

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

Enojado/a, desanimado/a o molesto/a por no poder hacer algo

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

¿Qué te hace sentir FRUSTRADO/A?

Conexión del mundo real

¿Qué te imaginas cuando te sientes FRUSTRADO/A?

Conexión académica

Escribe una palabra o haz un dibujo que te venga a la mente cuando pienses en la palabra FRUSTRADO/A.