

Respeto Día 2 • Investigación

Definición de RAK: El respeto es tratar a las personas, los lugares y las cosas con amabilidad.

Hoy se enfocará en diferentes tipos de respeto y cómo la falta de respeto puede generar estrés. Examinaremos cómo el estrés afecta el cerebro y hablaremos sobre cómo podemos aumentar el respeto y disminuir el estrés.

Objetivos Semanales

Serán estudiantes:

1. Crear una definición personalizada de respeto tanto a nivel individual como interpersonal.
2. Examine su comunidad a través de una lente de respeto.

Recursos / Materiales

- ❑ **SITIO WEB:** [Diccionario de etimología en línea: Respeto](#)
- ❑ **ARTÍCULO:** [Cómo se comparan los Millennials de hoy con sus abuelos hace 50 años](#)
- ❑ **ARTÍCULO:** [Los adultos mayores de todas las culturas luchan por ganarse el respeto de las generaciones más jóvenes](#)
- ❑ **SITIO WEB:** [Cognifit: Respeto: Qué es, Tipos, Ejemplos, Aprender y Enseñar Respeto](#)
- ❑ **VIDEO:** [Cómo afecta el estrés a tu cerebro](#)

Reflexionar / Evaluar

Entregables:

- ❑ Puntos de participación diarios
- ❑ **Respetar la entrada del diario:** ¿Qué puede hacer para ayudar a aliviar su estrés en lo que se refiere al respeto?

Compartir

Arrancadores de discusión:

- ¿De dónde viene el concepto de respeto? ¿Dónde están sus [raíces](#)?
- ¿Cómo hemos pasado el respeto de [generación a generación](#)?
- ¿De qué manera [no entregar el respeto](#) degeneración en generación y por qué?



Inspirar

Tipos de respeto:

¿Cuáles son los tipos de respeto? ¿Cuáles son fáciles de respetar? ¿Cuáles son más difíciles? Ver [Cognifit: Respeto: Qué es, Tipos, Ejemplos, Aprender y Enseñar Respeto](#) para definiciones.

- | | |
|---------------------------|------------------------|
| • Para sí | • por valores |
| • Para otros | • por la cultura |
| • Por las normas sociales | • Por símbolos patrios |
| • Por la familia | |

Conversar:

- ¿Cuáles son las diferentes formas en que damos y recibimos este tipo de respeto?



Autorizar

Comenta: Preparación de video ¿Cómo nos sentimos cuando nos faltan el respeto o cuando faltamos el respeto a los demás? Estos sentimientos negativos crean una respuesta de estrés en nuestro cerebro y el estrés, con el tiempo, puede cambiar nuestro cerebro.

Mirar: [TedEx: Cómo afecta el estrés a tu cerebro - Madhumita Murgia](#) - Madhumita Murgia (4:16, comprensión - fácil/moderada)

Conversar: ¿Qué tipos de estrés experimentas en un día típico? ¿Cuánto de ese estrés tiene que ver con el respeto (ya sea no sentirse respetado por los demás, no respetarte a ti mismo o no respetar a los demás)?



