



CONTENIDO

UNIDAD I: PARADIGMAS Y PRINCIPIOS..... 2

1.1 Los preparativos 3

1.1.1 Qué es hábito..... 3

1.2 Paradigmas y principios..... 6

Referencias..... 11



UNIDAD I: PARADIGMAS Y PRINCIPIOS



www.freepik.com *Designed by javi indy*

En este primer módulo se tratará lo relacionado al tema de los 7 hábitos de la gente altamente efectiva. Se discutirá primeramente el tema de hábitos, principios y paradigmas que atañe antes de iniciar el estudio de cada hábito. Se estudiará cada capítulo del libro, el cual describe cada hábito teniendo en cuenta la descripción del mismo y su enfoque que presenta en la vida de las personas. En ese sentido se analizará cada hábito por separado haciendo reflexiones de lo que plantea cada uno en aspectos varios de las personas.



1.1 Los preparativos

El carácter de la mayoría de las personas está compuesto por los hábitos que presenta. De ahí que los hábitos son factores poderosos en la vida de cada individuo. Debido a los hábitos son pautas conscientes, muchas veces inconscientes, repetitivos y cotidianos, expresan el carácter y generan efectividad o ineffectividad de acuerdo a cuáles sean.

1.1.1 Qué es hábito

Un hábito es el resultado de una acción que se repite frecuentemente de forma inconsciente. Son acciones que se realizan de forma automática, de manera que no requieren mucha atención, esfuerzo o motivación de parte de quien los tiene. De otro modo, si se requiere más esfuerzo para realizar aquellas acciones nuevas de forma automática, entonces aún no son hábitos.

Un ejemplo de hábito es el hecho de cepillarse los dientes. En esta actividad no es necesario hacer un esfuerzo, ni tomar la decisión para hacerlo ya que se realiza inconscientemente de acuerdo al individuo que la desarrolla. Por otro lado, salir a correr puede no ser un hábito en caso que se tenga que hacer un esfuerzo para salir e ir hacer la actividad. Posteriormente cuando se realice de forma automático, es un hábito

Un hábito es el resultado de una acción repetida de forma inconsciente

En (1) hace mención acerca de tipos de hábitos. Señala que un hábito es saludable cuando contribuye al bienestar general de quien los practica. Contrario a este hay hábitos no saludables, en los que las actividades involucradas perjudican el bienestar, traen consecuencias negativas a la salud física, mental y emocional. De allí, se indican algunos ejemplos de hábitos saludables y no saludables.



This comic was created at www.MakeBeliefsComix.com. Go there and make one now!

Los hábitos pueden ser ventajosos o no para quien los practique. Como señala (1), un hábito tiene ventajas porque se realiza de forma automática, sin pensar, se ejecuta sin motivación en algunos casos y sin fuerza de voluntad. Por lo contrario, tienen desventaja que algunos de ellos no llegan a ser saludables en la vida de las personas, de manera que se está repitiendo a pesar que no aportan bienestar a la vida quienes tienen estos hábitos.



Cómo se forman los hábitos

Una vez que un comportamiento o acción se repita de forma constante, ya se convierte en hábito. Como bien indica (1), se necesitan dos aspectos para que se repita un hábito: un recordatorio y una recompensa. Menciona también la **regla de las 3R** para la formación psicológica de los hábitos:



Por lo antes expuesto, cuando una actividad ya es un hábito, el cerebro deja de participar activamente en la decisión de ejecutar la acción, por lo que la realiza posteriormente de forma automática.



Síntesis:

La formación de hábitos es el proceso mediante el cual nuevas acciones, actividades o comportamientos se vuelven automáticos. De allí que algunos sean saludables y otros no saludables para quienes lo practican.

1.2 Paradigmas y principios

En el libro Los siete hábitos de las personas altamente efectivas resaltan muchos de los principios fundamentales de la efectividad humana. Esos representan la internalización de principios correctos que cimientan la felicidad y éxito duraderos. Antes de comprender los hábitos que son básicos y primarios, se debe entender nuestros propios **paradigmas** y saber cómo realizar un **cambio de paradigma** cuando se necesaria.

Paradigma

El historiador de la ciencia, Thomas Kuhn, dio una definición básica al significado de paradigma. Dijo que se usa un paradigma para describir un conjunto de conceptos dentro de una disciplina científica en cualquier momento (2). De manera que los paradigmas proveen un modelo o patrón de una situación observada, lo que el entendimiento lo asimila y lo adopta por cierto y muchas veces por ley.



Paradigma es la manera como vemos algo, un punto de vista, marco de referencia o creencia. Guían nuestras expectativas y nos ayuda a clasificar, organizar y clasificar la información, la cual puede ser errónea, y en algunos casos impedir que se logren metas valiosas que sí se podrían alcanzar con otra manera de pensar.

Paradigmas también abordan nuestros puntos de vista y nuestra perspectiva mental debido a las acciones que se realizan a nuestro alrededor. Un cambio de patrón es el cambio en la perspectiva de cada uno sobre la forma en que percibimos las cosas.

Ejemplos de paradigmas

- El jugador X es el paradigma del buen futbolista. Es un ejemplo de a seguir para muchos niños por su comportamiento deportivo y humilde.
- La visión actual generalizada acerca del éxito en la vida está directamente relacionada con tener mucho dinero. Parece que no se puede ser feliz si no es así.
- Los productos que tienen precio alto son de buena calidad.

El paradigma es un modo de pensar sobre uno mismo, y por tanto de ver la realidad de un modo más positivo o negativo. A menudo no sabemos lo que nos estamos perdiendo, por una visión reducida de las cosas (3). Hay paradigmas sobre uno mismo, sobre los otros y sobre la vida (3).

- **Paradigmas sobre uno mismo.** Personas pueden imponerse limitaciones que no son necesarias. Si personas están otros que confían en ellas y que enseñen, pueden superar las dudas y pensar de manera positiva.
- **Paradigma sobre los demás.** Se tiene sobre otras personas con frecuencia opiniones precipitadas, incompletas, imprecisas, o erróneas. Hay que ampliar la imagen que se tiene de otras personas para comprender todos los hechos o





situaciones que se crearon en nuestra mente. Hay que estar abiertos mental y afectivamente a nueva información, a las ideas y los puntos de vista de otros, estando dispuestos a cambiar de punto de vista cuando sea necesario.

- **Paradigma sobre la vida.** Se crean paradigmas sobre cómo es la vida, como, por ejemplo: ¿qué me impulsa, que me hace pensar, ¿qué me obsesiona? A lo que se le da más importancia es el centro de nuestra vida, formando un paradigma o visión del mundo. De manera que para cambiar nuestras vidas es necesario cambiar el modo como vemos el mundo, para luego producir otros cambios.

Los paradigmas afectan la manera en que el cerebro procesa la información y los tipos de preguntas que se hacen cuando se intenta comprender el mundo que nos rodea, incorporando todos los conocimientos y experiencias adquiridas desde el nacimiento de cada individuo (4).

Síntesis:

- Paradigma es un modelo de comprensión, ideas, comportamientos, libre de contradicciones significativas a seguir y que se ejercen de ejemplo en la sociedad.
- Un paradigma puede ser personal o cultural. Cada persona tiene paradigmas diferentes para diferentes contextos.
- Los paradigmas afectan los tipos de preguntas que hacemos como individuos y como culturas, como cuando intentamos dar sentido al mundo que nos rodea.

Principios

Los principios son valores experimentados en el tiempo que han funcionado a través de las edades independientemente del contexto social. Valores tales como "busca primero entender, luego ser comprendido" o "la regla de oro: haz a los demás lo que te habríamos hecho a ti" son los valores que las personas efectivas de todas las





edades han adoptado. No son soluciones rápidas, no es algo que aprendas y ejecutas durante la noche. Son valores en los que debes trabajar y dominar para que sean efectivos (5).

De acuerdo con Covey en referencia de (6), los principios son evidentes por sí mismos y, como parte de la mayoría de las tradiciones y filosofías a lo largo de los siglos, se han tejido en el tejido de las sociedades a lo largo de la historia humana.

A menudo se refieren al comportamiento humano y gobiernan las interacciones entre las personas.

Los principios representan una realidad objetiva que trasciende culturas e individuos. Por ejemplo, la imparcialidad, la integridad y la honestidad.

Hay ciertos principios que trascienden las diferencias culturales y no cambian con el tiempo. Determinan los resultados o consecuencias finales del comportamiento y las acciones, tanto como la gravedad determina que algo caerá cuando se caiga.

Valores

Los valores son creencias y opiniones que las personas tienen sobre temas o ideas específicas y, en última instancia, son internos, subjetivos y maleables. Pueden cambiar a medida que cambian las demandas o necesidades. Si una creencia u opinión dada es algo que podría alterarse si las condiciones son correctas, entonces es un valor (6).

Los valores son importantes para expresar nuestras creencias y opiniones individuales, y se pueden usar tácticamente para lograr ciertos objetivos basados en nuestras circunstancias, demandas y necesidades actuales (6).



★ Cuando realice una planificación personal y establezca objetivos, tenga en cuenta esta distinción entre principios y valores, y considere cómo ambos pueden ser útiles. Considere la posibilidad de identificar y delinear los principios universales que desea adoptar y que desea configurar en su misión general.

Síntesis principios Vs. valores:

El establecimiento de un conjunto de principios crea una brújula a la que puede referirse cuando algo está en duda o si necesita tomar una posición o evaluar cualquier oportunidad, comportamiento o situación en particular.

Los valores pueden reflejar o determinar los objetivos actuales, pero potencialmente modificables que tenemos en nuestra vida profesional, familiar y personal.



Referencias

1. Los Hábitos, Qué Son, Cómo Se Forman Y Cómo Cambiarlos Según La Ciencia. Accesado en línea: <https://habitualmente.com/los-habitos-segun-la-ciencia/>
2. The difference between Paradigm and Theory. Accesado en línea: <http://www.differencebetween.net/science/the-difference-between-paradigm-and-theory/>
3. Paradigmas y principios: lo que ves es lo que tienes. Accesado en línea: <http://www.movilizacioneducativa.net/capitulo-libro.asp?idLibro=238&idCapitulo=2>
4. Paradigms & Perception. Accesado en línea desde: <https://www.honolulu.hawaii.edu/instruct/natsci/science/brill/sci122/Programs/p3/p3.html>
5. Seven Habits Study Guide/Paradigms and principles. Accesado en línea desde: https://en.wikibooks.org/wiki/Seven_Habits_Study_Guide/Paradigms_and_principles
6. The Difference Between Principles and Values. Accesado en línea desde: <https://medium.com/the-mission/the-difference-between-principles-and-values-789b95452422>