

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!

## CONFIANZA

Creencia en uno mismo y en los poderes o habilidades de uno; autosuficiencia

### 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 CONFIANZA para ti en este momento?

### Auto-conexión

**Pasado**

Describe un momento de tu vida en el que te sentiste completamente lleno/a de confianza de ser tú mismo/a.

**Presente**

Identifica algunas cosas que te encantan de ti mismo/a y explica por qué.

**Futuro**

Describe algo que te haga único/a y que te gustaría mantener por el resto de tu vida.

### Conexión del mundo real

**Familia**

En tu familia, ¿quién te hace sentir lleno/a de confianza y por qué?

**Ambiente de aprendizaje**

¿En qué tipo de ambiente de aprendizaje te sientes más lleno/a de confianza? ¿Por qué?

**Comunidad**

Identifica una comunidad a la que perteneces y discute por qué te sientes orgulloso/a de ser parte de esta comunidad.

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

Escribe un ensayo, una canción o un poema usando esta frase temática: "Soy especial porque ..."

**Estudios Sociales**

¿Cómo puede la identidad cultural de una persona contribuir a su confianza?

**CTIM (ciencia, tecnología, ingeniería y matemáticas)**

Reflexiona sobre cómo te sientes contigo mismo/a hoy y crea un gráfico circular que represente con precisión cada una de las palabras que seleccionaste. Asigna porcentajes a cada palabra, con un total del gráfico del 100%. Nota: No es necesario que tu gráfico incluya "CONFIANZA", si no es así cómo te sientes hoy.

**Dato curioso**

Con 17 años y llena de confianza, Jackie Mitchell, una de las primeras mujeres lanzadoras en el béisbol profesional, ponchó a Babe Ruth y Lou Gehrig en 1931.