LECTURAS

La recuperación está basada en las páginas 2 a la 18 del libro: “Los 7 hábitos de los Adolescentes Altamente Efectivos” de Sean Covey. (Covey, 2003).

**DESCARGAS**

Las páginas las puedes descargar [aquí](https://drive.google.com/file/d/1P2AzHwwI8ZroKEhyF6X_o3IfFfX5qzSp/view)

o en el siguiente link:

(<https://drive.google.com/file/d/1P2AzHwwI8ZroKEhyF6X_o3IfFfX5qzSp/view>)

¿QUÉ SON EXACTAMENTE LOS HÁBITOS?

Según el libro, ¿que son los hábitos?

\_Los hábitos son cosas que hacemos repetidamente. Pero la mayor parte

· del tiempo no estamos conscientes de que los tenemos. Están en piloto

automático. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

¿QUÉ ES UN PARADIGMA?

Según el libro, ¿qué es un paradigma?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_Un paradigma es

la forma en que vemos algo, nuestro punto de vista, marco de referencia o creencia. Como tal vez ya hayas notado, nuestros paradigmas

con frecuencia no son acertados y, por consiguiente, crean limitaciones. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

RESUMEN

Haz un resumen de los siguientes paradigmas.

**Paradigma de nosotros mismos: Si crees que eres tonto, así mismo lo serás. Si piensas que no puedes hacer tal cosa, ese mismo paradigma nos pondrá limitaciones.**

**Si tus lentes dicen: Puedo hacerlo, o soy importante, todo lo demás será positivo en tu vida.**

**Si tienes un paradigma negativo de ti mismo, apóyate en alguien que crea en ti y te ayude cuando necesites un consejo.**

**Paradigma de otros : Muchas veces pensamos totalmente diferente a la realidad. Juzgamos a las personas sin conocerlas, en todos los sentimos. Nos hacemos una idea totalmente diferente a lo que en verdad es. No podemos precipitarnos para juzgar, marcar o formar opiniones. Nuestros puntos de vistas no siempre lo abarcan todo.**

**Paradigma de la vida: Sabemos cual es nuestro paradigma al contestar una serie de preguntas, como:¿Cuál es mi propósito? ¿Qué o quién es mi obsesión? Pueden ser novios, pasatiempos entre otros los cuales son paradigmas incompletos y no podemos centrar nuestras vidas en ellos.**