

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 Parangaricutirimicuar se quiere desotorrinolangaparangaricutirimucuarizar. 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".