

DESARROLLO DEL POTENCIAL HUMANO

(NIVEL MEDIO SUPERIOR. PRIMER SEMESTRE)

MÓDULO II

TEMA: HÁBITOS

GUÍON EXPLICATIVO DE LA PRESENTACIÓN DE 51 DIAPOSITIVAS

Justificación

Se recomienda utilizar esta presentación para desarrollar el **tema 2: “Hábitos”**, después de que los estudiantes hayan hecho una investigación en internet sobre el tema, de esta manera el alumno podrá participar de manera más activa con preguntas, comentarios etc. Lo que le ayudará a identificar sus hábitos funcionales para reforzarlos y los disfuncionales para cambiarlos y de esta manera enriquecer su desarrollo personal.

Como sabemos los materiales didácticos tienen varias funciones dentro de las estrategias didácticas, entre las que tenemos las de motivar y mantener el interés, además de que con la información se provoca la reflexión sobre los temas tratados, en este caso respecto a los hábitos funcionales, disfuncionales y cómo se forma un hábito, la importancia de los hábitos para el éxito y desarrollo personal y social.

Este Material Didáctico está formado por una serie de diapositivas, cada una de las cuales muestran **información** referente a contenidos del Módulo II del Programa de Desarrollo del Potencial Humano denominado “*Aprender. Cambiar y Crecer*”, para lo cual se muestran imágenes con información breve que invita al análisis de la misma. Es importante que en cada uno de los aspectos que se van abordando, se implementen actividades de aprendizaje

las cuales en algunos casos pueden ser alguna reflexión personal, en otros que realicen trabajo en parejas, en equipo, o bien que con preguntas detonadoras se reflexione de manera grupal y con lluvia de ideas se conozcan sus opiniones y se guíen a una conclusión.

La **Metodología** que se recomienda para utilizar esta presentación dentro del aula, responde a los 3 momentos de una secuencia didáctica a saber: apertura, desarrollo y cierre. Donde en un primer momento que corresponde a la **apertura**, se recupere información sobre los conocimientos adquiridos por los alumnos sobre el tema de los hábitos y se presenten situaciones de problematización (siguiendo los momentos del aprendizaje que nos propone Robert Marzano), posteriormente en el **desarrollo** presentar las diapositivas con información teórica, planteando algunas actividades prácticas que les permitan clarificar la información y posteriormente aplicarla.

Finalmente en el momento de **cierre**, se sugiere que se presenten actividades para que los estudiantes en un ejercicio de meta cognición, puedan identificar los aprendizajes logrados, así como la utilidad de estos en su vida cotidiana.

Existe una variedad de estrategias para aplicar en los diferentes momentos de una secuencia didáctica, en este sentido, es importante que el docente haga uso de varias estrategias diferentes en cada momento, a fin de no caer en una rutina y se provoque aburrimiento en los estudiantes.

En este sentido, un ejemplo en términos generales para utilizar este material es el siguiente:

- a). Presentar la diapositiva.
- b). Invitar a los alumnos a que comenten en parejas cómo entienden la información de la diapositiva, y elaboren una breve conclusión en pareja.
- c). Con lluvia de ideas comparten sus puntos de vista, el maestro escucha algunos comentarios y guía los mismos hacia una conclusión, aclarando si es necesario la información en caso de que observe alguna confusión al respecto.

- d). Individualmente el alumno escribirá como puede aplicar a su vida la información contenida en la diapositiva y analizada con sus compañeros.
- e). El maestro solicita a quienes deseen compartir su información, se escuchan algunas ideas y se dirigen a una conclusión.
- f). Se pasa a la siguiente diapositiva.
- g). Una vez concluida la sesión. Los alumnos elaborarán sus conclusiones contestando las preguntas: ¿Qué aprendí?. ¿Cómo lo aprendí? Y ¿Qué más me gustaría aprender sobre el tema?

Esta metodología permite desde el enfoque constructivista y por competencias, que el alumno vaya construyendo junto con sus compañeros y la guía del maestro, el concepto de hábitos, tipos de hábitos, hábitos funcionales y disfuncionales, cómo se forma un hábito e identifique cuáles hábitos quiere implementar en su vida cotidiana, en virtud de su influencia en el logro de los éxitos personales y el desarrollo de las personas, estos temas están contenidos en el programa, mismos que ejemplificados ayudarán a la comprensión y sobre todo aplicación de estos en su propio desarrollo personal.

A continuación se presenta la descripción y el orden en el que aparecen las diapositivas de esta presentación.

NÚMERO DE DIAPOSITIVA	DESCRIPCIÓN
01	Portada con nombre de la Institución: Universidad Autónoma del Estado de México junto con el escudo, de igual manera aparece el nombre del Plantel (Plantel Nezahualcóyotl de la Escuela Preparatoria). Título de la presentación con el nombre del tema “Hábitos”, el nombre de la autora y la fecha.
02	Hacer una introducción al tema de <i>Hábitos</i> destacando los subtemas que se verán.
03	Explicar el propósito del tema que es: “Diferencia entre los

	hábitos constructivos de los no constructivos para establecer estrategias de mejora y estilos de vida saludables”.
04	1. Se conoce y valora a sí mismo y aborda problemas y retos teniendo en cuenta los objetivos que persigue. 1.1 Enfrenta las dificultades que se le presentan y es consciente de sus valores, fortalezas y debilidades.
05	Otra competencia genérica a desarrollar es: 3. Elige y practica estilos de vida saludables. 3.3 Cultiva relaciones interpersonales que contribuyen a su desarrollo humano y el de quienes lo rodea.
06	Hacer la introducción al tema de Hábitos ¿Qué son los hábitos?, ¿Cómo se forman?, ¿son importantes?
07	Explicar que un hábito es un comportamiento repetido regularmente, que requiere de un pequeño o ningún raciocinio y es aprendido, más que innato.
08	Los hábitos son factores poderosos en nuestras vidas. Dado que se trata de pautas consistentes que de modo constante y cotidiano expresan nuestro carácter y generan nuestra efectividad... o ineffectividad.
09	Importancia de los hábitos Como dice Sean Covey no debes subestimar el poder de los hábitos ya que te pueden hacer triunfar o fracasar: “Los malos hábitos son como una cama cómoda, es más fácil acostarte en ella que levantarte”.
10	Hábitos funcionales. Son aquellos que encaminan la existencia personal a la consecución de objetivos que mejoran la calidad de vida. Deben determinarse en función de la satisfacción que generen a quien los posea.
11	¿A qué te puede ayudar un hábito funcional? <ul style="list-style-type: none">• Mejorar tus relaciones con las personas• Organizar tus actividades y tareas escolares• Hallar un equilibrio entre la escuela, los amigos y otros aspectos de tu vida• Lograr metas
12	Ejemplos de hábitos funcionales. <ul style="list-style-type: none">• Hacer ejercicio regularmente

- **Planificar anticipadamente lo que se va a hacer**
- **Demostrar respeto hacia los demás y hacia uno mismo**

13 **Hábitos disfuncionales**
Tienen consecuencias negativas para nuestras vidas, siendo fuente de insatisfacciones.
Algunos de ellos son notoriamente dañinos y difíciles de eliminar.
De igual manera solicitar que analicen esta frase y comente su opinión.

14 **Ejemplos de hábitos disfuncionales**
Pensar negativa y destructivamente
Culpar a otros por nuestros errores o fracasos
Evitar metas a toda costa
La excesiva ociosidad
El despilfarro de dinero

15 **Tipos de hábitos**

- **Hábitos de higiene**
- **Hábitos de estudio**
- **Hábitos sociales**
- **Hábitos intelectuales**
- **Hábitos mentales**
- **Hábitos de consumo**

16 **Hábitos de higiene**
Se ocupan de controlar aquellos factores nocivos para la salud de los seres humanos, pero también cuando decimos higiene nos estamos refiriendo al aseo, limpieza y cuidado de nuestro cuerpo o del ambiente.

17 **Tipos de higiene**

- **Higiene Mental o Salud Mental: Hábitos que nos ayudan a relacionarnos de mejor forma con los demás y nos hacen sentirnos valorados, respetados y apreciados dentro de un grupo social.**

18 **Tipos de higiene**

- **Higiene Corporal: Los cuidados que necesita nuestro cuerpo para evitar enfermedades transmisibles (hongos, piojos o gérmenes...) y que nos hace sentirnos bien con nosotros mismos y en nuestra relación con los demás**

19	Tipos de higiene Higiene de la vivienda: Higiene en la escuela. Higiene de los alimentos
20	Reflexiona y contesta ¿Qué tipo de higiene consideras el más importante? ¿Por qué? De acuerdo a tu experiencia ¿Qué tipo de higiene practicas más? Según tu vida personal ¿Qué tipo de higiene practicas menos?
21	Los hábitos de estudio Los hábitos de estudio son el mejor y más potente productor del éxito académico, mucho más que el nivel de inteligencia o de memoria. Lo que determina nuestro buen desempeño académico es el tiempo que dedicamos y el ritmo que le imprimimos a nuestro trabajo.
22	Trata de no estudiar demasiado a la vez Te cansarás y tu estudio no será muy efectivo. Distribuye el trabajo que tienes que hacer en periodos cortos. Si tomas descansos breves, podrás restaurar tu energía mental
23	Planifica horarios específicos para el estudio En el que hagas algo relacionado con trabajo escolar. Puede ser completar lecturas asignadas, trabajar en una asignación o proyecto, o estudiar para un examen. Programa horarios específicos a lo largo de la semana para tu tiempo de estudio. .
24	Trata de estudiar a la misma hora cada día Establecerás una rutina que se transforma en una parte habitual de su vida, como comer o dormir. Cuando llegue la hora programada de estudio del día, estarás mentalmente preparado para empezar a estudiar.
25	Proponte metas específicas para tus horarios de estudio Te ayudan a mantenerte enfocado y controlar tu progreso. Simplemente sentarte a estudiar tiene poco valor. Deberás tener muy claro lo que deseas lograr durante tus horarios de estudio.
26	Empieza a estudiar en horarios programados

	<p>El retraso en iniciar el estudio se llama "dejar las cosas para más tarde." Si dejas las cosas para más tarde por cualquier razón, encontrarás que es difícil terminar las cosas cuando necesites hacerlo.</p>
27	<p>Trabaja primero en la materia que encuentres más difícil Son aquellas que van a requerir de tu mayor esfuerzo. Inicia con la materia más difícil puesto que es cuando tienes mucha más energía mental.</p>
28	<p>Repasa tus apuntes antes de comenzar una tarea Ayudará a asegurarte de que estás llevando a cabo correctamente la tarea. Además, tus notas pueden incluir información que te puede ayudar a completar la tarea.</p>
29	<p>Llama a un compañero cuando tengas problema con una tarea Este es un caso donde "dos cabezas piensan mejor que una."</p>
30	<p>Repasa tu trabajo escolar el fin de semana Sí, los fines de semana deberían ser un tiempo para divertirse. Pero también hay tiempo para repasar algo. Esto te ayudará a estar listo a iniciar el lunes por la mañana, cuando empiece otra semana escolar.</p>
31	<p>Hábitos alimenticios Los hábitos alimenticios de las familias están influidos por varios factores entre los que destacan: el lugar geográfico, el clima, la vegetación, la disponibilidad de la región, costumbres y experiencias.</p>
32	<p>Hábitos alimenticios La alimentación debe ser: Equilibrada Higiénica Suficiente Variada</p>
33	<p>Los 7 hábitos de los adolescentes altamente efectivos A continuación de describen de manera breve los 7 hábitos que nos propone Sean Covey, revísalos y elige cuáles son adecuados para ti.</p>
34	<p>Hábito 1. Ser proactivo Este hábito consiste en asumir la responsabilidad de tu vida, ser el capitán de tu barco. Es decir, las personas proactivas tienen en sus manos el control de su vida, eligen el estado de</p>

	ánimo en el que quieren estar.
35	Comenzar con el fin en la mente Se refiere a decidir cuáles son tus valores y fijar metas. Es importante tener claras nuestras metas y quiénes somos, de esta manera dirigirás tus esfuerzo hacia ello, para tener claridad en tus metas es importante definir tu misión personal
36	Hábito 3. Poner primero lo primero Aprende a establecer prioridades y administrar tu tiempo para que las cosas más importantes sean las primeras. La idea es que planees, fijes metas, es decir que priorices tus actividades lo que te llevará a tener un buen desempeño y una vida equilibrada
37	Hábito 4. Ganar-ganar Es una actitud ante la idea en la que se considera que todos podemos triunfar, es decir alégrate del triunfo de otros, eso no significa que se te esté quitándote el éxito a ti. Siempre hay que pensar en la manera en que ambas partes obtengan lo que desean.
38	Busca primero entender y después ser entendido Con frecuencia nos sentimos incomprendidos, que nadie parece entender nuestros problemas, y nuestra situación. Este hábito consiste en desarrollar la habilidad de saber escuchar, lo cual no es solo estar callado, sino hacer un esfuerzo activo por entender al otro.
39	Hábito 6. Sinergizar La sinergia se logra cuando varias personas colaboran para hacer algo mejor de lo que cada una haría por sí sola. No es ni tu manera ni mi manera de hacer las cosas, sino una mejor manera de hacerlas
40	Hábito 7. Afilan la sierra Es como tener afilada tu personalidad para que puedas lidiar mejor con las diferentes circunstancias de la vida. Significa renovar y reforzar regularmente las cuatro principales dimensiones de la vida: cuerpo, mente, corazón y alma, nos habla de equilibrio.
41	¿Cuál es tu mejor hábito? <ul style="list-style-type: none">• Escribe y explica ¿cuál es tu mejor hábito?
42	Formar hábitos nuevos Los nuevos hábitos se adoptan como fijos si las

	consecuencias que llevan consigo conducen al éxito y son satisfactorias.
43	Formar hábitos nuevos El hábito se fija con la repetición continuada del mismo. Es decir, con constancia y esfuerzo
44	Formar hábitos nuevos Los hábitos que se oponen a deseos personales fuertes solo pueden formarse si nos imponemos una fuerte iniciativa.
45	Las tres máximas de Maddox Emprender un nuevo hábito con toda tu fuerza y determinación. Para la adquisición de un nuevo hábito o para abandonar uno viejo tienes que emprenderlo con la mayor decisión y coraje posible.
46	Las tres máximas de Maddox No permitas ninguna excepción hasta que el nuevo hábito este plenamente arraigado e implantado en tu vida.
47	Las tres máximas de Maddox Aprovecha y busca todos los aliados posibles, automotivación, tu familia, tus amigos, tus profesores. Rompe con tus viejos comportamientos.
48	CIERRE Plan de acción Haz un plan de acción para un hábito que quieras implementar. Sigue las indicaciones de tu profesor:
49	¿Cuáles son tus aprendizajes sobre el tema de hábitos?
50	Sugerencias y comentarios Proporciona sugerencias y comentarios de cómo se puede mejorar este material didáctico. Envía tus sugerencias a tu profesora a su correo electrónico. (soco_reyna@yahoo.com)
51	Referencias Sugerir a los alumnos buscar más información respecto al tema de Actitud y Pensamiento, considerando de manera importante los facilitadores del toma de decisiones y de inteligencia emocional y su influencia en este proceso decisional, para lo cual se presenta una lista de fuentes que pueden ser consultadas.

- Covey, S. (2007). *Los hábitos de los adolescentes altamente exitosos*. México: Grijalbo.
- Gómez, Martínez. G. et al (2010). *Desarrollo del Potencial humano*. México: UAEM.
- Matthews, A. (2003). *Sé un Adolescente Feliz*. México: Alamah.
- West, M. 2013). “*El trabajo eficaz en equipo*”, Barcelona: Ed. Paidòs

Otros sitios web consultados

- http://www.estudiantes.info/tecnicas_de_estudio/habitos.htm
- <http://ricoverimarketing.es.tripod.com/RicoveriMarketing/id18.html>
- <http://www.how-to-study.com/study-skills/es/tecnicas-de-estudio/68/los-diez-h%C3%A1bitos-de-estudiantes-exitosos/>
- http://www.csi-csif.es/andalucia/modules/mod_sevilla/archivos/revistaense/n12/higiene.pdf

Elaboró:
M. en S.P. Ma. Del Socorro Reyna Sáenz
Enero de 2015