**INSTITUCIÓN EDUCATIVA MIGUEL DE CERVANTES SAAVEDRA**

Reconocida oficialmente por la Secretaria de Educación Municipal de Ibagué

Según Resolución N°.2729 del 13 de octubre de 2017

 Código Dane: 173001002475 NIT: 809.001.097-3

NOMBRE DEL ESTUDIANTE:

NOMBRE DEL PROFESOR:

FECHA: GRADO:

**TEMA:**Los 7 hábitos de las personas altamente efectivas.



**DEFINICIÓN:**

Ninguna empresa puede alcanzar el éxito hasta que los individuos que en ella se desempeñan no lo hayan alcanzado. Ningún equipo puede lograr sus objetivos hasta que su gente no logre los suyos.

**PROPÓSITO:**

Que los estudiantes logren ser efectivos para que, a su vez, puedan hacer que la institución, también lo sea, a través de la lectura y comprensión de divertidas historias con las cuales aprenden valores y principios fundamentales (responsabilidad, visión de futuro, respeto, trabajo en equipo...) para que puedan, desde la manera de ejercer el control de su propia vida hasta la importancia del equilibrio personal.

**MOTIVACIÓN:**

Responde:

1. ¿Te ha pasado que en ocasiones no estás seguro sobre las metas que debes cumplir en tu trabajo o en tu estudio y eso te complica priorizar tus tareas? Explica.

2. Reflexiona sobre las siguientes afirmaciones y explícalas:

a. Las organizaciones efectivas, dependen de personas efectivas.

b. Ninguna empresa puede alcanzar el éxito hasta que los individuos que en ella se desempeñan no lo hayan alcanzado.

c. Ningún equipo puede lograr sus objetivos hasta que su gente no logre los suyos.

 d. “La mayoría de personas no escucha con la intención de entender; escuchan con la intención de replicar” STEPHEN COVEY

**EXPLICACIÓN:**

En tema de liderazgo y eficiencia Stephen Covey es el referente mundial, reconocido por la revista **Time** como uno de los 25 americanos más influyentes. En su principal obra, «7 Hábitos de la Gente Altamente Efectiva», nos muestra y expone estos hábitos como universales y atemporales.

En su obra nos presenta una forma para cambiar nuestros paradigmas, al proponer nuevos hábitos para escapar de la rutina y centrarnos de una manera más eficaz en la consecución de nuestros objetivos.

**Covey nos pide que miremos desde adentro hacia afuera.** Cree que la mejor inversión que uno puede hacer es mejorarse a sí mismo, creando hábitos que le hagan mejor como persona y favorezcan su relación con las demás.

Los 7 hábitos de las personas altamente efectivas no son comportamientos aislados que puedan practicarse en un orden específico. Estos están entrelazados entre sí y pueden practicarse diariamente para ayudar en el desarrollo interpersonal de cada persona, al igual que en la vida profesional.

**¿Qué es un hábito?**

Los hábitos son poderosas fuerzas en nuestras vidas. Ellos determinan nuestro nivel de efectividad o inefectividad.

Los hábitos son patrones de conducta que involucran a tres componentes: deseo, conocimiento y habilidad. Como estos componentes se aprenden (más que se heredan), los hábitos efectivos pueden aprenderse y los no efectivos desaprenderse. Los Siete Hábitos están interrelacionados, son interdependientes y secuenciales.

Los 7 Hábitos de las Personas Altamente Efectivas desarrollan la efectividad del liderazgo a tres niveles:

* **Personal:**
 Desarrollar una mayor madurez, mayor productividad y la capacidad de gestionarse a uno mismo.
 Ejecutar las prioridades críticas con un enfoque crítico y una planificación cuidadosa.
* **Equipo**
Mejorar el compromiso del equipo, la moral y la colaboración.
Mejorar las habilidades de comunicación y fortalecer las relaciones.
* **Organizacional**
Crear un marco para el desarrollo de los valores fundamentales y la creación de una cultura altamente efectiva.
Desarrollar líderes actuales con de alto potencial que modelan tanto carácter y la competencia.
* Los tres primeros hábitos tratan del **autodominio** y están orientados a lograr el crecimiento de la personalidad para obtener la independencia.



* Los 3 siguientes hábitos tratan de las relaciones con los demás, trabajo en equipo, cooperación y comunicaciones. Están orientados a lograr la interdependencia entre las personas y equipos.



En 2004, 15 años después de «7 Hábitos de la Gente Altamente Efectiva», Stephen publicó el octavo hábito, teniendo en cuenta el gran cambio que había pasado entre esos años. Para Covey la «nueva era», la «era de la información», es necesario innovar, liderar y alcanzar la excelencia, debemos avanzar más allá de la efectividad, debemos ir hacia la grandeza. Ser efectivos como individuos y como organizaciones ya no es una elección en el mundo de hoy: es imprescindible entrar en el terreno de juego.

 

Sigue el enlace, observa cuidadosamente las diapositivas para complementar la anterior información.

**EJERCICIOS:**

La Pandilla de los 7 Robles, Sean Covey.

"7 HÁBITOS DE LOS NIÑOS FELICES", principios basados en el libro de su padre Stephen Covey "7 HÁBITOS DE LA GENTE ALTAMENTE EFECTIVA".

1. **A continuación, encontrarás información sobre cada uno de los 7 hábitos de los niños felices.**



**1. HÁBITO N° 1. Ser Proactivo: El hábito de la elección. De ti depende:**

• Tomar iniciativa.

• Manejar el cambio.

• Asumir responsabilidades y rendir cuentas.

Esto significa que, si eres una persona proactiva, probablemente te irá mejor en el trabajo e incluso en tu vida personal. ¿La razón? Ser proactivo significa tener iniciativa, ser responsable, anticiparse a los hechos, tomar decisiones más acertadas y trabajar arduamente para lograr los objetivos propuestos.

La proactividad consiste en tomar responsabilidad sobre cómo uno reacciona a los estímulos que vienen del entorno. Como individuos no tenemos control alguno sobre las cosas que suceden a nuestro alrededor, lo único que podemos manejar es la forma en la que reaccionamos ante lo que sucede. Tal vez tú no tengas responsabilidad sobre los cambios en la estructura organizacional de tu trabajo, pero sí tienes voz y voto al momento de elegir cómo respondes ante los cambios.

La clave de la proactividad consiste en responder a los estímulos externos de acuerdo con los valores y principios que sigues en tu vida. Uno de los propósitos de este hábito es el de aprender a asumir nuevos desafíos y retos de forma positiva. Al practicarlo cada persona tiene la oportunidad de entender sus emociones respecto a ciertas situaciones.

Afuera podrán suceder muchas cosas, pero lo único que nosotros podemos hacer es aprender a reaccionar de forma sana ante ellas y no dejarnos llevar por la emoción del momento. Esta facultad es la que nos permite construir poco a poco el camino hacia la vida que queremos. Pero, ¿realmente es posible serlo? ¿Qué cualidades hay que tener?

**Cualidades de una persona proactiva:**

**Son personas activas:**

Esto significa buscar la acción, tener pasión por la resolución de problemas o tener iniciativas que ayuden a evitar que se presenten los mismos.

**Se expresan de forma positiva:**

Las personas proactivas siempre están moviéndose para solucionar problemas y para lograrlo el lenguaje positivo es clave. Las quejas no tienen cabida en su mundo, ya que siempre ven oportunidades de crecer incluso en las situaciones complicadas. Además, expresarse con optimismo hace que las personas alrededor tengan mayor disponibilidad a buscar soluciones en conjunto.

**Piensan a medio y largo plazo:**

Una de sus principales virtudes es prever, y esto significa mirar al futuro. Por ello, más que centrarse en las tareas inmediatas, intentan anticiparse a las necesidades futuras. Es por esto que la proactividad está asociada al liderazgo.

**Son creativas:**

Para ser proactivo hay que ir más allá de las soluciones típicas. Por ello, este tipo de perfil tiene la capacidad de resolver cualquier situación que se les presente de manera imprevista sin que esto afecte su dinámica diaria. Y si es necesario aplican estrategias no conocidas para solucionar los problemas.

**Son persuasivas:**

Una persona con autocontrol, segura de sí misma y capaz de escuchar las ideas de otros inspira respeto y confianza. Esto hace, además, que tengan un gran poder de persuasión porque logra que sus palabras sean tenidas en cuenta.

**Aprenden de las críticas:**

La proactividad no implica ser perfecto o no equivocarse nunca. Las críticas pueden existir, pero una persona proactiva, en lugar de tomarlo como una ofensa personal, lo toma como una oportunidad para aprender y mejorar.

**Son flexibles:**

Las personas con ideas y posturas rígidas difícilmente podrán alcanzar soluciones nuevas e innovadoras. Por ello, son flexibles y tienen la capacidad de adaptarse a diferentes situaciones para anticiparse a los problemas y solventarlos.

**2. Cada hábito está ilustrado con una historia. La siguiente corresponde al primer hábito. Lee atentamente y desarrolla las actividades.**

**¡QUE ABURRIDO! ¡QUÉ ABURRIDO!**

[**https://www.youtube.com/watch?v=-2mXGCTj264**](https://www.youtube.com/watch?v=-2mXGCTj264)

Samy Ardilla estaba aburrido, aburrido…, muy ABURRIDO. Estoy aburrido, mamá le dijo, sin nada que hacer. ¿Por qué no te entretienes con todos esos aparatos que guardas le preguntó su madre: ¿juguetes, radios, teléfonos rotos…? ¿ya no quieres jugar con ellos? es que hoy no tengo ganas. Le respondió. Voy a ver si a Sofí se le ocurre algo entretenido. Samy fue al cuarto de Sofí y llamó a la puerta: “Tun, tun”. No hubo respuesta. Sofí ha ido a la biblioteca le dijo su madre, a devolver todos los libros que trajo la semana pasada. Y seguramente traerá un centenar más. Por lo menos ella no se aburre repuso Samy.

Tú tampoco tienes por qué aburrirte le sugirió su madre. ¿Por qué no vas a jugar con Pinchi? y Samy se fue a casa de Pinchi.

Encontró a Pinchi tumbado en su hamaca.

Hola, Pinchi ¿Qué estás haciendo? ¿Qué te parece que estoy haciendo? Contestó Pinchi. Estoy tumbado en mi hamaca. Estoy aburrido le contó Samy ¿no se te ocurre nada divertido que podamos hacer? ¡Claro! ¿Por qué no te hechas en la hamaca a mi lado?

¡Puash…! respondió Samy. Eso es todavía más aburrido. Te aseguro que no lo es replicó Pinchi, pero si a ti te aburre, ¿por qué no vas a ver que está haciendo Lily? Y Samy se fue a la casa de Lily.

Lily estaba en el salón, pintando. Hola, Lily le dijo Samy. Estoy aburrido. ¿no se te ocurre algo divertido que podamos hacer? ¡Seguro que sí! Ayúdame a pintar esta muñequita de puntos y luego le hacemos un marco en cartón rojo. O también puedes pintarme la cola… ¡Puah…! Respondió Samy. No tengo ganas de pintar. ¿No se te ocurre ninguna otra cosa? No… repuso Lily. A mí me gusta pintar ¿Por qué no vas a ver qué está haciendo Gubo? y Samy se fue a la casa de Gubo.

Encontró a Gubo fuera con la lupa en la mano, mirando atentamente algo en la hierba.

Hola, Gubo lo saludo Samy. ¿Qué estás haciendo? ¡Hormigas! dijo Gubo. Estoy observando a las hormigas, Gubo le dio un tirón a Samy y, acercándolo, le puso la lupa en las manos. Agáchate y verás cientos de hormigas. ¡Son muy Interesantes! Samy miro a través de la lupa. ¡Puah…! No quiero ver hormigas. Me dan escalofríos. ¿No se te ocurre algo divertido que podamos hacer? Nooo… respondió Gubo. Ahora estoy observando hormigas. ¿Por qué no vas a ver qué está haciendo Saltarín?

Y Samy se fue a casa del conejo Saltarín.

El conejo estaba en el patio jugando al baloncesto. Cuando vio a Samy le echó la pelota. ¿Quieres jugar? Le dijo. No respondió Samy, No tengo ganas de jugar baloncesto. ¿No se te ocurre algo divertido que podamos hacer?

Mira esto dijo el conejo: ¡soy el conejo saltarín! y de un salto metió la pelota en la cesta. Samy suspiró. Nadie tenía ninguna idea divertida. Pero quizás pudiera jugar con Aly.

Y se fue a casa de Aly corredora.

Encontró a la abuela de Aly pintando la entrada de la casa.

Hola, abuela de Aly dijo Samy. ¿Está Aly en casa? está acostada, con dolor de garganta.

¡Vaya! Exclamo Samy, y tras una pausa repuso: Estoy aburrido. ¿Quiere jugar conmigo?

La abuela de Aly se rió. No puedo, Samy. Estoy ocupada. Nadie quiere divertirse conmigo se quejó Samy.

Estoy tan aburrido… Pues… si te aburres, creo que es culpa tuya. De ti depende pasarlo bien o no. De nadie más ¿Cómo puede ser eso? Preguntó Samy.

Siempre puedes divertirte, si quieres. No necesitas que nadie lo haga por ti. Mira a tu alrededor y piensa. Seguro que encuentras algo divertido que hacer.

Samy miro a su alrededor. Vio nubes…, árboles… había tres cubos de basuras junto a la pared de la casa. Encima de uno de ellos vio un aparato de radio desvencijado, con cables que le salían por todos lados.

Entonces se le ocurrió. ¿Ya no necesita esa radio? le preguntó a la abuela de Aly. No.

Está estropeada. Por eso la tiré. ¿Puedo quedármela? ¡Me encantan las radios! ¡Claro!

Dijo la abuela de Aly. Samy cogió la radio, se la llevó a su casa y la puso en el suelo de su cuarto. Empezó a examinarla. Tardó unas cuantas horas en hacer que volviera a funcionar, pero para la hora de comer ya había terminado. La ató con unos lazos y le pegó estrellas por todas partes. Finalmente, se la llevó de vuelta a casa de Aly.

Hola… ¿qué tenemos aquí? -preguntó la abuela de Aly.

Un regalo para Aly, para que se ponga bien pronto -explicó Samy-. La arreglé para que pudiera escucharla mientras se mejora. Y ya no estoy aburrido. Descubrí como entretenerme. ¡Estupendo! Exclamó la abuela de Aly. Entremos Vamos a llevársela.

Cuando Aly vio la radio, se le dibujó en la cara una sonrisa tan amplia como una tajada de melón. ¡Me engantan los lazos! Dijo.

1. **Comenzando con el Fin en Mente: El hábito de la visión. Haz un plan:**

• Definir visión y valores.

• Establecer metas medibles personales y en equipo.

• Alinear las metas con las prioridades.

• Enfocarse en los resultados deseados.

¿Cuántas veces hacemos las cosas sin tener un propósito claro o por qué las estamos haciendo? Cuando iniciamos algo (un trabajo, un proyecto o hasta un cambio de carrera) con un propósito claro en mente nos da la sensación de que nuestra vida tiene una razón de ser.

Covey explica que todo es creado dos veces. La primera vez consiste en los planos, la visualización del objetivo o el diagrama de cómo se realizará la tarea. Mientras que la segunda creación se trata de realizar las cosas en sí. La primera es clave para que cada persona pueda comprender el rol que juega dentro de un equipo o dentro de la empresa misma. ¿Ya conoces los indispensables qué debe haber dentro de un equipo de trabajo?

Este hábito también ayuda a forjar el liderazgo de cada persona, al permitirle elegir el mejor camino para cumplir con su objetivo. Trabajar con objetivos claros nos ayuda a enfocarnos y a entender el rol de nuestras acciones en los resultados. No hay nada más desgastante que hacer las cosas solo por hacerlas, sin comprensión total del impacto de estas.

1. **Primero lo Primero: El hábito de la integridad y la ejecución**. **Trabajar para después divertirse**

 • Ejecutar la estrategia.

 • Enfocarse en las actividades importantes.

 • Poner en práctica habilidades efectivas de negociación.

En el trabajo (y en la vida) podemos encontrar con dos tipos de tareas, lo **urgente y lo importante**. Aquí entra en juego el segundo hábito, ya que gracias a él se pueden elegir las decisiones más efectivas para llegar a los resultados.

La administración del tiempo es una habilidad que debe desarrollarse día a día en el ámbito laboral. Actividades básicas como la lista de tareas, o la revisión del calendario ayudan a desarrollar una correcta administración del tiempo laboral.

Covey profundizó en las definiciones de las tareas urgentes e importantes. Las **urgentes son aquellas que necesitan una acción inmediata**. Mientras que las **importantes son las que son cruciales para los resultados**. Bajo estas definiciones, las tareas se pueden clasificar de 4 formas.

1. **Urgente e importante**: A esto se le conoce como administración por crisis. Puede ser que haya problemas en la empresa y un cliente importante amenaza con irse porque no ha recibido algo que pidió. Dado que esto puede impactar en los ingresos de la organización y que es algo de imprevisto, la tarea podría clasificarse como urgente e importante.
2. **No urgente e importante**: El autor la explica como administración proactiva. Hacer los reportes necesarios para evaluar cómo está la situación general del área y así poder tomar mejores decisiones a futuro entra en esta categoría.
3. **Urgente y no importante**: También conocida como administración reactiva. Puede presentarse cuando, por ejemplo, la carga de trabajo aumenta drásticamente (de forma temporal) y no hay suficiente personal.
4. **No urgente y no importante**: Llamada como administración inefectiva. Esta clasificación engloba aquellas tareas de las que se puede prescindir o dejar a un lado ya que no impactan en los resultados finales.

Los 3 siguientes hábitos tratan de las relaciones con los demás, trabajo en equipo, cooperación y comunicaciones. Están orientados a lograr la interdependencia entre las personas y equipos.



1. **Pensar en Ganar-Ganar: El hábito del beneficio mutuo.**

• Construir relaciones de alta confianza.

• Colaborar efectivamente.

• Integrar equipos de alto rendimiento.

• Poner en Práctica habilidades efectivas de negociación

La vida no necesariamente es un juego donde yo solo puedo ganar a costa de la pérdida de alguien más. La práctica de este hábito habla sobre el trabajo en equipo y busca desarrollar la colaboración con otros.

Dentro de este capítulo se analizan los paradigmas de las interacciones humanas, los cuales son:

1. Ganar – Ganar
2. Ganar – Perder
3. Perder – Ganar
4. Perder – Perder
5. Ganar
6. Ganar – Ganar
7. No hay trato

Cada paradigma representa un tipo de interacción humana con diferentes objetivos y logros para los involucrados. Pero, únicamente el Ganar – Ganar es el más sano para todos en el largo plazo, ya que implica la obtención de beneficios mutuos y un proceso de aprendizaje conjunto.

1. **Buscar primero Entender, luego ser Entendido: El hábito del entendimiento mutuo. Escuchar antes de hablar:**

• Poner en práctica la comunicación interpersonal efectiva.

• Superar los obstáculos a la comunicación,

• Entender a los demás,

• Comunicar efectivamente los puntos de vista.

Estamos acostumbrados primero exigir que nos entiendan antes de querer comprender a la otra parte. Al prestar atención completamente al otro, facilitamos la comunicación efectiva y de paso también desarrollamos la inteligencia emocional. A mayor comprensión entre los miembros de un equipo, hay un mejor clima laboral y se fomenta el respeto.

Este hábito hace hincapié en la importancia de utilizar la empatía para comprender al otro con la finalidad de crear relaciones constructivas. Es importante que las personas escuchen para comprender y no para responder (como usualmente hacemos todos). De los 7 hábitos de las personas altamente efectivas, este es el que está más ligado a la inteligencia emocional.

1. **Sinergizar: El hábito de la cooperación creativa**. **Juntos es mejor.**

 • Aplicar la diversidad.

 • Solucionar problemas de forma efectiva.

 • Tomar decisiones de forma colaborativa.

 • Valorar las diferencias.

 • Construir sobre las fortalezas divergentes.

Lo diferente es lo que nos abre los ojos y la mente a nuevas ideas y perspectivas. Trabajar en equipo nos ayuda a llegar a mejores resultados que si lo hiciéramos de forma individual. Además, al involucrar a varias personas para encontrar una respuesta a un problema, puede ayudar a llegar a una solución creativa que beneficie a todos.

Las sinergias con los otros miembros del equipo ayudan a mejorar la calidad de las relaciones entre todos, y también de la inteligencia emocional de los involucrados. El trabajo en equipo es necesario para practicar este hábito.

 7. **Afilar la Sierra: Renovación con equilibrio:**

• Lograr equilibrio y calidad de vida.

• Poner en práctica el mejoramiento continuo.

• Buscar el aprendizaje continuo.



El Séptimo hábito es la capacidad personal de renovar las cuatro dimensiones de la naturaleza humana: la física, espiritual, mental y la social o emocional. El Séptimo hábito es la capacidad de renovarse a sí mismo.

Aunque sea el hábito que puede tener menor relación con el ámbito profesional, nunca hay que dejar a un lado el trabajo constante en uno mismo. Covey menciona que las personas pueden ignorar que necesitan descansar, recuperar energías o salirse un poco del mundo.

Todas las personas necesitamos renovarnos de vez en cuando y en todas las dimensiones de nuestra vida, desde el tema físico, mental, socio-emocional y hasta el espiritual. La falta de renovación puede traer un alto costo para las múltiples áreas de la vida de alguien. Finalmente, somos humanos no máquinas y se vale tener un break.

En 2004, 15 años después de «7 Hábitos de la Gente Altamente Efectiva», Stephen publicó el octavo hábito, teniendo en cuenta el gran cambio que había pasado entre esos años. Para Covey la «nueva era», la «era de la información», es necesario innovar, liderar y alcanzar la excelencia, debemos avanzar más allá de la efectividad, debemos ir hacia la grandeza. Ser efectivos como individuos y como organizaciones ya no es una elección en el mundo de hoy: es imprescindible entrar en el terreno de juego.



 Según el autor, el reto esencial de nuestro tiempo es encontrar nuestra propia **«voz» e inspirar a los demás para que encuentren la suya**, siempre considerando la complejidad real de las actividades humanas. Covey propone un camino claro y directo para **aprovechar todo el potencial del «conocimiento»,** como define, en la nueva era en la que ya estamos inmersos. En eso consiste el «Octavo hábito».

Escribe en el parentesis a qué habito corresponde las siguientes afirmaciones:

Necesitamos saber cuál queremos que sea el resultado final para poder entender dónde estamos. ( 2. Empieza con un fin en mente )

Elegimos cómo reaccionaremos para crear los resultados que queremos. ( 1. Sé proactivo )

Asumir la responsabilidad de tu vida y tus elecciones. ( 1. Sé proactivo ).

Te pide que decidas cuáles son las cosas más importantes para ti y luego las priorices primero con tus elecciones diarias. (3: Establece primero lo primero)

Al tomar una decisión, hazlo conociendo el punto de vista de la otra parte; lo que quieres y lo que puedes hacer para que ambas partes lo logren. ( 4. ganar ,ganar)

Simplemente practica la escucha activa y empatiza con el otro, y así escucharás para comprender, en lugar de escuchar para responder.(5. Busca primero comprender, luego ser comprendido)

Este hábito consiste en estar abiertos a la influencia de los demás y lograr juntos resultados más eficaces e innovadores de los que podríamos lograr solos. ( 6: Sinergia).

La mejora continua es el proceso que nos permite avanzar en una espiral ascendente de crecimiento y cambio.( 7: Afilar la sierra).

**El cuento del leñador**

Había una vez un leñador que se presentó a trabajar en un aserradero. El primer día al presentarse al capataz, éste le dio una sierra y le designó una zona de trabajo. El hombre entusiasmado salió al bosque y en un solo día cortó 18 árboles.

El capataz le felicitó por su trabajo. Animado por las palabras del capataz, el hombre decidió mejorar su propio récord, de tal modo que esa noche se fue a descansar temprano para así madrugar antes que nadie.



Se fue al bosque. A pesar de todo el empeño, no consiguió cortar más que 15 árboles. Triste por el poco rendimiento, pensó que tal vez debería descansar más tiempo así que esa noche decidió acostarse con la puesta del sol. Al amanecer se levantó decidido a superar su récord de 18 árboles.

Sin embargo, ese día sólo cortó 10. Ni siquiera llegó a los 15 del día anterior. Al día siguiente fueron 7, luego 5, hasta que al fin de esa primera semana de trabajo sólo cortó 2. No podía entender qué le sucedía ya que físicamente se encontraba perfectamente, como el primer día.

El hombre, desilusionado, habló con el capataz, ya que sabía que había bajado el rendimiento de su trabajo. El capataz, un hombre muy sabio y con mucha experiencia, le preguntó:

– *¿Cuándo afilaste tu sierra la última vez?*

A lo que el hombre contestó:

– *¿Afilar? Jamás lo he hecho, no tenía tiempo de afilar mi sierra, no podía perder tiempo en eso, estaba muy ocupado cortando árboles.*

**Moraleja del cuento del leñador:**

**El hecho de estar todo el día ocupado, no significa que te haga más efectivo**. De hecho, es contraproducente si no mejoras tus herramientas, tus hábitos.

En productividad se habla mucho de este término. Ya te he contado la importancia de planificar para así poder trabajar de forma efectiva en tus días. Se invierte una pequeña cantidad de tiempo a la semana en capturar y clasificar, para luego dedicar menos tiempo a la ejecución, a la parte de completar.

En la mejora de la efectividad, pasa lo mismo.**Hay que pararse a analizar qué hábitos estás llevando a cabo ahora mismo y qué podrías hacer para mejorar lo que ya tienes**.

 **La clave es reflexionar**

La clave de todo esto es ni más ni menos que reservar un tiempo para la reflexión. Pensar en cómo te organizas.

**Y la mejor forma de mejorar tu sistema y tu día a día, es hacerte preguntas**. Por ejemplo, coger un día a la semana, unos minutos un día concreto, para hacerte algunas preguntas para ver cómo podrías mejorar en tu vida y poner en marcha un pequeño paso más para acercarte a ello.

¿Qué tipo de preguntas? Lo que quieras. Por ejemplo:

* ¿Estoy siendo puntual en mis citas?

Podrías formular alguna hipótesis si es que no eres puntual y siempre llegas tarde. Algo para mejorar este aspecto.

* ¿Cuántas bandejas de entrada tengo?

A lo mejor tienes decenas de bandejas y te gustaría reducirlas. Puedes pensar en cómo hacerlo con todo lo que ya sabes o buscando más información al respecto.

* ¿Me duele la espalda cuando trabajo?

Puede que tengas una mala postura en la silla, o que no realices actividad física alguna, etc.

Da igual el campo en el que te encuentres, siempre podrás formular preguntas.

Los personajes de los 7 Robles, como el conejo Saltarín, el Oso Gubo, Lily Mofeta o Sofi Ardilla, ya sea jugando al fútbol o plantando un huerto, muestran cómo vivir aplicando estos principios éticos. Al final de cada relato encontrarás el "Rincón de los padres", con consejos y sugerencias que te ayudarán a aplicar estos hábitos en vuestra vida diaria.

HÁBITO 1: SOY PROACTIVO

julio 23, 2018

Cartelera I.E Jesús Rey-2.018

 SER PROACTIVO, DEPENDE DE TÌ

CUENTO: ¡QUE ABURRIDO! ¡QUÉ ABURRIDO!

Samy Ardilla estaba aburrido, aburrido…, muy ABURRIDO. Estoy aburrido mamá, dijo, sin nada que hacer.

-¿Por qué no te entretienes con todos esos aparatos que guardas le preguntó su madre: juguetes, radios, teléfonos rotos…? ¿Ya no quieres jugar con ellos?

-Es que hoy no tengo ganas. Le respondió. Voy a ver si a Sofí se le ocurre algo entretenido. Samy fue al cuarto de Sofí y llamó a la puerta: “Tun, tun”. No hubo respuesta.

-Sofí ha ido a la biblioteca le dijo su madre a devolver todos los libros que trajo la semana pasada. Y seguramente traerá un centenar más.

-Por lo menos ella no se aburre repuso Samy.

-Tú tampoco tienes por qué aburrirte le sugirió su madre. ¿Por qué no vas a jugar con Pinchi?

Y Samy se fue a casa de Pinchi. Encontró a Pinchi tumbado en su hamaca.

-Hola, Pinchi ¿Qué estás haciendo?

-¿Qué te parece que estoy haciendo? Contestó Pinchi. Estoy tumbado en mi hamaca.

-Estoy aburrido le contó Samy ¿no se te ocurre nada divertido que podamos hacer?

-¡Claro! ¿Por qué no te hechas en la hamaca a mi lado?

-¡Puash…! respondió Samy. Eso es todavía más aburrido.

-Te aseguro que no lo es replicó Pinchi, pero si a ti te aburre, ¿por qué no vas a ver que está haciendo Lily?

Y Samy se fue a la casa de Lily. Lily estaba en el salón, pintando.

-Hola, Lily le dijo Samy. Estoy aburrido. ¿No se te ocurre algo divertido que podamos hacer? -¡Seguro que sí! Ayúdame a pintar esta muñequita de puntos y luego le hacemos un marco en cartón rojo. O también puedes pintarme la cola…

-¡Puash…! Respondió Samy. No tengo ganas de pintar. ¿No se te ocurre ninguna otra cosa?

- No… repuso Lily. A mí me gusta pintar ¿Por qué no vas a ver qué está haciendo Gubo?

Y Samy se fue a la casa de Gubo. Encontró a Gubo fuera con la lupa en la mano, mirando atentamente algo en la hierba.

-Hola, Gubo lo saludo Samy. ¿Qué estás haciendo?

-¡Hormigas! dijo Gubo. Estoy observando a las hormigas, Gubo le dio un tirón a Samy y, acercándolo, le puso la lupa en las manos. Agáchate y verás cientos de hormigas. ¡Son muy Interesantes! Samy miro a través de la lupa.

-¡Puash…! No quiero ver hormigas. Me dan escalofríos. ¿No se te ocurre algo divertido que podamos hacer?

-Nooo… respondió Gubo. Ahora estoy Observando hormigas. ¿Por qué no vas a ver qué está haciendo Saltarín?

Y Samy se fue a casa del conejo Saltarín. El conejo estaba en el patio jugando al baloncesto. Cuando vio a Samy le echó la pelota.

-¿Quieres jugar? Le dijo.

-No respondió Samy, No tengo ganas de jugar baloncesto. ¿No se te ocurre algo divertido que podamos hacer?

-Mira esto dijo el conejo: ¡soy el conejo saltarín! y de un salto metió la pelota en la cesta.

Samy suspiró. Nadie tenía ninguna idea divertida. Pero quizás pudiera jugar con Aly. Y se fue a casa de Aly corredora. Encontró a la abuela de Aly pintando la entrada de la casa.

-Hola, abuela de Aly dijo Samy. ¿Está Aly en casa?

-Está acostada, con dolor de garganta.

-¡Vaya! Exclamo Samy, y tras una pausa repuso: Estoy aburrido. ¿Quiere jugar conmigo?

-La abuela de Aly se rió.

-No puedo, Samy. Estoy ocupada.

-Nadie quiere divertirse conmigo se quejó Samy. Estoy tan aburrido…

-Pues… si te aburres, creo que es culpa tuya. De ti depende pasarlo bien o no. De nadie más -¿Cómo puede ser eso? Preguntó Samy.

-Siempre puedes divertirte, si quieres. No necesitas que nadie lo haga por ti. Mira a tu alrededor y piensa. Seguro que encuentras algo divertido que hacer.

-Samy miro a su alrededor. Vio nubes…, arboles… había tres cubos de basuras junto a la pared de la casa. Encima de uno de ellos vio un aparato de radio desvencijado, con cables que le salían por todos lados. Entonces se le ocurrió. ¿Ya no necesita esa radio? le pregunto a la abuela de Aly.

-No. Está estropeada. Por eso la tiré.

-¿Puedo quedármela? ¡Me encantan las radios!

-¡Claro! Dijo la abuela de Aly.

Samy cogió la radio, se la llevo a su casa y la puso en el suelo de su cuarto. Empezó a examinarla. Tardó unas cuantas horas en hacer que volviera a funcionar, pero para la hora de comer ya había terminado. La ató con unos lazos y le pego estrellas por todas partes. Finalmente, se la llevo de vuelta a casa de Aly. Hola…

-¿qué tenemos aquí? -pregunto la abuela de Aly.

-Un regalo para Aly, para que se ponga bien pronto -explicó Samy-. La arregle para que pudiera escucharla mientras se mejora. Y ya no estoy aburrido. Descubrí como entretenerme.

-¡Estupendo! Exclamo la abuela de Aly. Entremos Vamos a llevársela.

Cuando Aly vio la radio, se le dibujo en la cara una sonrisa tan amplia como una tajada de melón. ¡Me encantan los lazos

DISCUSIÒN:

· ¿Por qué está aburrido Samy? ¿Quién tiene la culpa de que esté aburrido? ¿Sofí? ¿Pinchi? ¿Lily? ¿Gubo? ¿El conejo saltarín? ¿la abuela de Aly? O alguna otra persona?

· ¿Qué le enseñó a Samy la abuela de Aly, sobre cómo divertirse?

· ¿Te sientes aburrido a veces?

· ¿Cómo crees que puedes remediarlo?

· ¿De quién depende tu actitud? ¿De ti o de alguien más?

PRIMEROS PASOS:

· La próxima vez que te sientas aburrido, por qué no pruebas a hacer algo por alguien, como lo hizo Samy.

· Trata de hacer algo hoy, que siempre te haya dado susto: atreverte a hablarle a alguien que te gusta, responder las preguntas de la profesora, dormir a oscuras…

· La próxima vez que estés de mal humos y tengas ganas de contestar mal o portarte con brusquedad, contrólate y no lo hagas.

· Si llegas a hacer algo mal pide disculpas, no esperes a que alguien te diga que debes pedirlas.

· ¡El aburrimiento despierta nuestra creatividad! Si entre las 2 opciones, elegimos disfrutar del momento y divertirnos, habrá que buscar una manera creativa de hacerlo. Coger una caja de cartón y convertirla en un camión, coger una manta y convertirla en un teatro, coger ropa del armario y convertir la habitación en una tienda.... Todo puede convertirse en un juego!!

CONCLUSIÓN:

A veces tratamos de culpar a otros por lo que nos pasa o por cómo nos sentimos: padres, amigos, profesora, a la vida que nos tocó vivir. Queremos que alguien resuelva nuestro problema y nos alegre el día…pero al igual que Samy, debo descubrir que mi actitud depende de mi.

El aburrimiento no es una pérdida de tiempo, el aburrimiento nos permite crecer como personas.

**HABITO 3: PONER PRIMERO LO PRIMERO**

[noviembre 20, 2018](http://7habitosjesusrey.blogspot.com/2018/11/habito-3-primero-lo-primero.html)



¡ADQUIRIR UN HÁBITO DEPENDE DE TI! **PINCHI Y LA PRUEBA DE ORTOGRAFIA**

Un lunes, Pinchi estaba sentado en clase mientras la maestra, la señora Búho, escribía 6 palabras en la pizarra: regalo, diversión, gracias además, contigo tambor

- Estas palabras son para la prueba de ortografía del viernes. Si las estudiáis todos los días las sabréis bien para entonces.
Esa tarde, después de clase, Pinchi estaba en su casa durmiendo la siesta cuando; “Din – don “, alguien toco al timbre.
Era Samy.- Hola, Pinchi. ¿No quieres venir al vertedero a buscar aparatos viejos?
Pinchi pensó que tenía que estudiar; pero ir al vertedero sonaba más divertido.
¡Claro! - respondió
Al llegar, Pinchi vio un tambor. Lo recogió y lo probó suavemente:
“Pum- pum-pum. Pum-pum”.
- Suena bien - dijo, y se lo llevó a su casa. Estuvo jugando con el tambor el resto de la tarde.
El martes, Lily Mofeta y Aly Corredora pasaron por la casa de Pinchi. - Acabamos de hacer unas galletas de chocolate - dijo Lily-. Están exquisitas. ¿Quiedes pdobadlas? – dijo Aly.
- ¿Qué…? respondió Pinchi.
- Que si quieres probarlas. Son muy buenas - insistió Lily.
- Tengo que estudiar para la prueba de ortografía… - repuso Pinchi -., pero… ya lo haré después. Y se fue con sus amigas a casa de Lily
Cuando volvió a su casa, más tarde, se puso a tocar el tambor. Y luego la armónica. Por último, se quedó dormido.
El miércoles por la tarde, Pinchi salió a cazar mariposas con Gubo.
Y la tarde del jueves la pasó montando bicicleta con el conejo Saltarín. Al llegar a su casa, se acordó de que al día siguiente sería la prueba de ortografía, y no había estudiado ni una palabra.
Las escribió todas en unas fichas y las pego en la pared: Regalo, contigo, diversión, además, gracias, tambor.
Pinchi trató de aprendérselas, pero las letras se le movían como peces delante de los ojos. Eran demasiadas palabras para aprenderlas todas en una sola noche. Cuanto más se esforzaba por memorizarlas, más se confundía. Hasta que se rindió y se quedó dormido.
Al día siguiente, a Pinchi la prueba le fue mal. Escribió todas las palabras mal, menos tambor.
- ¿Qué te ha pasado? le preguntó la señora Búho -. ¿No has estudiado? Pudiste haberlo hecho mejor.
- Es que todos los días habían otras cosas que hacer…- trató de explicar Pinchi.
Sofí, que estaba cerca, le dijo: - No debiste posponer tus tareas.
- Que no debí, ¿qué?
- Dejar las cosas para luego. Lo primero, primero - Le explicó Sofi -. Si hubieras hecho tus deberes primero, después habrías tenido tiempo para jugar.
La señora Búho se mostró de acuerdo con Sofí. Le dijo a Pinchi que le daría otra oportunidad el viernes siguiente.
- Y esta vez no te despistes – le dijo.
Cuando Pinchi llego a su casa después de clases, echó una mirada al tambor. ”Pum-pum-pum… Pum-pum-pum, pum-pum”, resonaba en su cabeza. Luego miro las palabras que había pegado en la pared.
“Din - don”, sonó el timbre. Era Sofí. - He venido a ayudarte a estudiar- le dijo. Y estuvieron estudiando las palabras durante toda una hora.
“Din - don”, Volvió a sonar el timbre. Era el conejo Saltarín
¿Vienes a jugar? - Le pregunto a Pinchi. - Ahora no puedo, Saltarín - respondió
éste -. Estoy estudiando.
- ¿Qué estás qué?
- Estudiando.
- Eso está bien… - dijo el conejo.- Ya jugaremos en otro momento. Y se alejó saltando.
Pinchi siguió estudiando un poquito cada día. El día de la nueva prueba, el viernes:
-¡Qué bien! Ni un solo error - exclamó la señora Búho.
A Pinchi se le erizaron las púas por todo el cuerpo.
Cuando llego a su casa, cogió el tambor y lo dejó en la puerta de Sofi, con una nota de agradecimiento. Además me Divertí Contigo. Gracia. Te regalo el tambor Pinchi.

|  |
| --- |
| https://2.bp.blogspot.com/-fah0bDPmIho/XFIB1omCeII/AAAAAAAAHUQ/tRLlu7DvQEAY235Zb9bRIm54lZPCKIRWwCLcBGAs/s320/habito%2B3.png |
| Cartelera de la I.E Jesús Rey-octubre 2018 |

Has una lista de actividades, trata de ubicarlas en la matriz, para que empieces a priorizar lo importante y urgente.

HABITO 3: PONER PRIMERO LO PRIMERO

noviembre 20, 2018

¡ADQUIRIR UN HÁBITO DEPENDE DE TI!

PINCHI Y LA PRUEBA DE ORTOGRAFIA

Un lunes, Pinchi estaba sentado en clase mientras la maestra, la señora Búho, escribía 6 palabras en la pizarra: regalo, diversión, gracias además, contigo tambor

- Estas palabras son para la prueba de ortografía del viernes. Si las estudiáis todos los días las sabréis bien para entonces.

Esa tarde, después de clase, Pinchi estaba en su casa durmiendo la siesta cuando; “Din – don “, alguien toco al timbre.

Era Samy.- Hola, Pinchi. ¿No quieres venir al vertedero a buscar aparatos viejos?

Pinchi pensó que tenía que estudiar; pero ir al vertedero sonaba más divertido.

¡Claro! - respondió

Al llegar, Pinchi vio un tambor. Lo recogió y lo probó suavemente:

“Pum- pum-pum. Pum-pum”.

- Suena bien - dijo, y se lo llevó a su casa. Estuvo jugando con el tambor el resto de la tarde.

El martes, Lily Mofeta y Aly Corredora pasaron por la casa de Pinchi. - Acabamos de hacer unas galletas de chocolate - dijo Lily-. Están exquisitas. ¿Quiedes pdobadlas? – dijo Aly.

- ¿Qué…? respondió Pinchi.

- Que si quieres probarlas. Son muy buenas - insistió Lily.

- Tengo que estudiar para la prueba de ortografía… - repuso Pinchi -., pero… ya lo haré después. Y se fue con sus amigas a casa de Lily

Cuando volvió a su casa, más tarde, se puso a tocar el tambor. Y luego la armónica. Por último, se quedó dormido.

El miércoles por la tarde, Pinchi salió a cazar mariposas con Gubo.

Y la tarde del jueves la pasó montando bicicleta con el conejo Saltarín. Al llegar a su casa, se acordó de que al día siguiente sería la prueba de ortografía, y no había estudiado ni una palabra.

Las escribió todas en unas fichas y las pego en la pared: Regalo, contigo, diversión, además, gracias, tambor.

Pinchi trató de aprendérselas, pero las letras se le movían como peces delante de los ojos. Eran demasiadas palabras para aprenderlas todas en una sola noche. Cuanto más se esforzaba por memorizarlas, más se confundía. Hasta que se rindió y se quedó dormido.

Al día siguiente, a Pinchi la prueba le fue mal. Escribió todas las palabras mal, menos tambor.

- ¿Qué te ha pasado? le preguntó la señora Búho -. ¿No has estudiado? Pudiste haberlo hecho mejor.

- Es que todos los días habían otras cosas que hacer…- trató de explicar Pinchi.

Sofí, que estaba cerca, le dijo: - No debiste posponer tus tareas.

- Que no debí, ¿qué?

- Dejar las cosas para luego. Lo primero, primero - Le explicó Sofi -. Si hubieras hecho tus deberes primero, después habrías tenido tiempo para jugar.

La señora Búho se mostró de acuerdo con Sofí. Le dijo a Pinchi que le daría otra oportunidad el viernes siguiente.

- Y esta vez no te despistes – le dijo.

Cuando Pinchi llego a su casa después de clases, echó una mirada al tambor. ”Pum-pum-pum… Pum-pum-pum, pum-pum”, resonaba en su cabeza. Luego miro las palabras que había pegado en la pared.

“Din - don”, sonó el timbre. Era Sofí. - He venido a ayudarte a estudiar- le dijo. Y estuvieron estudiando las palabras durante toda una hora.

“Din - don”, Volvió a sonar el timbre. Era el conejo Saltarín

¿Vienes a jugar? - Le pregunto a Pinchi. - Ahora no puedo, Saltarín - respondió

éste -. Estoy estudiando.

- ¿Qué estás qué?

- Estudiando.

- Eso está bien… - dijo el conejo.- Ya jugaremos en otro momento. Y se alejó saltando.

Pinchi siguió estudiando un poquito cada día. El día de la nueva prueba, el viernes:

-¡Qué bien! Ni un solo error - exclamó la señora Búho.

A Pinchi se le erizaron las púas por todo el cuerpo.

Cuando llego a su casa, cogió el tambor y lo dejó en la puerta de Sofi, con una nota de agradecimiento. Además me Divertí Contigo. Gracia. Te regalo el tambor Pinchi.

Cartelera de la I.E Jesús Rey-octubre 2018

Has una lista de actividades, trata de ubicarlas en la matriz, para que empieces a priorizar lo importante y urgente.

**LA PANDILLA DE LOS 7 ROBLES**

[julio 10, 2018](http://7habitosjesusrey.blogspot.com/2018/07/la-pandilla-de-los-7-robles.html)



Los siete hábitos se aprenden a través de siete divertidas historias ilustradas:

Hábito 1 Ser proactivo-De ti depende: ¿Qué aburrido! ¿Qué aburrido!

Hábito 2 Empezar con un objetivo en la mente-Haz un plan: Gubo y la colección de insectos.

Hábito 3 Poner primero lo primero-Trabajar para después divertirse: Pinchi y la prueba de ortografía.

Hábito 4 Pensar en beneficio mutuo-Todos podemos ganar: Lily planta un huerto.

Hábito 5 Primero comprender, después ser comprendido-Escuchar antes de hablar: El conejo Saltarín y la red atrapamariposas.

Hábito 6 Hacer sinergia-Juntos es mejor: Los Tejones Matones.

Hábito 7 Afilar la sierra-Renovación con equilibrio: Sofi dormilona.

En*Los 7 Hábitos de los niños felices* los niños aprenden siete principios éticos en los que basar su vida. Estos principios éticos son atemporales y universales. Aparecen de manera muy sencilla dentro de diversas historias en las que se identifican con los sencillos personajes de la Pandilla de los Siete Robles. Así, aprenden a adoptar estas costumbres en sus vidas:

1. Ten **iniciativa,** sé proactivo.
2. Encuentra un objetivo y **planifica.**
3. **Prioriza** tus objetivos.
4. Piensa en el beneficio mutuo: todos podemos ganar.
5. **Entender** primero, para ser entendido después.
6. **Trabaja en equipo**, juntos es mejor.
7. Renuévate con equilibrio.

Los personajes de los 7 Robles, como el conejo Saltarín, el Oso Gubo, Lily Mofeta o Sofi Ardilla, ya sea jugando al fútbol o plantando un huerto, muestran cómo vivir aplicando estos principios éticos. Al final de cada relato encontrarás el "Rincón de los padres", con consejos y sugerencias que te ayudarán a aplicar estos hábitos en vuestra vida diaria.

Los cuentos de Los 7 Hábitos de los niños felices enseñan a los niños principios como la responsabilidad, la visión de futuro, la planificación de objetivos, el respeto a los demás, el trabajo en equipo y el equilibrio personal. Es esencial inculcar hábitos en niños que les enseñen a ser más resolutivos y les sea mucho más fácil crecer felizmente para convertirse en adultos felices.

Este libro es fantástico para leerlo con tus hijos. Te ayudará a introducir y fijar, de manera automática, estos hábitos en los niños para que aprendan a ser niños felices. También te ayudará a relacionarte mejor con ellos, a gestionar y controlar de manera más equilibrada tu vida en casa, en el trabajo, con los niños.







1. Subraya con color verde el lenguaje usado por un niño proactivo y con color rojo el lenguaje usado por un niño reactivo.
	* *No puedo hacer esto, no soy capaz*
	* *Tú eres mejo para eso que yo*
	* *Yo no puedo*
	* *Soy muy tonto para esto*
	* *Debo hacer esto*
* *Evaluaré mis alternativas*
* *Yo elijo esto*
* *Puedo hacerlo*
* *Lo intentaré*
* *Me esforzaré*