

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

Reflexiona sobre algo que te hizo sentir enojado/a la semana pasada. ¿Todavía estás enojado/a por eso hoy? ¿Por qué o por qué no?

Presente

Da algunos ejemplos de formas poco saludables de expresar tu enojo. Da algunos ejemplos de formas saludables de expresar tu enojo.

Futuro

Describe una estrategia que puedas usar para ayudarte a superar la próxima vez que te sientas enojado/a.

Conexión del mundo real

Familia

¿Todos los miembros de tu familia expresan su enojo de la misma manera? Comparte una lección que hayas aprendido de tu familia sobre el enojo.

Ambiente de aprendizaje

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

Comunidad

Describe un problema o causa que haga que los miembros de tu comunidad se sientan enojados. ¿Cómo ha expresado tu comunidad este enojo?

Conexión académica

Artes del lenguaje inglés

Escribe una lista de todas las palabras que asocias con la palabra ENOJADO/A. Crea una nube de palabras que visualice las palabras que aparecen en tu vida más a menudo más grandes y las palabras que aparecen en tu vida menos a menudo más pequeñas.

Estudios Sociales

Describe un evento actual que haga que las personas en tu área se sientan enojadas.

CTIM (ciencia, tecnología, ingeniería y matemáticas)

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

Dato curioso

Si no se maneja bien, el enojo es una emoción que puede desencadenar el instinto de ataque. Los embriones de tiburón tigre comienzan a atacarse entre sí en el útero de su madre incluso antes de nacer.