

Módulo 1 : Hábitos de Efectividad



Introducción

La Preparación



Dinámica Introductoria

Qué es un Sistema?

Qué es Trabajo en Grupo?

Qué es Colaborar?

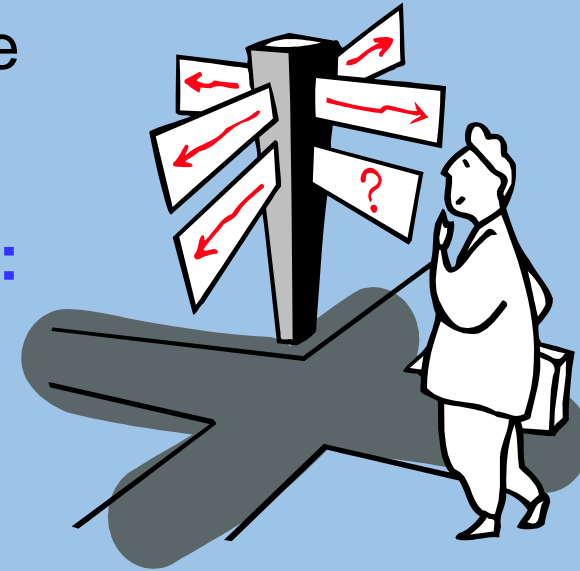
Qué me motivó a entrar a esta carrera?



Qué trabajo haré al
terminar la carrera?

Los 7 Hábitos de los Jóvenes Altamente Efectivos

1. **Ser Proactivo:** Hacerte responsable de tu propia vida.
2. **Comenzar con el fin en la mente:** Definir tu misión y metas en la vida.



3. **Poner Primero lo Primero:** Marcar prioridades y hacer primero las cosas más importantes.

¿Qué son exactamente 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.

Algunos hábitos **son buenos** como por ejemplo:

- Hacer ejercicio regularmente
- Planificar anticipadamente
- Demostrar respeto hacia los demás.

Algunos **malos**, como por ejemplo:

- Pensar negativamente
- Sentirse Inferior
- Culpar a los demás



Los 7 Hábitos de los Jóvenes Altamente Efectivos

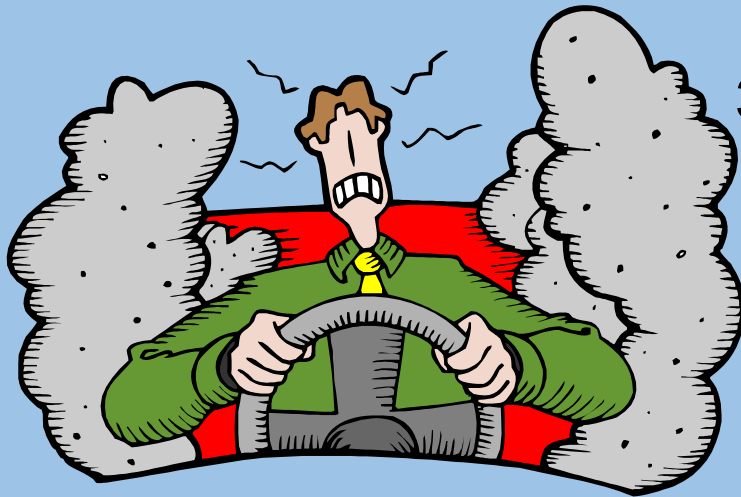
4. **Pensar Ganar-Ganar:** Tener una actitud de que “todos pueden ganar”
5. **Busca Primero Entender, Luego ser Entendido:** Escuchar sinceramente a los demás.
6. **Sinergizar:** Trabajar en conjunto para lograr más.



7. **Afilarse la Sierra:** Renovarte con regularidad.

Los 7 Hábitos de los Jóvenes Altamente Inefectivos

1. **Reacciona:** Achaca todos tus problemas a tus padres, a tus maestros, o profesores. No tomes ninguna responsabilidad por tu vida.
2. **Comenzar sin un fin en la mente:** No tengas planes. Evita las metas a toda costa. Y nunca pienses en el futuro.



3. **Primero lo Último:** Asegúrate de que las cosas que no sean importantes siempre sean antes que las que sí son.

Los 7 Hábitos de los Jóvenes Altamente Inefectivos

4. **Pensar Ganar-Perder:** No permitas que los demás tengan éxito en alguna cosa porque, recuerda que si ellos ganan tú pierdes.

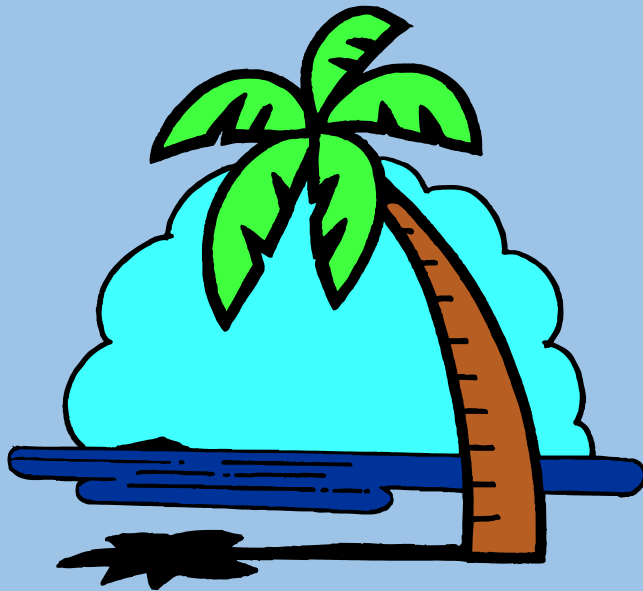


5. **Primero hablar, y luego fingir que se escucha:** Naciste con una boca, así que úsala. Una vez que te asegures de que los demás comprenden tu punto de vista, entonces finge escuchar asistiendo “ajá”.



Los 7 Hábitos de los Jóvenes Altamente Inefectivos

6. **No Cooperar:** Puesto que tú eres el que siempre tiene las mejores ideas, te irá mejor si haces todo solo. Sé una isla.



7. **Desgastarse:** Nunca estudies. Evita el ejercicio como una buena plaga. Y además aléjate de los buenos libros, naturaleza, o cualquier cosa que pueda inspirarte.



Los Hábitos pueden ayudarte a:

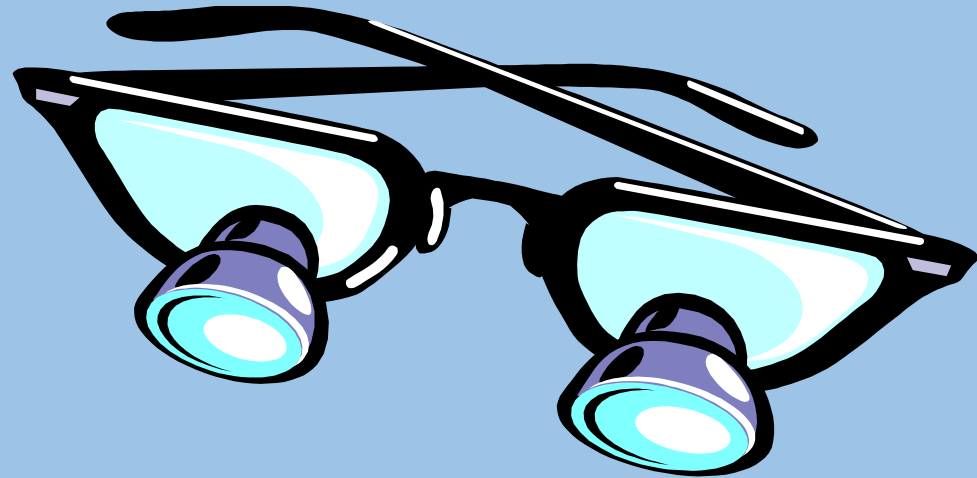
- Ejercer control sobre tu vida.
- Mejorar tus relaciones con los amigos.
- Tomar decisiones más prudentes.
- Llevarte bien con tus padres.
- Sobreponerte a adicciones.
- Definir tus valores y lo que te es más importante.
- Aumentar tu seguridad.
- Hacer más cosas en menos tiempo.



¿Qué es un Paradigma?

Un **paradigma** es la forma en que vemos algo, nuestro punto de vista, marco de referencia o creencia.

Los **paradigmas** son como anteojos. Cuando tienes paradigmas incompletos de ti mismo o de la vida en general, es como usar anteojos que no son adecuados para tu vista.



Clases de Paradigmas

De Nosotros Mismos

De Otros

De la Vida

- Centrado en Amigos
- Centrado en Cosas
- Centrado en la Pareja
- Centrado en la Escuela
- Centrado en Los Padres
- Centrados en Principios

Como lo dice Kim en la pág. 16



Centrado en Amigos

Los amigos ocasionalmente se equivocan. De veces en cuando son falsos. A veces hablan a tus espaldas o desarrollan nuevas amistades y olvidan la tuya. Tienen cambios en el estado de ánimo. Se mueven.

Además si basas tu identidad en tener amigos, ser aceptado y popular, podrás hallarte en la situación de que comprometes tus normas, o las cambias cada fin de semana para adaptarte a las de ellos.



Centrado en Cosas

Vivimos en un mundo material que nos enseña que “el que muere con más juguetes es el que gana”. Debemos tener el coche más rápido, las ropas más bonitas , el último equipo de sonido, etc.

No hay nada malo en lograr y disfrutar cosas, pero nunca debemos centrar nuestras vidas en ellas, porque a fin de cuentas no tienen valor duradero.

Nuestra confianza necesita provenir de nuestro interior, y no de afuera, sino de la ***cualidad de nuestro corazón, y no de la cantidad de cosas que poseamos.***



Centrado en la Pareja

Quizá esta sea la trampa en la que más fácil se cae. Lo irónico es que mientras más centras tu vida en alguien, menos atractivo eres para esa persona.

Si estás centrado en alguien, ya no es difícil obtenerte. Segundo, es molesto que alguien forme toda su vida emocional alrededor de ti.

Puesto que la seguridad proviene de ti y no de su interior, siempre necesitan tener esas molestas pláticas de “qué hacemos ahora”



Centrado en la Escuela

Entre jóvenes, centrar la vida en la escuela es más común de lo que creen.

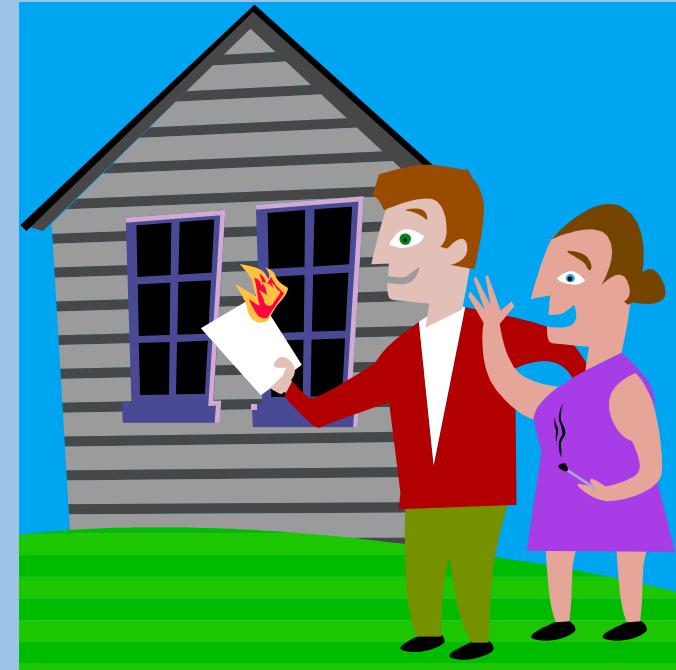
Nuestra educación es vital para nuestro futuro, y debe ser toda una prioridad. Pero debemos tener cuidado en no ofrecernos como voluntarios y que las clases y tareas se apoderen de nuestras vidas.

Los jóvenes centrados en la escuela con frecuencia se obsesionan tanto con obtener buenas calificaciones, que olvidan el verdadero propósito de la escuela es “**aprender**”



Centrado en los Padres

Tus padres pueden ser la mayor fuente de amor y guía, y debes respetarlos y honrarlos, pero centrar tu vida en ellos y vivir para agradarles, por encima de todos los demás, puede convertirse en una verdadera pesadilla.



Mira lo que le ocurrió a una muchacha de Louisiana. Pág. 22

Otros Posibles Centros

- **Deportes**
- **Héroes**
- **Trabajo**
- **Enemigos**
- **Nosotros mismos**



Centrada en Principios

Del mismo modo que hay principios que rigen el mundo físico, también hay principios que rigen el mundo humano.

Algunos principios son: la honestidad, servicio, amor, trabajar bien, respeto, gratitud, moderación, justicia, integridad, lealtad, responsabilidad.

Gratitud

