LECTURAS

La recuperación está basada en las páginas 2 a la 28 del libro: “Los 7 hábitos de los Adolescentes Altamente Efectivos” de Sean Covey. (Covey, 2003).

**DESCARGAS**

Las páginas las puedes descargar [aquí](https://tinyurl.com/y9wm7qr5)

o en el siguiente link:

(<https://tinyurl.com/y9wm7qr5>)

1. ¿QUÉ SON EXACTAMENTE LOS HÁBITOS?

Según el libro, ¿que son los hábitos?

Los hábitos son costumbres , cosas que hacemos tal vez inconscientemente , son cosas o que nos benefician como comer sano , que nos perjudican como en algunos casos fumar o que simplemente no tiene importancia como siempre llevar una chaqueta , y aunque algunos suenen muy ridículos o simples , nos pueden ayudar ya sea a crecer como persona o nos pueden acabar.

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

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

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

1. ¿QUÉ ES UN PARADIGMA?

Según el libro, ¿qué es un paradigma?

Un paradigma es como un tipo de jaula que nosotros mismos creamos y en la que nosotros mismos nos encerramos , son cosas que creemos sin tener tal vez una opinión diferente , son como el humo que nos ensucia las gafas y no nos deja ver bien todo el panorama, así como los hábitos nos destruyen o nos ayudan.

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

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

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

1. RESUMEN

Haz un resumen de los siguientes paradigmas.

**Paradigma de nosotros mismos**

Este punto lo voy a explicar con una experiencia personal, desde que tengo memoria , los niños de mi alrededor siempre destacaban en algo , cosa que yo no hacía , mientras yo perdía evaluaciones de casi todas las materias , me quedaba en mi casa viendo películas o simplemente juagaba con mis muñecas , mis compañeros de clase tenían los mejores promedios , estaban en el equipo de futbol o en el de vóleibol , en la orquesta , eran los mejores de la clase de dibujo , etc.…

La verdad eso no me había afectado tanto hasta principios del año pasado cuando un profesor nos dijo “quiero que digan algo de lo que se sientan orgullosos” y todos en el salón respondieron las actividades que anteriormente mencione , pero yo simplemente dije que no había hecho nada que me hiciera sentir segura de mi misma u orgullosa , el profesor me respondió “Beita, nos vamos a poner una meta, para que cuando se acabe el año te sientas orgullosa de algo” ese mismo año me di cuenta lo buena que era para la materia de ciencias sociales , descubrí que me encantaba leer fantasía y aprendí a debatir muy bien y todas esas pequeñas cosas me hacen sentir muy orgullosa y con seguridad el día de hoy .

Pero no fue tan fácil descubrir esas pequeñas cosas sobre mi misma , ya que al principio cuando veía libros de mas de 200 paginas me asustaba y me decía “no vas a poder leer todo eso” o cuando veía a los chicos de grados superiores debatir pensaba “nunca voy a aprender a manejar mis palabras y gestos para ganar como ellos lo hacen” pero mi sentimiento por demostrar que si servía para algo a las demás personas me era mas grande que esas pensamientos , entonces empecé leyendo un libro de 150 paginas y el siguiente que empecé ya tenia 500 , empecé con pequeños debates de no mas de 15 personas y el siguiente debate en el que participe era intercolegial.

Cuando logre todas esas pequeñas metas, creí que me iban a reconocer por algo ya sea la que sabia debatir bien o a la que le iba bien en sociales, pero en vez de eso las perdonas o lo ignoraban completamente o se burlaban e mi , y sinceramente en es punto no me importaba su opinión ya que me bastaba con mi propia felicidad y orgullo.

**Paradigma de otros**

Algo de lo que me he dado cuenta leyendo la parte sobre los paradigmas de otros es que son parecidos a los estereotipos , por ejemplo , cuando vemos a una mujer rubia , operada y con maquillaje la mayoría de personas piensan “es una rubia plástica y seguro hueca” cuando la verdad puede ser que la mujer no se sentía bien con su cuerpo y trata de recuperar esa confianza con operaciones y maquillaje e incluso ella se puede seguir sintiendo insegura y todo lo que hacemos los demás es decirle “rubia plástica”.

Voy a poner otro ejemplo pero mas personal, en mi anterior colegio había un chico que era callado , no hablaba casi con las niñas y siempre mostraba una mala actitud cuando hablaba con el , con el tiempo le empecé a coger fastidio y trataba de alejarme lo mas posible de el ya que siempre salía herida cuando estaba cerca mío , pero lo que no sabia era que el verdadero herido era él y no yo , pues meses después un amigo que teníamos en común nos comento que el tenía problemas familiares muy complejos , al escuchar eso cambie totalmente mi perspectiva hacia él , aunque no me le acerque por que era obvio que no disfrutaba de mi compañía , trataba de no ofenderlo o ayudar de alguna forma de lejos , la verdad me sentí muy mal por juzgarlo sin saber su verdadera historia .

**Paradigma de la vida**

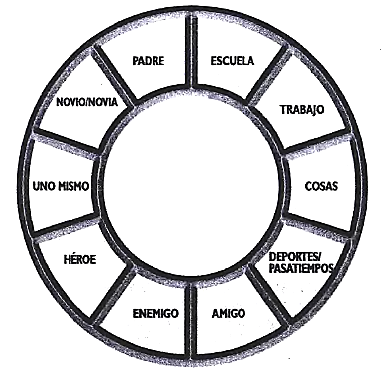
Este punto me pareció muy interesante ya que al fin de cuentas es la realidad, por ejemplo el punto de los amigos , yo siempre quise tener de esas amistades que veía en la TV que consistían en que se conocían los 6 años y desde allí nunca se separaron , la verdad , me daba envidia ya que las personas que yo conocía desde los 6 años eran las personas más falsas que había conocido ( porque si , desgraciadamente , las personas son así desde pequeñas) pero lo que no veía era que no todas eran así , 2 que 3 personas si se preocupaban por mí y me consideraban su amiga las 24/7 no como las otras que solo eran mis amigas en horario escolar.

Llegue a 6 grado y empecé a ver una gran diferencia entre las chicas y yo ,ellas extrañamente tenían un afán de creer , maquillarse y tener novio y no miento yo también quería eso pero para mas grande no en ese momento, lo que era triste era que seguía sin valorar a esas personas que me querían y me concentraba en las que solo me querían para una foto, seguí conociendo a personas que solamente eran peores que las anteriores ( que tristeza ya uno no puede tener amigos ni a los 13 años ).

Últimamente me di cuenta de que en las personas que debía poner atención era en las que siempre estuvieron allí como mi familia y la verdad ahora los valoro más que antes.

**4.CENTROS DE VIDA**

Frente a cada área, que representan los centros de la vida, anotar las consecuencias de centrar la vida en cada una de esas áreas.



**Padre:** Nos enfocamos tanto en su opinión y tenerlos orgullosos que olvidamos nuestro bienestar o nuestra felicidad.

**Escuela:** Creemos que los profesores y directores esperan mucho de nosotros, entonces en el proceso de “satisfacer” a otros nos olvidamos de disfrutar también nuestra infancia y adolescencia.

**Trabajo:** Nos pasamos más tiempo trabajando ya que pensamos solo en la plata para vivir como queramos que se nos olvida pasar tiempo con la familia.

**Cosas:** Nos enfocamos tanto en lo material que si una persona no tiene o tiene algo mejor que lo que tenemos nosotros no la aceptamos por superioridad o por envidia.

**Deportes/pasatiempos:** Aunque los deportes nos enseñan a saber perder, algunas personas parecen no captarlo y se vuelven competitivas y arman tremendo berrinche solo por que quedaron de 2 lugar. Debemos aprender que no siempre podemos ser el N1 en todo y que mejor forma de hacerlo que jugando.

**Novi@:** Noa volvemos tan dependientes de la otra persona que pensamos la famosa frade de “no puedo vivir sin ti” y ya no tomamos decisiones propias si no que siempre tiene que beneficiar a la otra persona o la otra persona decide por nosotros

**Uno mismo:** Nos dejamos llevar tanto por las frases “se tu mismo” “has las cosas que quieres” “la vida solo es una” que llegamos a un extremo donde no solo perjudicamos a los demás y si no más a nosotros mismos.

**Amigo**: Los amigos no son para siempre, van a cambiar, van a conocer nuevas personas y cosas y puede que en algún momento se vayan, por eso debemos aprender como en el caso de los novios a no aferrarnos tanto.

**Enemigo:** Pensamos en vengarnos del que nos hizo daño, le gastamos tanto tiempo a eso que se vuelve algo toxico (bueno desde el principio lo fue), nos atormenta pensar que esa persona sea mejor que nosotros y que este logrando cosas y lo único que hacemos es intentar cosas para que esa persona caiga en vez de perdonarla y vivir tranquilos una mejor vida.

**Héroe:** Pensamos siempre en sobresalir, en ser el que salva la situación, el líder, que no aceptamos otra opinión o acción que no sea la nuestra.