

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**

¿Adónde vas o con quién hablas si te sientes frustrado/a en casa?

**Ambiente de aprendizaje**

¿Alguna vez te has sentido frustrado/a al completar una tarea escolar? ¿Cómo manejaste tu frustración?

**Comunidad**

Describe algo que frustra a las personas de tu comunidad. ¿Qué hacen al respecto?

**Conexión académica****Artes del lenguaje inglés**

Haz un dibujo de cómo manejas la frustración. Escribe una frase que describa tu dibujo.

**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)**

Describe algo que pueda ser frustrante sobre la tecnología.

**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. Intenta decir este trabalenguas: "Tres tristes tigres comen trigo en un trigal".