

Estrategias para la autodisciplina

Esta lección repasa las definiciones de responsabilidad y autodisciplina y brinda a los estudiantes la oportunidad de identificar las responsabilidades personales que tienen en el hogar, en la escuela y hacia ellos mismos/otros. Además, la lección explora algunas de las pequeñas cosas que pueden suceder para evitar que cumplamos con nuestras responsabilidades. Los estudiantes reflexionarán sobre estos obstáculos y luego determinarán algo que pueden hacer (para cada área) para mantener la autodisciplina.

Subconcepto(s) de bondad

Autodisciplina

Plazo de la lección
25-30 minutos

Los materiales requeridos

- ☐ Papel
- ☐ utensilio de escritura
- ☐ NOTA: Se les pedirá a los estudiantes que regresen a estas listas en otra lección de esta Unidad, por lo que querrán hacer un seguimiento de ellas o quizás usted quiera recopilarlas.

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:

- Identificar las responsabilidades personales en la escuela, el hogar y para uno mismo/con los demás.
- Desarrolle estrategias de autodisciplina para ayudar a garantizar que los estudiantes puedan cumplir mejor con al menos una responsabilidad.

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, pero la planificación eficaz va mucho más allá. El mapeo de una unidad en función de la cantidad 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 estudiantes con habilidades limitadas de escritura o lenguaje podrían hacer dibujos de sus responsabilidades. También podría reducir el número de responsabilidades en cada columna de 3-5 a 1-2.



Compartir

5-7 minutos

En esta unidad, vamos a hablar sobre la responsabilidad y la autodisciplina. Sé que estos son conceptos con los que todos están familiarizados. Entonces, seamos creativos en la forma en que revisamos estas definiciones. ¿Puede alguien representar lo que significa la palabra responsabilidad? Puede ser muy simple; veremos si podemos entender lo que estás haciendo.

Invite a uno o dos alumnos a representar sus definiciones.

¡Bien! Ahora, hablemos de algo que tal vez sea un poco menos familiar: la autodisciplina. Esto también es más difícil de poner en práctica porque la autodisciplina a menudo tiene lugar dentro de nosotros, en nuestra mente, en nuestro corazón y en nuestras "tripas". Entonces, tomemos un enfoque un poco diferente para definir la autodisciplina. Primero, les daré la definición y luego quiero que todos piensen en una palabra que represente la autodisciplina para ustedes. Esta es la definición: la autodisciplina es controlar lo que haces o dices para no lastimarte a ti mismo ni a los demás.

Piensa en una palabra que represente autodisciplina para ti. Te daré 30 segundos para pensar en tu palabra y luego iremos y compartiremos nuestras palabras.



Inspirar

5-7 minutos

Ahora, quiero que hagas tres listas de todas las cosas de las que eres responsable: en casa, en la escuela, para ti y para los demás. ¿De qué eres responsable con respecto a cómo tratas tu cuerpo, tu mente y los que te rodean?

Cree tres columnas en su papel (puede hacer un tríptico para crear espacios para las columnas) y rotúlelas en la parte superior: Hogar, Escuela, Comunidad. Intente anotar de 3 a 5 cosas en cada lista debajo de cada encabezado, y está bien si algunas de las cosas se superponen.

Recuerda que a veces nuestras responsabilidades no son enormes. Pueden ser tan simples como cepillarnos los dientes, ayudar a cuidar a un hermano menor, llegar a la escuela a tiempo, etc.



Autorizar

10-15 minutos

Ahora, voy a decir algunas opciones o situaciones, y quiero que decida si alguna de ellas le impediría cumplir con alguna de sus responsabilidades. Tome un crayón rojo, su lápiz o un marcador y tache una responsabilidad que se vería afectada negativamente por lo que estoy diciendo. Entonces, por ejemplo, si dijera: "Tú y tus amigos pasan el rato después de la escuela hasta que oscurece sin el permiso de tus padres", ¿hay alguna responsabilidad que esta elección te impida cumplir? Si es así, lo tacharías de tu lista.

Escuche las siguientes opciones o situaciones y si escucha una que afectaría negativamente su capacidad para cumplir con una de sus responsabilidades, tache esa responsabilidad de la lista.

- Te quedaste dormido.
- Dejaste tu tarea en la mesa de la cocina.
- Cambiaste de asiento y te moviste del frente del autobús a la parte de atrás durante todo el viaje en autobús a la escuela.
- A veces corres por los pasillos de la escuela.
- Estabas soñando despierto durante la clase.
- Rara vez comes todo tu almuerzo.
- Procrastinas (lo que significa que esperas hasta el último minuto para hacer las cosas).
- A veces discutes con tus padres y/o hermanos.

Mira tus listas. ¿Tuviste que tachar muchas cosas? Tenga en cuenta que la mayoría de estas cosas son probablemente cosas que todos hemos hecho (o tal vez hacemos regularmente). Y cada uno por sí solo puede no parecer un gran problema, ¡pero póngalos juntos y puede que le resulte difícil cumplir con sus responsabilidades!

Ahora quiero que escriba una cosa en cada columna que hará para mantenerse disciplinado para cumplir con sus responsabilidades (¡incluso si no tachó ninguna de sus responsabilidades!). Todos tendremos cosas en algún momento que podrían impedirnos cumplir con nuestra parte del trato. Por ejemplo, si tiene problemas para quedarse dormido hasta tarde y eso le impide llegar a la escuela a tiempo o tomar un buen desayuno o simplemente salir sin estresarse, en una de sus columnas podría escribir: "Lo haré". irme a la cama cinco minutos antes esta noche y poner mi alarma por la mañana". Esta estrategia te ayudará a mantener la autodisciplina para priorizar una buena noche de sueño y levantarte a tiempo.

La idea es darte al menos una estrategia que te ayude a ser más disciplinado y responsable, sin importar el obstáculo.



Reflejar

5 minutos

Pida a todos que vuelvan a reunirse y compartan una estrategia de autodisciplina que intentarán y en qué creen que les ayudará. A veces, los estudiantes no se dan cuenta del impacto negativo de un hábito negativo (incluso un hábito bastante benigno como dormir hasta tarde o correr por el pasillo). Cuando los estudiantes ven cómo ese comportamiento puede afectarlos en otras áreas, es más probable que tomen medidas para abordar esos comportamientos.



Ideas de extensión

- Pregunte a los estudiantes más adelante en la semana si han estado usando su nueva estrategia de autodisciplina. Además, elogie a los estudiantes cuando observe que implementan su estrategia en la escuela.
- Recopilar listas de estudiantes y estrategias y enviarlas por correo electrónico a los padres (individualmente); esto podría proporcionar apoyo y estímulo adicionales en el hogar, lo que puede extenderse a los comportamientos escolares.

RANDOM ACTS OF KINDNESS
FOUNDATION®



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/>