

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!

PREOCUPACIÓN

Sentir miedo y preocupación porque crees que ha sucedido o podría suceder algo malo

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 PREOCUPACIÓN para ti en este momento?

Auto-conexión

¿Qué te hace sentir PREOCUPACIÓN?

Conexión del mundo real

¿Qué te imaginas cuando te sientes PREOCUPACIÓN?

Conexión académica

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