

Integridad Día 3 • Conexión personal

Definición de RAK: La integridad es actuar de una manera que sabes que es correcta y amable en todas las situaciones.

En esta lección, los estudiantes reflexionarán sobre su trabajo de los días 1 y 2 y dedicarán tiempo a pensar en una meta que tengan relacionada con su trabajo en esta clase. Escribirán una meta SMART que pueden usar como motivación para perseverar hasta el final de esta clase, incluso cuando las cosas se pongan difíciles.

Objetivos Semanales

Serán estudiantes:

- ☐ Cree formas prácticas para recordar a todos los estudiantes que muestren integridad cuando interactúen con otros, particularmente en la escuela.
- ☐ Entiende que se necesita perseverancia para vivir con integridad.
- ☐ Evaluar su comunidad a través de la lente de la integridad.

Recursos / Materiales

- ☐ **VIDEO:** [La increíble cabra montés desafía la gravedad y escala una presa | Fuerzas de la naturaleza con Brian Cox - BBC](#)
- ☐ **HOJA DE CÁLCULO:** Mapa de objetivos SMART

Reflexionar / Evaluar

Entregables:

- ☐ Puntos de participación diarios
- ☐ **Entrada de diario de integridad:** ¿Qué es algo que te da ganas de dejar de fumar? ¿Qué puede hacer para animarse a seguir adelante la próxima vez que tenga ese sentimiento de “simplemente renuncie” o tenga una experiencia desalentadora?

Compartir

Arrancadores de discusión:

- ¿Cómo se sintió al enviar su “campana publicitaria” para promover los esfuerzos contra el acoso de la escuela?
- ¿Qué has escuchado decir a otros estudiantes al respecto hasta ahora?
- ¿Qué esperas que pase ahora?

Incluso si nada cambia de inmediato, es importante tener perseverancia, “jugar el juego largo”, como dicen. Vivir con integridad requiere intención, tenacidad y la voluntad de nunca darse por vencido con uno mismo y de hacer lo correcto, incluso cuando es difícil.



Inspirar

Entonces, ¿cómo perseveras y mantienes tu integridad cuando las cosas se ponen difíciles? Veamos un ejemplo de perseverancia extrema en el animal, la cabra montés.

La cabra montés tiene el poder, en sus patas, pezuñas y cuerpo, de escalar paredes verticales para alcanzar comida o agua salada o depósitos minerales, que son necesarios para mantenerla sana y viva. Hará cualquier cosa para alcanzar estos nutrientes.

Mirar: [La increíble cabra montés desafía la gravedad y escala una presa | Fuerzas de la naturaleza con Brian Cox - BBC](#)

Esta es una hazaña increíble de determinación y perseverancia, impulsada por la necesidad y el instinto de supervivencia.

Piénsalo:

- ¿Cuáles son algunas de las cosas que está dispuesto a seguir incluso si es difícil?
- ¿Cómo ve los obstáculos, los miedos o las tentaciones de renunciar cuando las cosas se ponen difíciles?



Autorizar

En unas pocas semanas estarás trabajando en un importante proyecto comunitario. Ya has estado estudiando nuestra comunidad para prepararte. También tienes otras clases, actividades, trabajos y obligaciones familiares. Hay muchas cosas que exigen su tiempo.



Para ayudar a navegar estas presiones y mejorar nuestra capacidad de perseverancia para hacer las cosas que necesitamos, establecerá una meta INTELIGENTE para usted que esté relacionada con el trabajo que está haciendo en esta clase.

Instrucciones:

- Evalúe sus esfuerzos, trabajo y progreso durante las últimas cinco semanas. ¿Qué te ha ido bien y dónde hay una oportunidad de mejora?
- Con respecto a la oportunidad de mejora (o una aspiración ligada a su proyecto comunitario), ¿cuál es una meta SMART que puede establecer para ayudarlo a mejorar en esta área y completar con éxito este curso?

Completa tu objetivo en el Mapa SMART GOAL. Esto debe estar terminado para el final de la clase. Tu maestro los recopilará y puede ayudarte a que rindas cuentas. Recibirá esta hoja al final de la clase para revisarla y reflexionar sobre ella como parte de su documento de reflexión de la Semana 15.

Profesores: *Asegúrese de que los estudiantes estén, de hecho, escribiendo objetivos SMART. Guarde estas hojas de metas con los materiales de su clase, pero no las comparta con otros estudiantes. Verifique el progreso de estos objetivos a lo largo del resto del curso y pídale que realicen un seguimiento de su progreso. Anime a los estudiantes si parece que están olvidando o renunciando a sus metas, y refuerce su perseverancia cuando las estén logrando.*

PLAN DE ESTUDIOS DE ESCUELA SECUNDARIA — SEMANA 5

ELEGANTE. MAPA DE META

Para crear un objetivo "SMART" sobre qué habilidad personal le gustaría aprender para la mini lección de tecnología, complete cada sección a continuación.

<p>S</p> <p>Hacer unaSobjetivo específico</p>	<p>¿Qué es exactamente lo que quieres lograr?</p>
<p>METR</p> <p>O</p> <p>HazloMETROmensurable</p>	<p>¿Cómo sabrás cuando has logrado tu objetivo?</p> <p>¿Qué medida específica le dirá?</p>
<p>A</p> <p>HazloAlcanzable</p>	<p>¿Puede su objetivo ser alcanzable de manera realista? ¿Cuáles son los pasos que debe seguir?</p>
<p>R</p> <p>HazloRun elefante</p>	<p>¿Valdrá la pena lograr este objetivo? ¿Será relevante para usted?</p>
<p>T</p> <p>HazloTbasado en ime</p>	<p>¿Cuánto tiempo llevará lograr este objetivo?</p> <p>Proporcione un marco de tiempo específico (y realista) (debe ser al final de esta clase, al menos).</p>

ELEGANTE. MAPA DE META

Use el cuadro a continuación para realizar un seguimiento de los ajustes necesarios para lograr su objetivo SMART.

Fecha	Estado(En camino o No en camino)	Ajustes a la Meta