

Respeto

Esta semana exploraremos lo que significa respetar a los demás y cómo mostrar respeto en el exterior puede tener un efecto positivo en el interior.

Comience la unidad con la lección de toda la clase y luego intente completar al menos dos de las mini lecciones con sus alumnos durante la semana. Cada mini lección está diseñada para presentar elementos de la lección principal en formas nuevas y atractivas.

Lección principal

Lección para toda la clase
30 minutos



RESPECTO. - El Efecto Respeto

Esta lección introduce a los estudiantes a la respuesta física del cerebro y el cuerpo al respeto, que es ser más felices, más productivos, más creativos y más colaborativos. Los estudiantes también aprenden el efecto de la falta de respeto en el cuerpo, lo que hace que nos sintamos ansiosos, enojados, tristes, etc. Los estudiantes hacen una lluvia de ideas sobre una lista de los "10 principales" sobre cómo mostrarán respeto a los demás en el salón de clases. *(Consulte la página 2 para ver los detalles de la lección.)*

Mini lecciones

Para Grupos Pequeños
15 minutos



¡Mostrando respeto en el grado 6!

En grupos pequeños, discuta cómo los estudiantes de sexto grado muestran respeto el uno por el otro y cómo no lo hacen. Escriba cinco elementos de acción que su grupo puede hacer para mejorar el respeto entre todos los estudiantes de sexto grado en la escuela.

Para Socios
15 minutos



¡Lo que respeto de TI!

Forme parejas y pida a los estudiantes que escriban o compartan tres cosas que respetan de la otra persona.

Para individuos
15 minutos



Respetar a los demás: respeto intencional

Pregúntese: "¿Cómo puedo mostrar más respeto por los demás?" Identifique a tres personas con las que interactúa diariamente y al menos una cosa que pueda hacer para mostrar más respeto a esa persona. Pruébalo de inmediato y escribe en un diario sobre su reacción.

Centrado en la tecnología
15 minutos



El emoji de respeto

Si pudieras diseñar un emoji que representara respeto, ¿cómo sería? Dibújelo y compártalo con toda la clase al final del tiempo de dibujo asignado.

RESPECTO. - El Efecto Respeto

Esta lección introduce a los estudiantes a la respuesta física del cerebro y el cuerpo al respeto, que es ser más felices, más productivos, más creativos y más colaborativos. Los estudiantes también aprenden el efecto de la falta de respeto en el cuerpo, lo que hace que nos sintamos ansiosos, enojados, tristes, etc. Los estudiantes hacen una lluvia de ideas sobre una lista de los "10 principales" sobre cómo mostrarán respeto a los demás en el salón de clases.

Plazo de la lección

30 minutos

Los materiales requeridos

- ❑ Diagrama cerebral que se puede proyectar en una pizarra inteligente o imprimir (también puede dibujar el diagrama aproximadamente)
- ❑ Pizarra y rotuladores para lluvia de ideas
- ❑ Papel de póster y rotuladores para transferir el Top 10 de la pizarra a un póster
- ❑ Obtenga más información sobre el Efecto Respeto (incluidas algunas ideas sobre cómo mejorar el respeto en los grupos) aquí: <https://paulmeshanko.com/10-cosas-simples-que-puede-hacer-y-no-hacer-para-practicar-civilidad-respeto-inclusion-en-el-trabajo/>

Mapa de Normas

Esta lección se alinea con las Competencias CASEL, los Estándares Nacionales de Educación para la Salud, los Estándares de la Sociedad Internacional para la Tecnología en la Educación, cuando corresponda, y los Estándares Estatales Básicos Comunes. por favor refiérase a [Mapa de Normas](#) para más información.

Objetivo de la lección

Serán estudiantes:

- Evaluar el "Efecto de respeto" y cómo mostrar respeto o estar en un ambiente respetuoso tiene un efecto personal positivo.
- Lluvia de ideas sobre formas de mostrar respeto a los demás.

Conexión del maestro/autocuidado

El respeto en el salón de clases comienza contigo. Espero que te hayas tomado un tiempo para trabajar en tu habilidad de respetarte a ti mismo primero. A los estudiantes les resultará difícil respetarse a sí mismos si no ven un modelo de respeto propio para ellos. ¡Recuerda lo fuerte, bueno y valioso que eres! ¡Posee eso! Esta semana, también evalúa qué tan bien respetas a los demás. ¡Esto puede parecer una obviedad para los maestros, ya que amamos a nuestros estudiantes y lo que hacemos! Pero todos nos cansamos, todos experimentamos agotamiento y todos tenemos estudiantes que nos desafían. Esto es especialmente cierto cuando estos niños en edad de ir a la escuela intermedia comienzan a superar algunos límites y experimentan fuertes cambios físicos, mentales y emocionales. En estos tiempos, recuerde especialmente que todos merecen respeto, incluso si no sienten que se lo han ganado. Esto no significa que renunciemos a la gestión del aula o las estrategias de disciplina, pero podemos abordar cada situación con respeto y amabilidad. Algunas cosas para considerar esta semana: ¿Cómo escuchas a tus estudiantes (y a tus colegas, para el caso)? ¿Escuchas *escuchar* o *escuchar* *responder*? ¿Cómo está tu tanque de paciencia? ¿Bastante lleno o echando humo? ¿Tiene padres a los que les resulta difícil querer mostrarles respeto a ellos o a sus estudiantes? Cuando se sienta desafiado, cansado, frustrado o incluso triste, y tenga dificultades para responder de una manera amable y respetuosa, recuerde que está BIEN. Las cosas estarán bien. Puede reinsertar una medida de respeto de varias maneras: use estrategias de escucha activa, respire profundamente cinco veces antes de responder a una situación, use afirmaciones en primera persona en lugar de afirmaciones en sí, baje la voz y adopte un enfoque amable ante una situación desafiante. , o llame a refuerzos (si tiene un grupo de PLC o un maestro-socio y necesita un respiro, ¡pida ayuda!). Puede crecer en su capacidad de mostrar respeto por los demás y, si falla, reconocerlo, disculparse y seguir adelante. Mañana es un nuevo día.

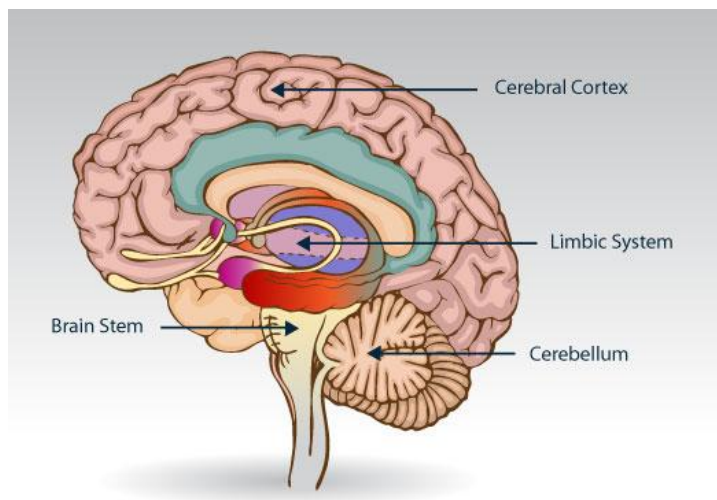


Compartir

5-7 minutos

La semana pasada hablamos sobre formas de mostrar respeto por nosotros mismos. Esta semana vamos a hablar sobre cómo podemos mostrar respeto por los demás y por qué esto será una parte muy importante de nuestra clase este año. La razón por la que va a ser importante es porque tener un entorno en el que todos se sientan igualmente respetados crea un entorno más feliz, libre de estrés negativo y que nos ayuda a aprender e interactuar mejor. ¿A cuántos de ustedes les encantaría estar en un lugar donde la gente fuera feliz, sin estrés, aprendiendo y divirtiéndose? (Espere la respuesta del alumno). ¡Yo también! Yo también quiero estar en ese lugar. Entonces, hoy vamos a hablar un poco sobre los efectos que puede tener en nuestro propio cerebro mostrar respeto a los demás, lo que se traduce en cómo pensamos, respondemos e interactuamos.

Para comenzar, echemos un vistazo al cerebro: (Muestre la imagen a continuación u otra imagen del cerebro que tenga. Proyectar en una pizarra inteligente es ideal, pero un dibujo rudimentario en la pizarra o copias impresas también funcionaría).



Fuente: <http://app.imcreator.com/static/FAAC356ED213474C9BBECA6FF5F06384/the-brain>

La Corteza Cerebral es conocida como **el cerebro pensante**. Esta es la parte de nuestro cerebro que nos ayuda a tomar buenas decisiones; nos ayuda a razonar y racionalizar. Esto es lo que nos hace humanos. De hecho, podemos entender lo que sucede a nuestro alrededor y tomar decisiones y determinaciones sobre nuestra situación.

El sistema límbico es conocido como **el cerebro emocional**. Esta es la parte del cerebro de "luchar, huir o congelarse". Esta es la parte del cerebro que *reacciona* a los estímulos vs. *responde* de una manera lógica y racional. El cerebro emocional es lo que se activa cuando estamos asustados, ansiosos, enojados o emocionados. El cerebro emocional a menudo está a cargo cuando nos enfrentamos a tener que hacer algo nuevo o desconocido, o si sentimos que alguien está enojado con nosotros o no nos incluye, o si algo realmente emocionante sucede y corremos con adrenalina. En estas situaciones, el cerebro emocional en realidad *hace cargo* el

cerebro pensante. De hecho, nuestro cerebro emocional está a cargo de nuestro pensamiento.*mayoría*del tiempo.



Inspirar

15 minutos

Entonces, ¿qué tiene que ver la funcionalidad de nuestro cerebro con el respeto? Bueno, hablemos de eso. Un investigador llamado Paul Meshanko ha estudiado el cerebro y cómo contribuye a nuestra necesidad de respeto (de nosotros mismos y de los demás) y cómo nos sentimos cuando mostramos respeto a los demás.

Meshanko dice que cuando nos faltan el respeto (tal vez alguien te ignora o no te incluye o es grosero contigo), nuestro cerebro pensante se apaga y nuestro cerebro emocional se enciende. Instantáneamente nos sentimos enojados, tristes, a la defensiva o vengativos (como en el caso de que queremos vengarnos de la persona que está siendo irrespetuosa). Cuando esto sucede, nuestros cuerpos liberan una hormona llamada cortisol que nos mantiene en este estado de mayor ansiedad y conciencia. ¿Qué más crees que le sucede a nuestro cuerpo físico (no solo a nuestro cerebro) debido a este cortisol adicional en nuestros sistemas? ¿que le pasa a tu cuerpo cuando se siente ansioso o molesto? (Invite a los estudiantes a responder. Las respuestas deben incluir lo siguiente: me duele el estómago, me duele la cabeza, lloro, me siento mal, no puedo concentrarme, solo pienso en la persona y en cómo me trató, etc.)

¡Y Meshanko dice que el cuerpo puede tardar hasta cuatro horas en deshacerse de todo ese cortisol extra! Entonces, cuando nos sentimos irrespetados, ¡estamos mental, emocional y físicamente en nuestro peor momento durante mucho tiempo! ¿Quién quiere sentirse así? O, ¿quién quiere hacer que otra persona se sienta así? ¡Yo no!



Autorizar

15 minutos

Hay formas en que podemos entrenar nuestro cerebro pensante para que responda primero (antes que nuestro cerebro emocional), pero hoy vamos a hablar más sobre cómo podemos configurar nuestro entorno de clase para que sea uno de respeto mutuo para que no estemos siempre poniéndonos unos a otros en este estado de ansiedad e incomodidad. Meshanko dice que cuando las personas están en ambientes respetuosos, son más productivas, felices, mejores para trabajar en equipo y más creativas. Esto se llama el Efecto Respeto. ¡Ese es el tipo de aula en la que quiero estar!

Por lo tanto, vamos a tomarnos unos minutos para hacer una lluvia de ideas sobre nuestras 10 formas principales en las que mostraremos respeto a los demás para aumentar el efecto de respeto en este salón de clases. Estos pueden ser realmente simples. De hecho, comenzaré: 1. Escuchamos a todos. (Invite a los estudiantes a mencionar sus ideas. Comience cada una con "Nosotros" para reforzar que esto es un esfuerzo grupal y una expectativa grupal).



Reflejar

5-7 minutos

Revise los 10 principales y pida a la clase que los lea en voz alta juntos. Transfiera la lista a una hoja de papel de afiche y colóquela en un lugar destacado de la habitación. Si hay tiempo y tiene estudiantes que son artísticos o necesitan algo que hacer, haga que esos estudiantes creen el cartel.