

Responsabilidad Día 3 • Conexión personal

Definición de RAK: La responsabilidad es ser confiable para hacer las cosas que se esperan o requieren de ti.

En esta lección, los estudiantes examinarán la responsabilidad a través del lente de algo con lo que todos luchamos, la procrastinación.

Objetivos Semanales

Serán estudiantes:

- ☐ Analizar responsabilidades tanto personales como corporativas.
- ☐ Evaluar su comunidad a través de la lente de la responsabilidad.

Recursos / Materiales

- ☐ **VIDEO:** [Dentro de la mente de un maestro procrastinador | tim urbano](#)

Reflexionar / Evaluar

Entregables:

- ☐ Puntos de participación diarios
- ☐ **Asiento de diario de responsabilidad:** ¿Qué es algo que sabotea mi tiempo y me hace querer procrastinar? ¿Qué puedo hacer para prepararme para el éxito cuando se trata de hacer cosas que realmente no quiero hacer?

Compartir

Arrancadores de discusión:

La procrastinación es cuando posponemos hacer cosas que se requieren o se esperan de nosotros.

- ¿Le resulta fácil cumplir con las cosas que se esperan o requieren de usted, o encuentra que las posterga o pospone?
- ¿Qué pasa cuando procrastinamos?
- ¿Por qué crees que la gente pospone las cosas cuando sabe que tiene cosas que hacer?



Inspirar

Mirar: [Dentro de la mente de un maestro procrastinador | tim urbano](#)

Discusión en grupo grande:

- ¿Qué opinas de la analogía del hablante? ¿Has experimentado el "mono de gratificación instantánea" o el "monstruo del pánico" antes?



Autorizar

Guíe a los estudiantes a través de estrategias que pueden ayudarlos a administrar mejor su tiempo. Invite a los alumnos a compartir lo que hacen para administrar su tiempo y su horario. Luego agrega estos a la lista:

- [La Técnica Pomodoro](#)
- [Pruebe aplicaciones que ayuden a realizar un seguimiento de la productividad, como 30/30](#)
- [Realice una auditoría de tiempo para ver a dónde va realmente su tiempo](#)
- [Cree una caja de Eisenhower para ayudar a priorizar sus actividades](#)



Pida a los estudiantes que practiquen **uno** de estas estrategias para la próxima semana y reportar sus resultados.