

# ¿De qué eres responsable?

Esta lección proporciona una descripción general de la responsabilidad, pero toca más profundamente la autodisciplina. Como los estudiantes de quinto grado probablemente ya tienen una buena comprensión de lo que significa la responsabilidad, estamos analizando más lo que nos mantiene tomando decisiones responsables, especialmente cuando no tenemos ganas. Esta lección brinda a los estudiantes la oportunidad de discutir por qué podrían tomar decisiones irresponsables y cómo pueden aprovechar su autodisciplina para tomar mejores decisiones. Termina con los estudiantes haciendo carteles motivacionales que pueden colgar en el salón de clases o en la escuela para recordarse a sí mismos (y a los demás) que deben perseverar en la toma de decisiones responsables.

## Subconcepto(s) de bondad

Estef-Disciplina

## Plazo de la lección

25-30 minutos

## Los materiales requeridos

- ☐ Papel tamaño póster
- ☐ Marcadores, crayones y otros suministros de arte para hacer carteles
- ☐ Podrías buscar en Google y proyectar o imprimir algunas señales inteligentes de maratón que sean apropiadas para la edad como inspiración.

## 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 aAnalizar el papel de la autodisciplina en la toma de decisiones responsable.

## Conexión del maestro/autocuidado

Como profesor, eres responsable de la seguridad y la educación de decenas de niños. ¿Cómo te preparas para la escuela cada día? Se requiere que cada maestro proporcione algún tipo de planes de lecciones como prueba de la planificación. La planificación eficaz va mucho más allá. Trazar una unidad en función del número de días de clase junto con las limitaciones de tiempo asignadas puede cambiar por completo la lección original. A menudo nuestra planificación se vuelve más y más corta cuanto más tiempo llevamos enseñando. Sin embargo, cada año recibimos un grupo completamente nuevo de estudiantes. Esta semana, reserve algo de tiempo adicional para evaluar su clase actual. ¿Qué necesidades especiales tienen (tanto fortalezas como debilidades) que requieren un enfoque diferente al de años anteriores? Si este es su primer año de enseñanza, intente categorizar a sus estudiantes por estilo de aprendizaje en lugar de nivel académico. ¡Puede comenzar a apreciar un poco más a cada estudiante, lo que finalmente conduce a un maestro que responde con amabilidad en lugar de frustración durante esta época difícil del año!

## Consejos para estudiantes diversos

- Los carteles se pueden hacer en parejas o grupos si hay algunos alumnos que necesitan ayuda o trabajan mejor en parejas.
- Cuando pida a los estudiantes que compartan qué reglas han infringido, tenga en cuenta a los estudiantes que pueden compartir en exceso o que incumplen las reglas de forma rutinaria o se meten en problemas. Formule la pregunta de manera diferente si tal discusión pudiera avergonzar o provocar a los estudiantes que regularmente tienen dificultades para seguir las reglas. (Esto es diferente de la vergüenza que podría inspirar la responsabilidad honesta; en este

caso, la vergüenza es temporal y conduce a revelaciones más asociadas con la humildad. Esto, a su vez, puede crear un sentido de urgencia para autocorregirse o incluso un sentido de solidaridad con los demás, ya que todos cometemos errores o rompemos las reglas a veces, ambas manifestaciones saludables de humildad que podrían conducir a mejores elecciones más adelante).



## Compartir

5-7 minutos

*En esta lección, vamos a hablar sobre la responsabilidad y algo llamado autodisciplina. ¿Alguien puede compartir una definición básica de responsabilidad con nosotros?*

Invite a los estudiantes a responder.

*¿Cuáles son algunas cosas de las que usted es personalmente responsable?*

Invite a los estudiantes a responder.

*Entonces, ¿qué pasa si no quieres hacer algo de lo que eres responsable? Digamos que es tu responsabilidad hacer tu cama todas las mañanas y un día simplemente no quieres. ¿Qué es lo que te permite seguir haciendo tu cama aunque no quieras?*

Invite a los estudiantes a responder: está buscando "autodisciplina".

*¡La respuesta es la autodisciplina! La autodisciplina es la capacidad de superar los sentimientos negativos que pueden impedirte hacer algo que debes hacer (como tender la cama) o que pueden impedirte terminar lo que empezaste (tal vez empezaste a practicar un deporte y es difícil; en lugar de renuncias a tu equipo, decides aguantar y tratar de mejorar). ¡Esto es autodisciplina!*

*Cuando elegimos la autodisciplina, estamos haciendo una elección responsable. La autodisciplina es lo que nos ayuda a tomar decisiones responsables y hacer lo correcto.*



## Inspirar

5-7 minutos

*Ahora vamos a examinar las reglas que tenemos en nuestra clase. ¿Cuáles son las reglas que tener aquí como alumnos de quinto grado?*

Invite a los estudiantes a responder. Siéntase libre de explorar muchas reglas, tanto escritas como no escritas. (Las reglas no escritas pueden ser cosas como llegar a clase a tiempo, poner tu nombre en tu tarea, caminar en el salón de clases, no hablar mientras el maestro está hablando, etc.)

*¡Bien! Y, cada uno es responsable de seguir las reglas, ¿sí? ¿Por qué seguimos las reglas?*

Invite a los estudiantes a responder. Busque cosas como que las reglas ayudan a mantener nuestro salón de clases seguro, nos ayudan a aprender en un ambiente organizado, nos ayudan a divertirnos mientras tomamos en serio nuestro trabajo aquí.

*¡Bien! Ahora, tengamos una charla honesta. ¿Cuántos de ustedes han roto alguna vez una de estas reglas?*

Invite a los estudiantes a responder. Cuando invite a un alumno a compartir, pregúntele por qué eligió romper la regla.

*Aquí es donde entra en juego la autodisciplina. Debemos superar la tentación de romper las reglas, incluso si parece que no será gran cosa. ¡Desarrollar nuestras habilidades de autodisciplina nos ayudará a tomar decisiones responsables todo el tiempo!*



## Autorizar

10-15 minutos

*¿Alguien ha visto alguna vez las señales que la gente muestra en las grandes carreras, como maratones, triatlones o competencias de Iron Man? O, ¿alguien ha visto American Ninja Warrior o ha estado en un evento deportivo profesional? ¿Has visto a personas en esas multitudes sostener carteles para los competidores? ¿Qué se supone que hacen esas señales para las personas que corren o compiten?*

Invite a los estudiantes a responder.

*¡Así es! Se supone que animan a los corredores o atletas a seguir adelante. En este momento, vamos a crear carteles que podemos colocar en nuestra habitación (y tal vez incluso en la escuela) que ayuden a inspirar nuestra autodisciplina para tomar decisiones responsables, incluso cuando no tengamos ganas. A medida que nos acercamos al final de la escuela, puede ser más fácil darse por vencido o no terminar lo que comenzamos. O es posible que ni siquiera comencemos algo porque no sabemos si tendremos éxito o simplemente estamos demasiado cansados. Estos carteles pueden ayudar a alentarnos a nosotros y a otros durante el resto del año.*

Entregue a los estudiantes el papel de afiche y pídales que saquen sus propios materiales de arte (o coloquen los materiales de arte del salón de clases). En la pizarra, escriba (o proyecte algunos ejemplos) de algunas frases comunes que vería en los letreros: "¡Tú puedes hacerlo!", "¡No te rindas!", "¡Ya casi terminaste!", "¡Sigue adelante!". ¡, y "¡Termina lo que empiezas!" En algún lugar del cartel, pida a los estudiantes que agreguen uno o ambos de los siguientes hashtags: #responsabilidad o #autodisciplina o #amabilidad. Anime a los estudiantes a ser creativos.



## Reflejar

5-7 minutos

Pida a los estudiantes que compartan sus carteles cuando hayan terminado y luego cuélguelos en el salón o alrededor de la escuela/pasillos si puede.

Recuerde a los estudiantes que tomar decisiones responsables no siempre es fácil y que deben profundizar para asegurarse de que están pensando en las

decisiones que están tomando, especialmente al final del año. Anime a los estudiantes a mirar estos carteles afirmativos y utilícelos como estímulo para aprovechar su autodisciplina cuando se enfrenten a una elección difícil o al sentimiento persistente de renunciar o esforzarse solo a medias cuando los días se hacen largos.



## Ideas de extensión

- Si se acerca el final del año o está cerca de la época de exámenes estandarizados o alguna otra parte "estresante" del año, donde los niños (¡y los maestros!) tienen un alto nivel de responsabilidad pero el tanque de autodisciplina podría estar agotándose, cree un "maratón" para terminar cualquier tarea grande que tenga entre manos. Haga que los estudiantes desarrollen un objetivo final (el maratón) y luego diseñen un "plan de entrenamiento" para llegar a esa meta (cruzar la línea de meta). ¡Asegúrese de que sus estudiantes escriban objetivos SMART! ¿Qué cosas específicas necesitan hacer para alcanzar la meta? ¿Cómo necesitarán desarrollar autodisciplina para tener éxito? Use este plan de capacitación en su reunión matutina o como boletos de salida para ver cómo los estudiantes están progresando y siguiendo el progreso. Esto también podría ser una meta y un plan para toda la clase, lo que les daría a todos una meta y un plan común para seguirse, alentarse y responsabilizarse mutuamente.

Cuando sus estudiantes alcancen sus metas, organice una celebración en clase con las típicas delicias de maratón: rodajas de naranja, galletas, agua y gatorade. Incluso podría repartir cintas o hacer medallas de papel para dárselas a los niños cuando "cruzan la línea de meta" de su meta (lo que también podrían hacer simbólicamente en el salón de clases, si configura un área de línea de "FINALIZACIÓN" en su salón).



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/>