

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

Reflexiona sobre una tarea que te haya hecho sentir frustrado/a. ¿Qué lección puedes sacar de esta frustración?

Presente

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

Futuro

¿Qué consejo le darías a alguien sobre cómo afrontar la frustración?

Conexión del mundo real

Familia

¿Qué hábitos has aprendido de tu familia en cuanto a expresar tu frustración? ¿Crees que son hábitos saludables o hábitos no saludables?

Ambiente de aprendizaje

¿Cuál crees que es la mejor manera de comunicar la frustración en tu ambiente de aprendizaje y por qué?

Comunidad

¿Qué métodos diferentes pueden utilizar las comunidades para expresar su frustración sobre un problema comunitario? (Por ejemplo: protestas, llamadas telefónicas, procesos legales, etc.) ¿Qué método crees que es más efectivo? ¿Menos efectivo?

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? ¿Cómo puedes expresar constructivamente tu frustración?

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 desotorrinolangaparangaricutimicuarador que logre desotorrinolangaparangaricutirimucuarizarlo, buen desotorrinolangaparangaricutimicuarador será" es el trabalenguas más duro del idioma español.