

Inventario de Responsabilidad Personal

Esta lección brinda a los estudiantes la oportunidad de reflexionar sobre qué tan bien cumplen con las responsabilidades diarias típicas a través de un inventario de responsabilidad personal. Los estudiantes también harán una lluvia de ideas sobre formas de mejorar su desempeño en una responsabilidad y practicarán la vulnerabilidad al identificar a una persona que pueda responsabilizarlos por su progreso.

Subconcepto(s) de bondad

Autodisciplina

Plazo de la lección

30-35 minutos

Los materiales requeridos

- ☐ Inventario de Responsabilidad Personal

Mapa de Normas

Esta lección se alinea con las Competencias CASEL, los Estándares Nacionales de Educación para la Salud y los Estándares Estatales Básicos Comunes. por favor refiérase a [Mapa de Normas](#) para más información.



DESIGNADO POR CASEL
COMO PROGRAMA RECOMENDADO
PARA EL APRENDIZAJE SOCIAL Y EMOCIONAL.
Vea la última página para más detalles.

Objetivo de la lección

Serán estudiantes:

- Reflexionar sobre el cumplimiento de la responsabilidad personal.
- Identificar estrategias para la autosuperación de la responsabilidad.
- Conectar el concepto de responsabilidad y rendición de cuentas.

Conexión del maestro/autocuidado

No es coincidencia que la primera mitad de la palabra responsabilidad sea la palabra respuesta. Somos responsables de cómo respondemos a los demás. Aunque puede ser una lucha, responder con amabilidad es un verdadero regalo que podemos ofrecer a quienes nos rodean. ¡La belleza de esta respuesta es que es completamente gratis tanto para ti como para el destinatario! Un cambio de actitud, un ajuste en tu perspectiva, una respiración profunda antes de reaccionar: todas estas acciones te permiten responder con amabilidad independientemente de la situación en cuestión. Dicho esto, algunas personas y situaciones pueden requerir que profundices un poco más para evocar la amabilidad necesaria para mantener el tono optimista. ¡No te desespere! Puedes liderar con amabilidad en cada situación. La clave es planificar con anticipación. Esta semana, haga una lluvia de ideas sobre situaciones difíciles que con frecuencia lo llevan a luchar con una respuesta amable. ¿Cómo puedes agregar una palabra amable en estos escenarios? Aquí hay algunos ejemplos para que sus jugos fluyan. 1) Si alguien es propenso a quejarse, edúquelo con amabilidad y sugiérale que intente crear algo para arreglar/ajustar/reemplazar el área de preocupación. 2) Si una reunión de equipo termina con frecuencia cuando ambas partes se vuelven confrontativas, planifique con anticipación para anotar los pensamientos contribuyentes de cada miembro y luego resalte las similitudes dentro del grupo para aumentar la aceptación. Ahora es su turno. ¿Cómo puedes responder con amabilidad?

Consejos para estudiantes diversos

- Los estudiantes que tienen dificultades con la lectura pueden necesitar ayuda para leer la hoja de trabajo del Inventario de Responsabilidad Personal; esto se puede hacer en un entorno de grupo grande donde el maestro lee cada responsabilidad y les da a los estudiantes tiempo para responder personalmente.



Compartir

5-7 minutos

En nuestra última lección, realizamos un Inventario Ambiental aquí en la escuela. Desde esa lección, ¿qué han estado haciendo todos ustedes para ser más responsables con respecto a cómo cuidamos la Tierra y el medio ambiente?

Invite a los estudiantes a compartir.

¿No se siente bien ser más intencional y responsable sobre cómo ayudamos a la Tierra?



Inspirar

7-10 minutos

Ahora vamos a hacer un Inventario de Responsabilidad Personal. Nos tomaremos unos minutos para responder algunas preguntas sobre nuestras responsabilidades personales que tenemos aquí en la escuela, en el hogar y en nuestra comunidad. Recuerde, en la primera lección escribimos cuáles son algunas de nuestras responsabilidades y luego hablamos sobre cómo debemos ser autodisciplinados para asegurarnos de que estamos cumpliendo con nuestras responsabilidades. Pero, en realidad, no evaluamos qué tan bien manejamos nuestras responsabilidades de manera regular. Entonces, hoy nos tomaremos un tiempo para evaluar honestamente qué tan bien lo estamos haciendo con nuestras responsabilidades diarias.

Distribuya el Inventario de Responsabilidad Personal y dé a los estudiantes de 3 a 5 minutos para completarlo. Puede ir más rápido si lee cada responsabilidad en voz alta; o bien, puede dar a los alumnos tiempo para leer y reflexionar sobre cada uno en silencio.



Autorizar

10-15 minutos

¡Evaluemos nuestros inventarios ahora! Cuente los totales de cada columna y anótelos en la última fila.

Dé a los estudiantes un minuto para hacer esto.

(Opcional) Invite a los alumnos a compartir algunos de sus resultados. Tal vez lea cada responsabilidad nuevamente y pida a los alumnos que levanten la mano para siempre, casi siempre, rara vez, nunca. Invite a los estudiantes a compartir cómo/por qué marcaron sus respuestas. Si cree que esto expone demasiado a los estudiantes personalmente, omita esta actividad.

Ahora, vamos a hablar de otra parte de la responsabilidad llamada rendición de cuentas. Cuando somos responsables de algo, también lo somos, lo que significa que las personas cuentan con nosotros para hacer lo que dijimos que haríamos. Y, si no hacemos lo que debemos hacer, estaremos decepcionando a alguien más o creando más trabajo o estrés para otros. Es

bueno pedir a otros que nos ayuden a ser responsables de nuestras responsabilidades.

¿Quiénes son algunas de las personas que lo hacen responsable de las responsabilidades que tiene?

Invite a los estudiantes a responder. Se pueden resaltar respuestas como padres, maestros, amigos o entrenadores.

Ahora, yo Mira tu inventario de nuevo. Identifique una responsabilidad que marcó en la columna mayormente, rara vez o nunca en la que desea trabajar para hacer un "Siempre". Luego, responda las tres preguntas de reflexión debajo de su inventario. La última pregunta le pide que identifique a una persona que pueda ayudarlo a ser responsable de hacer un mejor trabajo al ser responsable de la tarea que seleccionó. Parte de su trabajo hoy será pedirle a la persona que identificó que lo ayude con esta responsabilidad.

Dé tiempo a los estudiantes para responder las tres preguntas de reflexión; haga flotar la habitación para ayudar y animar.



Reflejar

5-7 minutos

Invite a algunos alumnos a compartir sus reflexiones. Recuerde a los alumnos que deben preguntarle a la persona que identificaron como su socio responsable si ayudará al alumno a hacer un mejor trabajo en el cumplimiento de la responsabilidad que desea mejorar.



Ideas de extensión

- Pida a los estudiantes que escriban cartas a sus compañeros de rendición de cuentas explicando el desafío de la responsabilidad y cómo pueden ayudar. Haga que los estudiantes entreguen sus cartas.
- Pida a los estudiantes que compartan sus inventarios con sus padres/tutores y discutan los resultados.
- Para una extensión de matemáticas, recopile los datos del inventario y grafique los resultados para toda la clase.



DESIGNADO POR CASEL
COMO PROGRAMA
RECOMENDADO PARA EL
APRENDIZAJE SOCIAL Y
EMOCIONAL.

El Colaborativo para el Aprendizaje Académico, Social y Emocional (CASEL) ha estado revisando programas SEL basados en evidencia desde 2003. Kindness in the Classroom® cumple con el Programa SElect de CASEL y está incluido en el Guía CASEL para programas efectivos de aprendizaje social y emocional.

Kindness in the Classroom® cumplió o superó todos los criterios de CASEL para una programación SEL de alta calidad. Kindness in the Classroom® recibió la designación más alta de CASEL por programación SEL de alta calidad.

<https://casel.org/guide/kindness-in-the-classroom/>

RANDOM ACTS OF KINDNESS
FOUNDATION®

Inventario de Responsabilidad Personal

Ponga una "X" en la columna que mejor represente sus experiencias habituales.

Responsabilidad	Siempre	Principalmente	Casi nunca	Nunca
Cuando mi padre o tutor me pide que haga una tarea en casa (como poner la mesa, lavar los platos, limpiar mi habitación, etc.), lo hago de inmediato sin quejarme ni negociar.				
Cuando mi maestro me da tarea, la hago inmediatamente en casa sin recordatorios ni presiones de mis padres/tutores.				
Uso por favor, gracias y de nada apropiadamente sin recordatorios.				
Cuando estoy en un equipo deportivo, tomando lecciones de música, en un grupo de teatro o participando en alguna otra actividad extracurricular (comunitaria o religiosa), escucho al instructor/líder/entrenador, sigo las reglas y doy el 100% cada vez.				
Sigo las reglas y doy un buen ejemplo a los demás (incluidos familiares y amigos).				
Me mantengo concentrado en clase y nunca sueño despierto ni deseo estar haciendo otra cosa.				
Me cepillo los dientes todas las mañanas y todas las noches.				
Como alimentos saludables y juego o realizo actividades para mantener mi cuerpo fuerte.				
Hablo con calma con mis hermanos o padres, incluso cuando me enfado.				

Mantengo mi habitación limpia y organizada.				
Cuando saco algo (de casa o de la escuela), lo devuelvo donde lo encontré y en las mismas condiciones en que lo encontré.				
Si noto que un estudiante en la escuela no es amable con otro estudiante, diré algo.				
Si veo basura afuera en el suelo, la recojo y la pongo en un basurero cercano.				
Cuando salgo de una habitación, apago las luces (si no hay nadie más en la habitación).				
Cuando me cepillo los dientes o me lavo las manos, no dejo correr el agua durante largos períodos de tiempo.				
Soy voluntario en mi comunidad para ayudar a otros.				
TOTALES				

Reflexión de responsabilidad

1. ¿Cuál es UNA responsabilidad que podrías mejorar?
2. ¿Cómo mejorarás?
3. ¿A quién le pedirá que sea su socio responsable?
Esta debe ser una persona que lo ayude a ser más responsable de esta tarea específica.