

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

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

Futuro

Describe algo que te haga único/a y que te gustaría mantener a medida que envejeces.

Conexión del mundo real

Familia

Escribe una lista de tus cualidades favoritas e intenta identificar a los miembros de tu familia que compartan estas cualidades.

Ambiente de aprendizaje

¿Qué consejo le darías a un estudiante más joven al que le falta confianza en la escuela?

Comunidad

Reflexiona sobre una comunidad a la que te sientes lleno/a de confianza de pertenecer y comparte tu papel dentro de esta comunidad con la clase.

Conexión académica

Artes del lenguaje inglés

Escribe la letra de una canción o poema que resalte tus cualidades únicas que te hacen sentir lleno/a de confianza. ¡Trata de mantenerte alejado/a de las características físicas si puedes!

Estudios Sociales

¿Cómo contribuye tu identidad cultural a tu 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.