

Responsabilidad

Los estudiantes han estado expuestos a la idea de la responsabilidad durante muchos años, por lo que el enfoque de esta semana es la autodisciplina. Los estudiantes hablarán sobre qué es la autodisciplina y cómo pueden cultivar una mayor autodisciplina en su vida diaria. A través de una discusión en grupo grande y un diario, los estudiantes evaluarán qué estrategias de autodisciplina les ayudarán a mejorar más su responsabilidad a través de la autodisciplina.

Comience la unidad con la lección de toda la clase y luego intente completar al menos dos de las mini lecciones con sus alumnos durante la semana. Cada mini lección está diseñada para presentar elementos de la lección principal en formas nuevas y atractivas.

Lección principal

Lección para toda la clase
30 minutos



START
HERE

Construyendo autodisciplina

Esta primera lección introduce a los estudiantes a la responsabilidad y cómo la autodisciplina juega un papel importante en ser responsable y confiable. Los estudiantes aprenderán sobre cinco cosas que afectan nuestra capacidad para desarrollar la autodisciplina y escribirán en un diario sobre una de esas cosas en las que quieren trabajar a lo largo de la unidad de Responsabilidad. (Ver página 3 para detalles de la lección.)

Mini lecciones

Para Grupos Pequeños
15 minutos



Construyendo Autodisciplina - Escenarios

En grupos, lean situaciones que involucren a alguien a punto de abandonar una tarea o responsabilidad. Discuta la mejor estrategia de autodisciplina que podrían usar para ayudarlos a terminar la tarea o tener más éxito la próxima vez. Escenarios:

Mario tiene un proyecto de ciencias para el viernes. Es lunes y tiene todo lo que necesita pero no se siente motivado para empezar. No le está yendo bien en ciencias y realmente necesita una buena calificación en este proyecto. ¿Qué puede hacer Mario para aumentar su autodisciplina para no solo hacer el proyecto, sino hacerlo bien?

Samara tiene tareas semanales en casa; ella debe quitar el polvo, aspirar o barrer y limpiar el baño. Ella odia las tareas. Todos sus amigos reciben una asignación por hacer el trabajo en la casa, pero su papá dice que es solo parte de estar en la familia. Ella siempre espera hasta el viernes para hacer su trabajo y luego tiene que hacer todo a la vez y, por lo general, no sale con sus amigos el viernes después de la escuela por eso. ¿Cómo puede Samara ser más autodisciplinada para hacer sus tareas semanales durante toda la semana en lugar de dejarlas todas para el viernes cuando quiere salir con sus amigas?

Adyson tiene dificultad con la lectura. Se supone que debe leer durante 20 minutos en casa, pero su madre trabaja turnos dobles y no está en casa hasta que Adyson se acuesta. Su nana se queda con Adyson la mayoría de

las tardes y, por lo general, ve la televisión o duerme la siesta. A Adyson no le gusta leer sola. A ella simplemente no le importa hacerlo. ¿Qué puede hacer Adyson para ser más autodisciplinada y leer 20 minutos todos los días, incluso si no tiene a nadie que lea con ella?

Para Socios
15 minutos



¿Por qué nos damos por vencidos?

En parejas, discutan por qué a veces no terminamos lo que comenzamos o nos damos por vencidos. ¿Qué nos hace abandonar nuestras responsabilidades y qué debemos hacer para seguir con algo? ¿Qué estrategias utiliza para superar la frustración y la desesperación que le llevan a no cumplir con una responsabilidad?

Para individuos
15 minutos



Mi estrategia de autodisciplina

¿Cuál es una estrategia de autodisciplina que ya usas que funciona bien y cuál es una nueva estrategia que te gustaría probar? Escriba en un diario sobre esto y sobre una responsabilidad regular que tiene que no le gusta mucho y necesita más autodisciplina para completar. ¿Cómo utilizará su nueva estrategia la próxima vez que surja esta responsabilidad?

Centrado en la tecnología
15 minutos



Tecnología y autodisciplina

¿De qué manera la tecnología nos ayuda a ser más autodisciplinados? ¿Hay aplicaciones que usamos para mantenernos disciplinados? ¿Estamos motivados por no perder nuestra tecnología? Entonces, ¿siempre hacemos lo que se supone que debemos hacer? ¿De qué manera la tecnología nos distrae y nos impide ser autodisciplinados?

Construyendo autodisciplina

Esta primera lección introduce a los estudiantes a la responsabilidad y cómo la autodisciplina juega un papel importante en ser responsable y confiable. Los estudiantes aprenderán sobre cinco cosas que afectan nuestra capacidad para desarrollar la autodisciplina y escribirán en un diario sobre una de esas cosas en las que quieren trabajar a lo largo de la unidad de Responsabilidad.

Plazo de la lección

30 minutos

Los materiales requeridos☐ Diario/materiales para tomar notas**Mapa de Normas**

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

Objetivo de la lección

Serán estudiantes:

- Comprender el papel que juega la autodisciplina en ser responsable.
- Practicar estrategias para mejorar su autodisciplina.

Conexión del maestro/autocuidado

Como maestro, tienes muchas responsabilidades a lo largo de la jornada escolar. Usted también es responsable ante y por un número de personas. Puede ser un desafío mantener a todos y todo organizado y al día con lo que se debe lograr de campana a campana. Una forma de ayudar a asegurarse de que está cumpliendo con todas sus responsabilidades es hacer una lista de todas las cosas de las que es responsable y lo que necesita para cumplir con esa responsabilidad. Esto lo ayuda a hacer planes, establecer metas y tener expectativas realistas con lo que puede hacer en un día. ¿Alguna vez ha pensado realmente en cada responsabilidad diaria, la ha enumerado y detallado lo que necesita o ha priorizado qué hacer primero? Pruébalo, si no. Se sorprenderá de a) cuánto es responsable y b) lo bien que se siente ser organizado. También puede identificar cosas que puede quitar de su plato. ¿Eres realmente responsable de “x”, o es el trabajo de otra persona que de alguna manera has heredado? Tal vez haya una oportunidad de aliviar algunas de sus responsabilidades y recuperar parte de su tiempo.

**Compartir**

5-7 minutos

¡Bienvenido a la unidad de Responsabilidad! Esta será una gran unidad porque aprenderemos sobre diferentes elementos de responsabilidad. Sé que todos ustedes saben lo que es la responsabilidad, ¿verdad? ¿Quién puede definir la responsabilidad por nosotros? (Invite a los estudiantes a responder).



Inspirar

3-5 minutos

La definición que vamos a usar de RAK es "ser confiable para hacer las cosas que se esperan o se requieren de usted". Creo que una palabra clave aquí es "confiable". Cuando piensas en la palabra confiable, ¿qué te viene a la mente? (Invite a los estudiantes a responder).

A medida que envejece, se espera que sea más confiable. A medida que tenga más oportunidades, más libertad, más experiencia de vida y más edad, la gente esperará más de usted. Dependerán más de ti. Piensa de quién dependes ahora. ¿Quiénes son algunas personas de las que depende (incluso más allá de los padres o tutores)? ¿Quién, en tu vida, si no apareciera regularmente, tendría un gran impacto? (Invite a los estudiantes a responder. Anímelos a pensar fuera de la caja. Piense si los maestros no se presentaron, los conductores de autobuses, los médicos, los trabajadores sanitarios, los gerentes de las tiendas de comestibles, etc.)

Ser responsable es tarea de todos.



Autorizar

15 minutos

Otra parte de ser confiable y responsable es ser autodisciplinado. El presidente Theodore Roosevelt dijo una vez: "Con autodisciplina, todo es posible". Ser autodisciplinado significa que puedes motivarte para hacer lo que se espera o requiere de ti. No necesitas a alguien o algo más para motivarte; puedes motivarte a ti mismo.

[Para un adelanto, podría mostrar a los estudiantes la charla TED de Angela Duckworth: [Grit: El poder de la pasión y la perseverancia](#) y pregunte a los estudiantes qué piensan sobre las ideas presentadas.]

¿Cuántos de ustedes piensan que ya son bastante autodisciplinados? Por ejemplo, ¿quién se levantaría, se prepararía para la escuela, llegaría a tiempo y haría toda su tarea sin que alguien más le diga que haga estas cosas? (Invite a los alumnos a levantar la mano).

¿A cuántos de ustedes les gustaría trabajar para ser un poco más autodisciplinados? (Invite a los alumnos a levantar la mano).

¡Bien! ¡Estas de suerte! ¡En eso vamos a trabajar esta semana!

Para nuestra primera actividad, hablaremos sobre algunas situaciones bastante comunes que requieren autodisciplina y hablaremos sobre algunas estrategias específicas que podemos usar para ser más autodisciplinados. Todos tenemos el poder de ser autodisciplinados, pero es posible que no tengamos las estrategias para hacerlo. ¡Trabajaremos en eso hoy!

Entonces, según la investigación, las siguientes cosas pueden ayudarnos a desarrollar la capacidad de nuestro cerebro para ser más autodisciplinados. Resulta que la autodisciplina es algo que nuestro cerebro puede ayudarnos a hacer automáticamente si lo entrenamos. Entonces, esto es lo que los investigadores dicen: ayudará a entrenar nuestro cerebro para ser más

autodisciplinados: [Las siguientes estrategias fueron tomadas del [blog Wanderlust Worker](#) y adaptado para estudiantes de 8° grado.]

- **Gratitud:** Esto puede no parecer lógico, pero cuando nuestros cerebros están constantemente queriendo más o queriendo lo que otra persona tiene, en realidad no podemos apreciar lo que ya tenemos. Y cuando no podemos apreciar lo que tenemos, nuestros cerebros y cuerpos entran en un estado de estrés y hace que sea muy difícil tener la autodisciplina que necesitamos para trabajar hacia nuestras metas. Estamos demasiado tristes o demasiado envidiosos o demasiado enojados porque no tenemos lo que alguien más tiene. Sin embargo, si practicamos el ser agradecidos, podemos darle a nuestro cerebro la oportunidad de ser más autodisciplinados al alcanzar una nueva meta en lugar de enfadarnos por lo que no tenemos.
- **Perdón:** Similar a la gratitud, si pasamos nuestro tiempo enojados o resentidos con alguien por algo, nunca podremos avanzar. Nos quedaremos atrapados en el pasado y no nos daremos cuenta de que tenemos cosas más grandes y mejores que lograr. No se necesita autodisciplina para permanecer enojado, pero se necesita mucho para perdonar y seguir adelante. Esto, a su vez, ayuda al cerebro a crear nuevas vías neuronales, al igual que con la gratitud, para la autodisciplina.
- **El establecimiento de metas:** Es posible que no nos demos cuenta de lo que queremos lograr hasta que realmente establezcamos objetivos y trabajemos para alcanzarlos. También es posible que no nos demos cuenta de que tenemos que trabajar para lograr lo que queremos. Las cosas no caerán mágicamente del cielo a nuestro regazo. Si queremos que sucedan cosas buenas en nuestras vidas, debemos trabajar activamente para que sucedan. ¡Establecer objetivos SMART puede ayudar y usar la autodisciplina para perseguir esos objetivos realmente ayudará!
- **¡Coma sano, duerma lo suficiente y haga ejercicio!** Esto es tan básico que puede que no pensemos en estas cosas como útiles para la autodisciplina, ¡pero lo son! Si nuestro cuerpo no está sano, no querremos hacer otras cosas que son buenas para nosotros. Para que nuestros cerebros estén motivados, también necesitamos mantener nuestros cuerpos motivados.
- **Manténgase organizado y sea persistente:** Si desea aumentar su autodisciplina, debe ser organizado sobre lo que quiere hacer y ser persistente cuando las cosas no van bien o bien. El hecho de que algo no funcione la primera vez no significa que no funcionará la segunda vez. Rendirse es un GRAN asesino de la autodisciplina. También lo es el caos. Si no puede encontrar nada en su casillero, o si nunca sabe qué día es o qué está haciendo, se sentirá agotado. Perderás cosas, olvidarás cosas y estarás estresado. Todo esto restringe su capacidad para mantenerse enfocado y autodisciplinado.

Entonces, repasemos: para CRECER nuestras habilidades de autodisciplina, necesitamos:

- 1) Sé agradecido
- 2) perdonar
- 3) Establecer metas
- 4) Tener cuerpos saludables
- 5) Ser Organizado y Persistente; inténtalo, inténtalo de nuevo!

Quiero que cada uno elija UNA de estas cosas y las practique ahora mismo. En sus diarios [o en una hoja de papel], escriba sobre el área que eligió y

cómo desea trabajar en ella a lo largo de esta unidad de Responsabilidad. Trate de enmarcar su idea como una meta SMART (una que sea específica, factible en las próximas cuatro semanas y realista). ¡Todos necesitaremos desarrollar nuestras habilidades de autodisciplina y este es el momento de comenzar! Es posible que no cambies de la noche a la mañana, pero saber en qué área quieres trabajar te ayudará a comenzar a desarrollar tus músculos de autodisciplina.

Pida a los estudiantes que completen una sesión de diario/escritura de 5 a 7 minutos sobre el área en la que quieren trabajar y luego recopile sus ideas. Utilice la información que recopile para hacer comprobaciones periódicas con ellos durante el próximo mes. Anímelos cuando los vea tomando buenas decisiones hacia su meta de autodisciplina.



Reflejar

5-7 minutos

Pida a los estudiantes que compartan sus reflexiones si quieren y si hay tiempo. Recopile las reflexiones y utilícelas más adelante en la unidad para alentar a los estudiantes en el desarrollo de su autodisciplina.