

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!

FRUSTRADO/A

Sentir o expresar angustia y molestia

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 FRUSTRADO/A para ti en este momento?

Auto-conexión

Pasado

¿Cuándo te has sentido frustrado/a y cómo lo demostraste?

Presente

¿Cómo se ve tu cara cuando estás frustrado/a? ¿Cómo se siente tu cuerpo cuando estás frustrado/a?

Futuro

¿Qué consejo le darías a alguien que se sienta frustrado/a?

Conexión del mundo real

Familia

¿Cómo expresas la frustración en tu familia?

Ambiente de aprendizaje

¿Alguna vez te has sentido frustrado/a al completar una tarea escolar? ¿Cómo manejaste tu frustración?

Comunidad

Describe un área de frustración para los miembros de tu comunidad. ¿Qué hace tu comunidad al respecto?

Conexión académica

Artes del lenguaje inglés

Escribe una carta a un/a líder de tu escuela expresando tu frustración por algo específico. Si no te sientes frustrado/a, inventa algo (es decir, deseas que el recreo sea más largo, no disfrutas el almuerzo de los martes, etc.).

Estudios Sociales

¿Alguna vez te has sentido frustrado/a por un evento histórico? ¿Qué te hizo sentir frustrado/a cuando te enteraste de este evento?

CTIM (ciencia, tecnología, ingeniería y matemáticas)

¿Por qué alguien podría sentirse frustrado/a cuando trabaja en un proyecto de varios pasos?

Dato curioso

¿Un desafío divertido o frustrante? Se cree que "el otorrinolaringólogo de Parangaricutirimícuaro se quiere desotorrinolangaparangaricutirimicuarizar. El desotorrinolangaparangaricutimicuator que logre desotorrinolangaparangaricutirimucuarizarlo, buen desotorrinolangaparangaricutimicuator será" es el trabalenguas más duro del idioma español. Intenta decir este trabalenguas: "Tres tristes tigres comen trigo en un trigal".