



# UNIVERSIDAD AUTONOMA DEL ESTADO DE MEXICO



PLANTEL NEZAHUALCOYOTL DE LA ESCUELA PREPARATORIA

ASIGNATURA: DESARROLLO DEL POTENCIAL HUMANO  
(Nivel Medio Superior. Primer semestre)

MODULO II: APRENDER, CAMBIAR Y CRECER  
TEMA 2: HÁBITOS

M. en S.P. Ma. del Socorro Reyna Sáenz

Enero 2015

# INTRODUCCIÒN



**El presente material electrónico presenta información que te apoyará en la asignatura de Desarrollo Humano en el tema 2: Hábitos Módulo II.**

**En este tema analizaremos los siguientes subtemas:**

**Hábitos**

**Hábitos de estudio**

**Cómo se forma un hábito**



# COMPETENCIAS A DESARROLLAR

En este tema estarás desarrollando las siguientes competencias:

**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.



# COMPETENCIAS A DESARROLLAR

En este tema estarás desarrollando las siguientes competencias:

**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





# HÁBITOS



*Los buenos hábitos  
una vez se establecen,  
son tan difíciles de eliminar  
como los malos hábitos*

*Robert Puller*

# ¿Qué es un Hábito?



Es un comportamiento repetido regularmente, que requiere de un pequeño o ningún raciocinio y es aprendido, más que innato.

*Los buenos hábitos  
una vez se establecen,  
son tan difíciles de eliminar  
como los malos hábitos*

*Robert Puller*

# Importancia de los hábitos



**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.**





# Importancia de los hábitos

Como dice 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”.



**SON TU HABITOS  
LOS QUE  
TE CONDUCEN  
AL EXITO**

# 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.



# ¿A qué te puede ayudar un hábito funcional?



- **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**



Un pensamiento,  
Un sentimiento,  
Un propósito y  
Una pasión:



***“Lograr mis metas”***

# Ejemplos de hábitos funcionales



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



# Hábitos disfuncionales



**Tienen consecuencias negativas para nuestras vidas, siendo fuente de insatisfacciones.**

**Algunos de ellos son notoriamente dañinos y difíciles de eliminar.**



# 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**





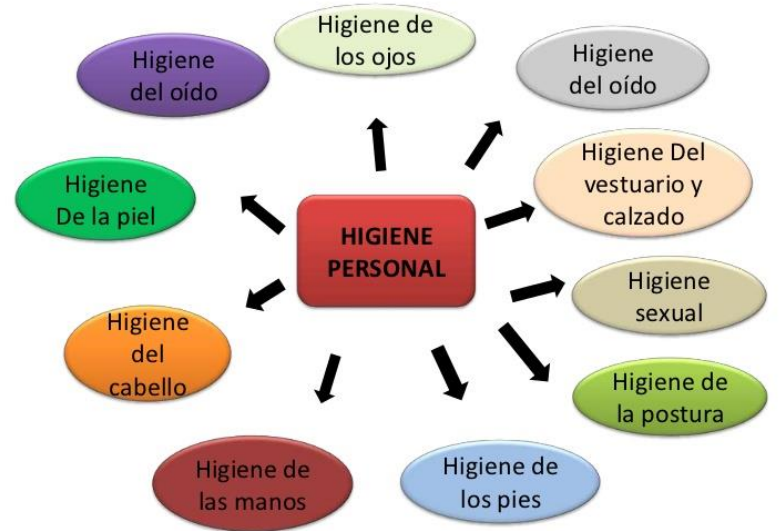
# Tipos de hábitos

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



# 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.



# 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.



# 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



# Tipos de higiene



**Higiene de la vivienda:**

**Higiene en la escuela.**

**Higiene de los alimentos.**





# 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?





# 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.**



# Trata de no estudiar demasiado cada 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.**



# 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.**



# 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.



# 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.



# Empieza a estudiar en los horarios programados.

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.

**HORARIO DE ESTUDIO EN CASA**

HORAS	LUNES	MARTES	MERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO
3:00	A L M U E R Z O					
4:00 a 4:30						
4:45 a 5:15						
5:30 a 6:00						
6:15 a 6:45						
7:00 a 7:30						
7:30	C E N A					

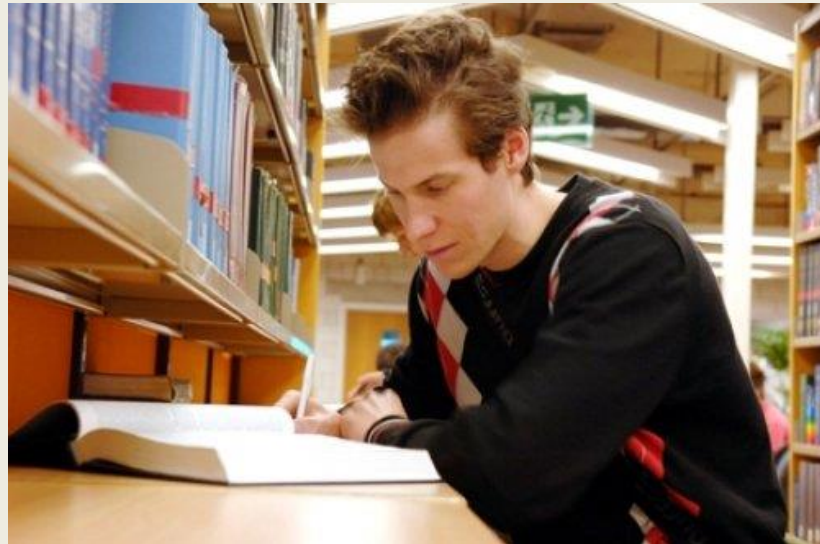




# Trabaja primero en la materia que encuentras más difícil.



**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.**



# Repasa tus apuntes antes de comenzar una tarea.

Ayudara 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.



# Llama a un compañero cuando tengas dificultad con una tarea.

Este es un caso donde "dos cabezas piensan mejor que una."



Download from  
Dreamstime.com

This watermarked comp image is for previewing purposes only.



9447823

Lunamarina | Dreamstime.com

# Repasa tu trabajo escolar el fin de semana.

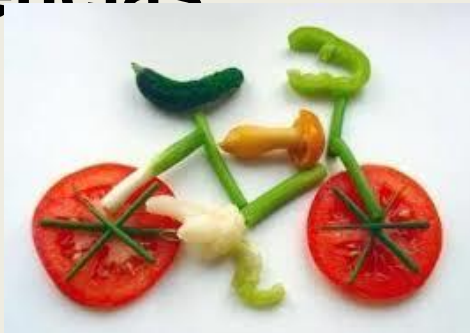
Sí, los fines de semana deberían ser un tiempo para divertirse.

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.



# 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





# Hábitos alimenticios.



**La alimentación debe ser:**

**Equilibrada**

**Higiénica**

**Suficiente**

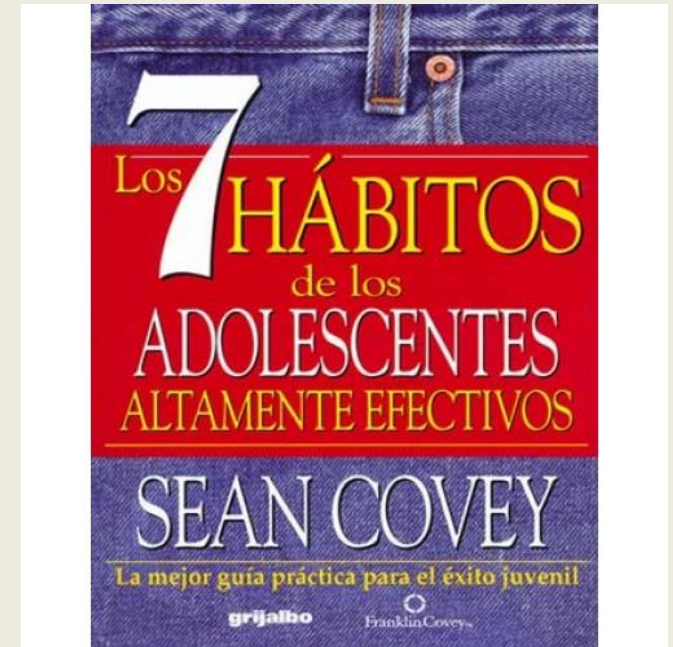
**Variada**





# Los 7 hábitos de los adolescentes altamente efectivos (Covey)

A continuación se describen de manera breve los 7 hábitos que nos propone Sean Covey, revísalos y elige cuáles son adecuados para ti.



# 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 ánimo en el que quieren estar.**



## Hábito 2. 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.**



## 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

*Centrados en lo  
importante*



## Hábito 4. Pensar 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.



# Hábito 5. Busca primero entender y luego se 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.**





## Habito 6. Sinérgizar

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



# Hábito 7. Afilar 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.**

**AFILAR LA SIERRA**



# ¿Cuál es tu mejor hábito?

- **Escribe y explica ¿cuál es tu mejor hábito?**

A large, light blue rounded rectangle with a dashed border, intended for writing an answer to the question.



# Formar Hábitos Nuevos

Los nuevos hábitos se adoptan como fijos si las consecuencias que llevan consigo conducen al éxito y son satisfactorias.



# Formar Hábitos Nuevos

El hábito se fija con la repetición continuada del mismo. Es decir, con constancia y esfuerzo.



# Formar Hábitos Nuevos



Los hábitos que se oponen a deseos personales fuertes solo pueden formarse si nos imponemos una fuerte iniciativa.





# Las tres máximas de H. 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.**



# Las tres máximas de H. Maddox.

No permitas ninguna excepción hasta que el nuevo hábito este plenamente arraigado e implantado en tu vida.

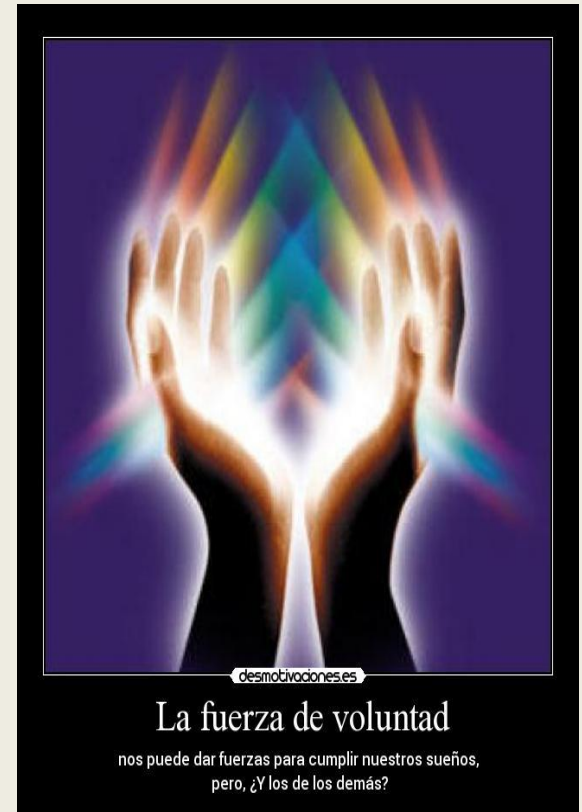


**“Se que puedo,  
creo que puedo  
y lo lograré”**

# Las tres máximas de H. Maddox.



**Aprovecha y busca todos los aliados posibles, automotivación, tu familia, tus amigos, tus profesores. Rompe con tus viejos comportamientos.**



# CIERRE.

**Haz un plan de acción para un hábito que quieras implementar.**

**Sigue las indicaciones de tu profesor:**



**No.  
No lo intentes  
Hazlo.**

# Aprendizajes adquiridos



**¿Cuáles son tus aprendizajes sobre el tema de hábitos?.**



# 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](mailto:soco_reyna@yahoo.com))

<b>COMENTARIOS</b>	<b>SUGERENCIAS PARA MEJORARLO</b>



# Referencias

## BIBLIOGRAFICAS



- Copey, 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://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](http://www.csi-csif.es/andalucia/modules/mod_sevilla/archivos/revistaense/n12/higiene.pdf)