

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

Comprender la frustración puede inspirarte a aprender sobre ti mismo/a. ¿Puedes describir un momento en el que aprendiste algo de tu frustración?

Presente

Reflexiona sobre una tarea que te haga sentir frustrado/a. ¿Por qué esta tarea te hace sentir así?

Futuro

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

Conexión del mundo real

Familia

¿Cuáles son algunas formas aceptables de expresar frustración en tu familia?

Ambiente de aprendizaje

Dentro de tu ambiente de aprendizaje, ¿cómo puedes comunicar tu frustración de manera constructiva?

Comunidad

Describe un área de frustración para los miembros de tu comunidad y reflexiona sobre cómo expresan esta frustración.

Conexión académica**Artes del lenguaje inglés**

Escribe una carta a un líder de tu comunidad expresando tu frustración hacia un problema y propón una solución para el futuro.

Estudios Sociales

¿Alguna vez te has sentido frustrado/a por un evento histórico o actual? Describe por qué este evento te hizo sentir frustrado/a.

CTIM (ciencia, tecnología, ingeniería y matemáticas)

Crea un video de "Cómo hacer" de YouTube que les enseñe a otros cómo resolver un problema frustrante.

Dato curioso

¿Un desafío divertido o frustrante? Se cree que "el otorrinolaringólogo de Parangaricutirimícuaro se quiere desotorrinolangaparangaricutirimicuarizar. El desotorrinolangaparangaricutimicuardor que logre desotorrinolangaparangaricutirimucuarizarlo, buen desotorrinolangaparangaricutimicuardor será" es el trabalenguas más duro del idioma español.