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?

***Primero todas son percepciones de la forma en que son las cosas, segundo, todas son inexactas o incompletas, aun cuando las personas que las dijeron estaban convencidas de que era la verdad.***

RESUMEN

Haz un resumen de los siguientes paradigmas.

**Paradigma de nosotros mismos**

*Es una narración del esposo de una señora llamada Rebecca la cual estudiaba en la preparatoria Madison y allí junto a otras chicas decidieron entrar a un concurso de belleza el cual era para ser la Miss Madison de la preparatoria, esta señorita puede describir a una e las chicas como Linda, una nena con problemas de autoestima (…)*

*Siete años después, recibió una carta de Linda en la que describía la lucha interna que tuvo que sobreponer ese día, y agradeció a Rebecca por ser la chispa que le ayudo a cambiar su vida*

*Linda expreso que se sentía tan incomoda, que al día siguiente hablo con el director del concurso y exigió que su nombre fuera eliminado de la lista. Pero, al igual que Rebecca, el director insistió en que Linda participara.*

*Reticente, ella acepto.*

*Gracias a este concurso Linda se empezó a mirar con otros ojos la cual veía a una niña super hermosa y segura de sí misma…*

**Paradigma de otros**

*Esta es la historia de mi amiga la cual se llamaba Kim. Esencialmente era una buena persona, pero al avanzar el año se hizo cada vez más difícil llevarse con ella. Se ofendía fácilmente y con frecuencia se sentía excluida. Era muy susceptible, y no era sencillo estar en su compañía. Llego al punto en que mis amigas y yo comenzamos a llamarla cada vez menos. Finalmente, dejamos de invitarla*

*Después de un tiempo fuera de la escuela casi todo el verano, al volver a la escuela hable con una gran amiga la cual me actualizo de todos los chimes y cosa que habían pasado en la escuela mientras yo no estaba, ella hizo una pausa y me dijo: “¿Te conté de Kim? Últimamente la esta pasando muy mal porque sus padres están llevando un divorcio muy tormentoso. Lo esta tomando muy a pecho”*

*Finalmente entendí el por qué ella estaba así, como con una mirada triste siempre y de esa manera en como se comportaba, esta experiencia realmente me abrió los ojos*

**Paradigma de la vida**

*Empecemos hablando de las amistades y entender que nadie debe de estar solo, porque no hay nada mejor que pertenecer a un grupo de amigos y no sentirse excluido, se que los amigos son importantes, pero tampoco tienen que ser tu centro porque ocasionalmente se equivocan. De vez en cuando son falsos. A veces hablan a tus espaldas o desarrollan nuevas amistades y se olvidan de ti. Tienen cambios de estado y de animo*

*Además, si basas tu vida en una identidad de tener amigos y ser aceptado al igual que la llegada de popularidad comprometes tus normas, o las cambias cada fin de semana para adaptarte a ellos*

*Algún día llegara tu día en que te des cuenta que los amigos no son lo mas importante en la vida. En la preparatoria tuve un grupo de amigos, siempre hacíamos todo juntos, nadábamos en canales prohibidos, nos hartábamos de bufets de comer todo lo que se pudiera, esquiábamos en el mar a oscura, salíamos con las novias de los demás…*

*Pero todo eso cambio al acabar la preparatoria y mudarme, me sorprende lo poco que nos vemos. Vivimos muy alejados y ahora estamos muy ocupados con nuevas relaciones, trabajos y la familia. De adolescente nunca hubiera podido pensar en esto.*