

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

¿Cuáles son algunos de los factores que te han distraído de enfocarte en el pasado? ¿Cuáles son algunas estrategias que pueden ayudarte a mantenerte enfocado/a?

#### Presente

Piensa críticamente sobre la palabra ENFOCARSE. ¿Cuáles son algunas formas diferentes en que otros podrían interpretar esta palabra?

#### Futuro

¿Qué consejo le darías a una versión más joven de ti mismo/a sobre el enfoque?

## Conexión del mundo real

### Familia

Reflexiona sobre algo en lo que tu familia se enfoque mucho. ¿Por qué esto requiere su enfoque? ¿Es esto algo en lo que deseas continuar enfocándote en tu futuro?

### Ambiente de aprendizaje

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

### Comunidad

Enfoca tu atención en un miembro de la comunidad individual y crea una obra de arte para celebrarlo.

## Conexión académica

### Artes del lenguaje inglés

¿En qué género de literatura tiendes a enfocarte más y en cuál te enfocas menos? ¿Qué factores influyen en lo que te enfocas?

### Estudios Sociales

¿Por qué diferentes organizaciones de noticias eligen enfocarse en diferentes tipos de historias? ¿Cómo determinan dónde poner su enfoque?

### 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? Considera las formas en que puedes ajustar tu relación con la tecnología para ayudarte a mejorar tu enfoque.

## 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.