

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!

ENFOCARSE

Dirigir la atención o los esfuerzos de uno

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 ENFOCARSE para ti en este momento?

Auto-conexión

Pasado

¿Te resulta más fácil enfocarte en tu trabajo escolar cuando estás en la escuela o en casa? ¿Por qué?

Presente

¿Cuáles son algunos factores que te distraen de enfocarte? ¿Cuáles son algunas estrategias que te ayudan a mantenerte enfocado/a?

Futuro

Describe una actividad o una meta en la que te gustaría enfocarte en el futuro.

Conexión del mundo real

Familia

Reflexiona sobre algo en lo que tu familia se enfoque mucho. ¿Por qué esto requiere enfoque?

Ambiente de aprendizaje

¿Cómo prefieres que se vea y suene tu ambiente de aprendizaje cuando necesitas enfocarte?

Comunidad

¿Qué sucede cuando te enfocas en los miembros individuales de una comunidad en lugar de en el grupo completo?

Conexión académica**Artes del lenguaje inglés**

¿Alguna vez has sentido que tu enfoque se desvía mientras lees? ¿Qué estrategias usas para mantenerte enfocado/a?

Estudios Sociales

¿Cuáles son algunos eventos que se han convertido en un punto de enfoque en las noticias últimamente?

CTIM (ciencia, tecnología, ingeniería y matemáticas)

¿De qué manera la tecnología puede distraer a una persona de enfocarse? ¿Cómo puede la tecnología ayudar a alguien a enfocarse?

Dato curioso

La duración más larga de hacer malabares con tres objetos es de 12 horas y 5 minutos, lograda por el estadounidense David Slick en una biblioteca pública de Texas, el 22 de julio de 2009. Durante su intento, David escuchó música para mantenerse concentrado.