento.

##### **2. Sesión de preguntas y respuestas**

- Espacio para aclarar dudas y discutir cualquier aspecto que no haya quedado claro.

#### **Materiales de apoyo**

- **Presentación en PowerPoint** con los puntos clave.
- **Folletos** o resúmenes impresos sobre hábitos y mentalidad.
- **Hoja de actividades** para las reflexiones y ejercicios prácticos.

#### **Consejo para el Instructor**

- Fomentar la participación activa mediante preguntas y discusiones.
- Utilizar ejemplos reales y cotidianos para que los conceptos sean más comprensibles.
- Mantener un ritmo adecuado para cubrir todos los puntos sin apresurarse ni extenderse demasiado en uno solo.