



## TASQUES ACADÈMIQUES DURANT EL PERIODE DE CONFINAMENT

<b>MATÈRIA:</b>	OPTATIVA HABILITATS SOCIALS		
<b>CURS:</b>	3r ESO	<b>Professora:</b>	Sara Martínez

Hola! Portem més de 30 dies confinades a casa i segur que no tot son bons moments...

### Com estàs anímicament?

### Portes bé les relacions a distancia?

Fins ara hem treballat:

- els elements de les habilitats socials (recordeu el cicle pensament-emoció-acció que tant hem comentat a classe).
- els tipus de comunicació (assertiva, agressiva, passiva).
- els components contextuais-hereditaris que intervenen en la gestió de les emocions i les relacions socials (recordeu la importància que tenen els primers anys de vida pel bon desenvolupament de la persona, podeu mirar el següent vídeo per aclarir-ho encara més <https://www.youtube.com/watch?v=5ISmEONwTz0> –en aquest vídeo parla dels primers 5 anys de vida-).

Ara et plantejo una activitat molt senzilla per poder fer durant aquest confinament, que dona continuïtat a la feina i els coneixements que has adquirit durant el curs. **El que has de fer és:**

**Dissenyar la teva pròpia caixa de tresors personals**

Has de crear una capsa de lliure format. Pots utilitzar qualsevol element que

## TASQUES ACADÈMIQUES DURANT EL PERIODE DE CONFINAMENT

tinguis per casa (qualsevol envàs, una caixa de sabates, un calaix, un antic joier... tot el que se't passi pel cap, que pugui servir per guardar objectes personals de valor per a tu).

La teva capsa ha d'incloure com a mínim:

- 1 foto de quan erets petita (on surtis només tu)
- 1 carta on li expliquis a "la teva nena interior" com t'està afectant emocionalment i a nivell de relació social l'actual situació de confinament.

Un cop realitzada la tasca que t'he encomanat pots utilitzar la caixa dels tresors pel que vulguis, com si no vols tornar-la a utilitzar. Pot servir-te de diari de confinament, d'ajuda per desfogar-te, pots compartir els elements de la caixa amb els teus familiars o bé pots guardar-hi en ella els teus millors secrets.

Objectius de l'activitat:

- Augmentar la creativitat
- Identificar quins son els elements que més valoren de la teva vida social i personal.

Recorda que quan tinguis l'activitat feta has enviar-me una foto de la caixa al meu correu [smarti61@xtec.cat](mailto:smarti61@xtec.cat) perquè pugui constar com a activitat feta.

**Observacions:**

