

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.