

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

¿Qué estrategias has utilizado para lidiar con el enojo?

Presente

Piensa críticamente sobre la palabra ENOJADO/A. ¿Cuáles son algunas formas diferentes en que otros podrían interpretar esta palabra?

Futuro

¿Qué consejo le darías a un/a aprendiz/a más joven que se sienta 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?

Comunidad

Describe un problema o causa que haga que los miembros de tu comunidad se sientan enojados. ¿Compartes su enojo? Escribe una carta al representante de tu comunidad expresando tu enojo (o el de ellos) de una manera constructiva.

Conexión académica

Artes del lenguaje inglés

Crea una historia gráfica sobre un personaje que aprende a expresar su enojo de una manera saludable.

Estudios Sociales

Describe un evento actual que haga que la gente de tu área se sienta enojada.

CTIM (ciencia, tecnología, ingeniería y matemáticas)

Describe los cambios fisiológicos que ocurren en el cuerpo de una persona cuando experimenta enojo. Investiga y explica por qué el cuerpo reacciona de esta manera.

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.