

Puedes personalizar los temas de reflexión para satisfacer las necesidades de los estudiantes y las limitaciones de tiempo. Crea una experiencia de ejercicio única cada vez que regreses a esta lección eligiendo diferentes temas: ¡cada ejercicio puede revelar algo nuevo para los estudiantes!

ENOJADO/A

Tener un fuerte sentimiento de molestia, disgusto u hostilidad

Conexión cuerpo-mente

Cuerpo

¿Cómo se siente tu cuerpo después de completar el ejercicio?

Mente

¿Cómo se siente tu mente después de completar el ejercicio?

Definición

¿Qué significa ENOJADO/A para ti en este momento?

Auto-conexión

Pasado

¿Cuándo fue la última vez que te sentiste enojado/a?

Presente

¿Cómo se ve tu cara cuando te sientes enojado/a? ¿Cómo se ve tu cuerpo?

Futuro

¿Cómo puedes ayudarte a ti mismo/a a sentirte mejor cuando te sientes enojado/a?

Conexión del mundo real

Familia

Elige a un miembro de tu familia y piensa en cómo él/ella comparte su enojo.

Ambiente de aprendizaje

¿Con quién puedes hablar en tu escuela si te sientes enojado/a? ¿Cómo podría ayudar esta persona?

Comunidad

¿Alguna vez ha habido algo que haya hecho enojar a la gente de tu comunidad?

Conexión académica**Artes del lenguaje inglés**

Escribe una lista de palabras en las que piensas cuando piensas en la palabra ENOJADO/A.

Estudios Sociales

Describe un evento histórico que hizo que la gente se sintiera enojada.

CTIM (ciencia, tecnología, ingeniería y matemáticas)

¿Qué cambios físicos ocurren en el cuerpo de una persona cuando experimenta enojo?

Dato curioso

El enojo activa tu sistema nervioso y aumenta tu ritmo cardíaco. ¡Tu cuerpo produce suficiente calor en sólo 30 minutos para hervir medio galón de agua!