

## TASQUES ACADÈMIQUES DURANT EL PERIODE DE CONFINAMENT

<b>MATÈRIA:</b>	AUTOCONeixEMENT	<b>CURS</b>	2019/20
<b>PROFESSOR/A</b>	SARA MARTÍNEZ		
<b>Data entrega:</b>	Diumenge 17/05/20	<b>Mail d'entrega:</b>	smart61@xtec.cat

**Hola!! Com estàs? Com va la desescalada? Has aprofitat per sortir i fer esport aquests darrers dies? Cada dia estem més a prop de tornar a la normalitat. Caldrà posar en pràctica la paciència... En fi, t'explico, l'objectiu de l'activitat d'aquesta setmana és treballar la teva autoestima, fer que siguis conscient de fins a quin punt t'estimes prou i si t'estimes "bé". Comencem!**

1. Saps què és l'autoestima? Busca la definició que et sigui més fàcil d'entendre i escriu-la amb les teves paraules.
  
2. Estudis científics demostren que existeix relació entre la millora de l'autoestima i el desenvolupament d'habilitats socials. Així, podríem dir que una persona amb l'autoestima baixa sol resultar ser una persona poc assertiva i amb evidents dificultats d'interacció social. Si la persona desenvolupa les seves habilitats socials (millora la seva manera de relacionar-se) creus que augmentarà la seva autoestima? Argumenta la teva resposta.

## TASQUES ACADÈMIQUES DURANT EL PERIODE DE CONFINAMENT

3. Visualitza el següent vídeo i contesta les preguntes que en ell s'hi formulen

<https://www.youtube.com/watch?v=2IKlpD37CPI>

\*\*A continuació exposo les preguntes del vídeo que heu de contestar, traduïdes al català.

- Si poguessis canviar una sola cosa del teu cos, què canviaries?
- Quan va ser l'última vegada que et vas sentir segur/a de tu mateix/a?
- De què te n'adones després de veure el vídeo?
- Què faràs amb això que has descobert de tu en veure el vídeo?

### TASQUES D'AMPLIACIÓ (OPCIONAL/VOLUNTARI)

Escull la que creguis que és la teva millor foto de perfil, observa-la amb deteniment i fes una descripció explicant per què t'agrada.

No m'has d'enviar la imatge, només la descripció per escrit.

Al finalitzar la tasca contesta aquestes preguntes (inclou-les al full d'exercicis)

Quan temps has dedicat a fer l'exercici?

Com t'ha semblat l'exercici: llarg  curt  altres: \_\_\_\_\_

Has tingut alguna dificultat per fer-lo o entregar-lo? Quina?

### Observacions:



Cren en tu  
I TOT....  
SERÀ   
POSSIBLE