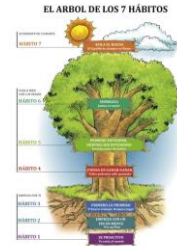




SISTEMAS COLABORATIVOS

Prof. Dilsa E. Vergara D.



1

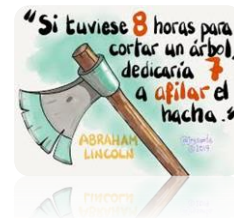
2



Hábito 7

Afilan la Sierra

Es "mi" momento



3

4



VIDEO: AFILAR LA SIERRA

PARA VER EL VÍDEO ENTRE A ESTE ENLACE

<https://www.youtube.com/watch?v=2fqPQ0Ukb5Q>

Afilan la Sierra



• Afilan la sierra significa preservar y realzar el mejor activo que tienes: **TÚ**

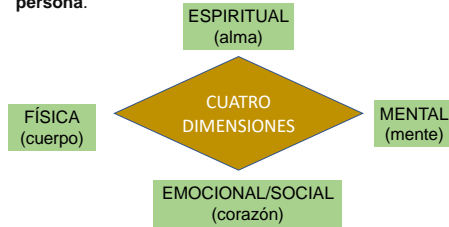
• Afilan la sierra te mantiene fresco para poder continuar en la práctica de los otros 6 hábitos.

5

6

¿Qué significa Afilar la Sierra?

- Significa: auto-renovarse en las cuatro dimensiones de la persona.



7

Importante...

- **El equilibrio es lo mejor**
 - En ocasiones sobrepasamos nuestros límites e inclinamos la balanza
 - Se afectan algunas de nuestras dimensiones
 - Los resultados no son los esperados
 - Se puede perder el rumbo
 - Verificar metas
- **Tómate un tiempo para una pausa**
 - Es de sabios corregir el rumbo
 - Usa los primeros 6 hábitos



8

Cuidar de Cuerpo

- Comer sanamente
- Ejercitarse
- Descansar lo suficiente
- Practicar deportes
- Balancear las actividades físicas
- Lo importante es cómo te sientas y no cómo te ves
- Cuidado con los abusos y los vicios



9

Cuidando de tu Cerebro

- **Afila tu mente** (Lee, escribe, observa, investiga, escucha, busca actividades complementarias, aprende nuevas habilidades)
- **Encuentra tu Nicho** (No podemos ser bueno en todo)
- **No todo puede estar centrado en la educación**



10

Cuidar de tu corazón

CUENTA DE LAS RELACIONES

- Cumplir promesas
- Hacer pequeños actos de generosidad
- Ser leal
- Escuchar
- Disculparte
- Fijar expectativas claras

CUENTA PERSONAL

- Cumple las promesas que te hagas a ti mismo
- Haz pequeños actos de generosidad
- Sé amable contigo mismo
- Sé honesto
- Renuévate
- Aprovecha tus talentos



12

Barreras Mentales

- Tiempo de pantalla... mucho cuidado!
- Síndrome del estudioso
- Presión (Busca el balance)

La tensión que resulta del éxito es mucho más tolerable que lamentar los resultados por no dar el máximo de ti... La presión se puede manejar!

- Debes querer aprender



11

Cuida de tu alma

- Meditar
- Servicio a los demás
- Leer libros que inspiren
- Dibujar
- Reflexionar
- Rezar, orar
- Escuchar música que te anime
- Sé realista!

- Habla con tus amigos
- Experimenta el sentirse en grupos que comparten intereses
- Reflexiona sobre tus objetivos
- ¿Qué tal tu enunciado de misión personal?
- Sé feliz haciendo lo que te apasiona



REFLEXIÓN



- Afilar la sierra engloba todos los hábitos anteriores expuestos en el libro de los 7 hábitos.
- Permite establecer un equilibrio entre todas las dimensiones de nuestro cuerpo, a fin de ser efectivos en los diferentes papeles (roles) que desempeñamos en nuestras vidas.
- La clave para afilar la sierra es trabajar constantemente en las cuatro dimensiones; es el hábito de la auto renovación.

RECUERDA:

APARTA UN MOMENTO DE CADA DÍA PARA **"AFILAR LA SIERRA"**

13

14

**"Son tus
decisiones, no tus
condiciones, las
que determinan
tu destino"**

-Tony Robbins

15