



**INSTITUCIÓN EDUCATIVA MIGUEL DE CERVANTES SAAVEDRA**  
**SEDE: MARCO FIDEL SUAREZ**  
**GRADO SEGUNDO**  
**DOCENTE: RUTBELLY RINCON**

**FIN EN MENTE:** conocer el hábito 7 AFILAR LA SIERRA de las personas altamente efectivas para así ponerlo en práctica en su vida diaria.



**¡FELIZ Y BENDECIDO DIA FAMILIA!**

**Una vez más animándolos para que continuemos trabajando con los 7 hábitos de las personas altamente efectivas hoy trabajaremos el hábito #7 AFILAR LA SIERRA de las personas altamente efectivas para así aplicarlo en la vida diaria.**

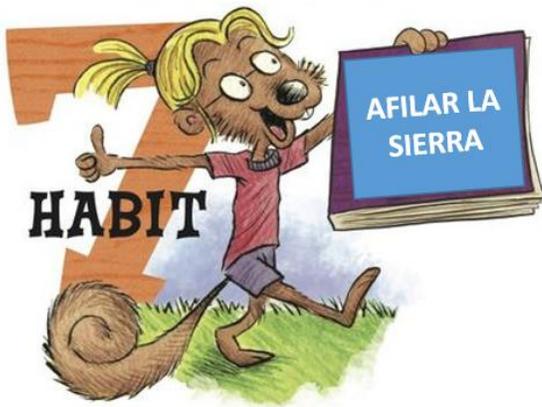
## **HABITO 7**

### **AFILAR LA SIERRA**

*“Dedico tiempo cada día de mi vida a cuidado de mí mismo “*

Observa el siguiente video

<https://www.youtube.com/watch?v=0LVE-fCJzmQ>



### **AFILAR LA SIERRA**

Consiste en usar la capacidad que tenemos para renovarnos física, mental y espiritualmente. Es lo que nos permite establecer un equilibrio entre todas las dimensiones de nuestro ser, a fin de ser efectivos en los diferentes papeles (roles) que desempeñamos en nuestras vidas.

La victoria privada diaria es lo que haces cada día para cuidarte es decir, para mantener el cuerpo, la mente, el corazón y el espíritu.

### **COMO PUEDO PONER EN PRACTICA EL HABITO 7 AFILAR LA SIERRA**

Observa y lee acerca de cómo puedes aplicar este hábito para estar bien



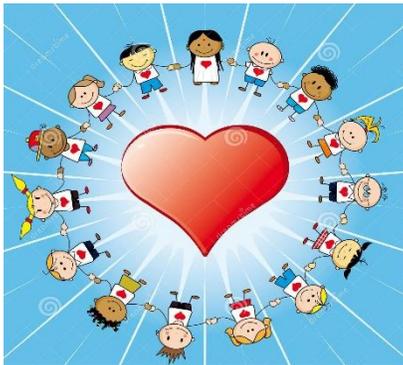
## EL CUERPO

- incluye en tu dieta diaria vegetales, frutas, granos, fibra y mucha agua,
- fija metas saludables como hacer ejercicio diario
- sonríe



## LA MENTE

- ❖ lleva un diario para plasmar tus pensamientos e ideas
- ❖ lee libros
- ❖ realiza aquello que mas te guste hacer, o en lo que seas talentoso



## EL CORAZON

- ✓ Haz depósitos emocionales en otras personas
- ✓ Saca aquello que te causa enojo
- ✓ Valore las diferencias
- ✓ Construye mejores relaciones familiares



## EL ESPIRITU

- ✚ Revisa y renueva tu misión personal
- ✚ Aprecia y disfruta el mundo de la naturaleza
- ✚ Brinde servicio a otros
- ✚ Cree, da gracias y ora a ese ser supremo dueño del universo en el que vives

**Así aplico el habito 7 en mis practicas diarias:**

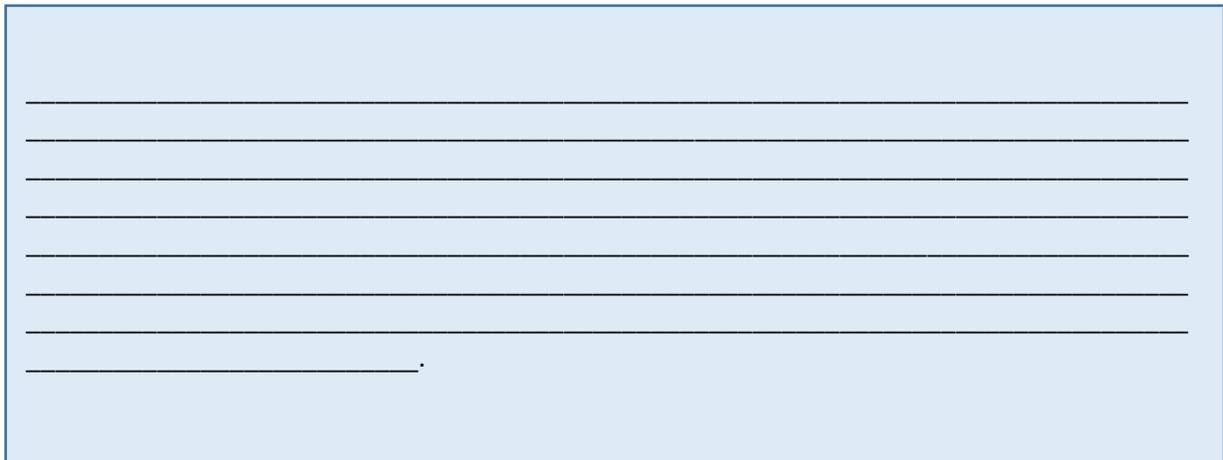
**Caso 1.**

**Sobre victoria privada diaria**

Soy docente y por lo tanto cada día leo artículos de educación o tomo algún curso en línea a la semana (mente) para mantenerme actualizada con los últimos avances en educación. Comemos en familia todos los días y dialogamos sobre nuestro día (corazón). Como madre de 2 hijos planificamos y preparamos juntos comidas más saludables y comemos menos en restaurantes de comidas rápidas (cuerpo), somos voluntarios en un refugio local y asistimos a la iglesia (espíritu) disfrutamos de la belleza de la naturaleza realizando unas cuantas veces al mes caminatas ecológicas.

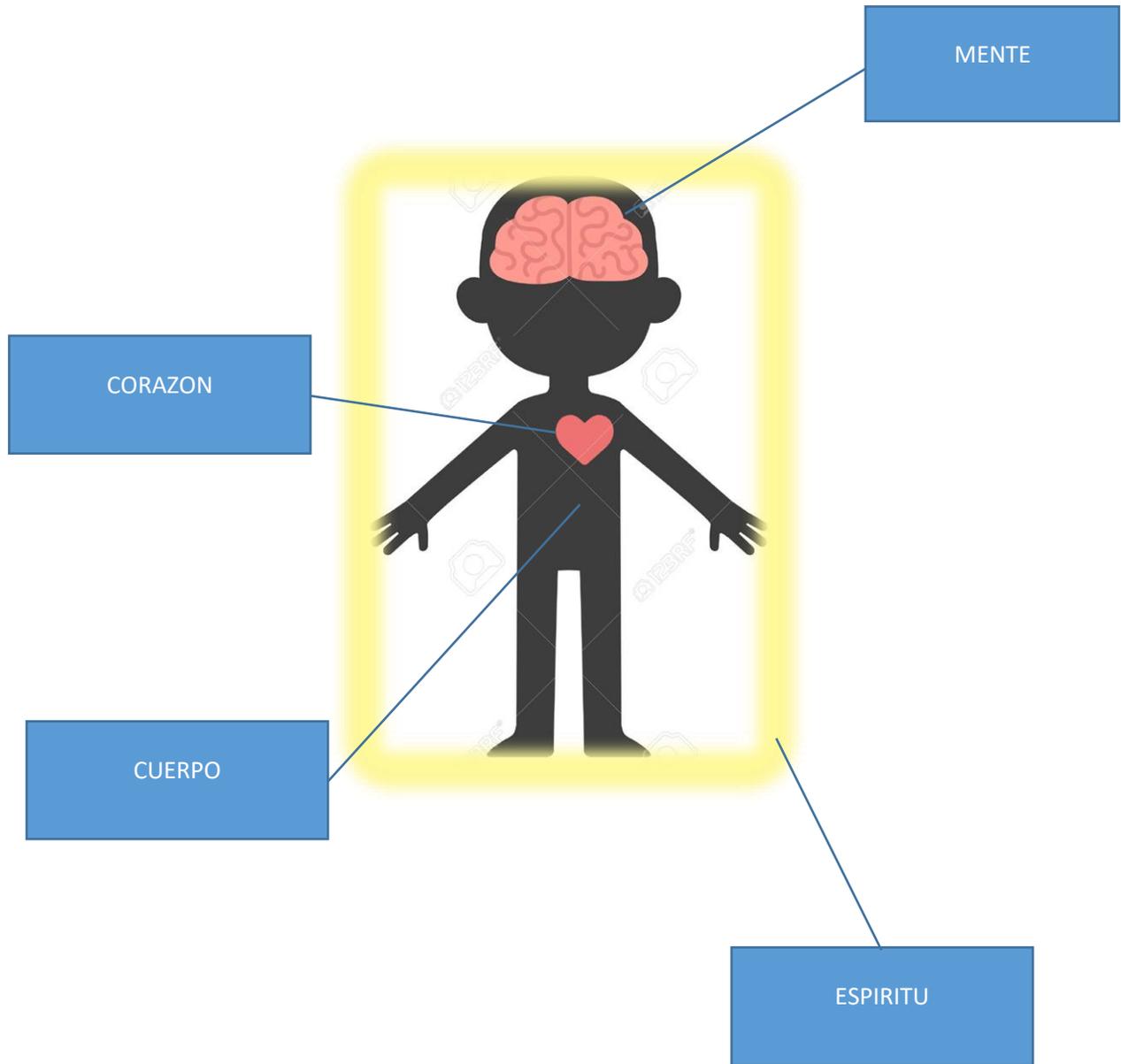
**Caso 2.**

**Escribe tu victoria privada diaria**



2. ahora realiza un dibujo de tu cuerpo en cartulina en el que plasmes cada una de las dimensiones vistas (el cuerpo, la mente, el corazón y el espíritu) bien elaborado y decorada del tamaño que desees. Seguidamente en cada recuadro debes escribir como renovarás cada una de tus dimensiones en tu diario vivir. Esta actividad debe llevar el título “**así aplico a diario el habito 7**”

“Así aplico a diario el habito 7”



3. realiza un cuadro de clasificación y dibuja o recorta aquello que es bueno y que es malo para tu cuerpo, tu mente, corazón y espíritu.

<b>HABITO 7 COMO AFILAR LA SIERRA</b>	
<b>LO BUENO</b>	<b>LO MALO</b>

4. Comparte mediante un corto video la práctica diaria de ejercicios que realizas para mantener tu cuerpo en forma

**Evaluación:** Se realizará teniendo en cuenta el desarrollo creativo de las actividades y la estética en su presentación y la puntualidad en la entrega de las actividades.

## EVALÚA LO QUE APRENDISTE

(Coloca en la casilla la carita que corresponda)

¡Esto lo sé bien!



¡Necesito practicar!



### Identifica el habito 7

- Reconoce las importancia del habito 7
- Comprende y aplica en su vida diaria el habito 7
- Expresa sus propios conclusiones sobre el habito 7