

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.