

## TASQUES ACADÈMIQUES DURANT EL PERÍODE DE CONFINAMENT

<b>MATÈRIA:</b>	AUTOCONeixEMENT	<b>CURS</b>	2019/20
<b>PROFESSOR/A</b>	SARA MARTÍNEZ		
<b>Data entrega:</b>	31/05/2020	<b>Mail d'entrega:</b>	smart61@xtec.cat

### PORTEM MÉS DE 70 DIES DE CONFINAMENT. TU COM HO PORTES?

#### A MODE DE RESUM:

L'última activitat que vas fer estava dedicada a fer un treball de reflexió sobre la teva Autoestima. Com bé saps, avaluar-te a tu mateix/a de forma positiva és essencial per a dur una vida plena a nivell personal i social. Per tant, és interessant que dediquis temps a cuidar la teva autoestima, no creus?

Aquesta setmana et proposo 2 reptes:

**Repte 1:** Pensa en una activitat que no facis normalment però sempre la tinguis en ment, i proposa't realitzar-la. Ha de ser una activitat assequible.

Objectius: Veuràs que aconseguiràs dues coses: per una banda, et sentiràs satisfet/a amb tu mateix/a per assolir un repte personal i d'altra banda experimentaràs un moment de felicitat fent allò que més t'agrada.

Presentació del repte: Penja una foto de l'activitat al teu perfil d'Instagram Stories amb el hashtag #autoestimasana i envia'm una foto de la publicació (per qüestions relacionades amb la teva privacitat de dades procura que no aparegui en la foto el teu nom d'usuari). Fes una reflexió escrita de com afecta a la teva autoestima el fet d'assolir un repte i compartir-lo a les xarxes socials.

**Repte 2:** Visualitza el següent vídeo i respon a les següents preguntes

[https://www.telecinco.es/mujeresyhombres/2014/abril/14-04-2014/Laura-espejo-autoestima-pretendiente-belleza\\_2\\_1779780049.html](https://www.telecinco.es/mujeresyhombres/2014/abril/14-04-2014/Laura-espejo-autoestima-pretendiente-belleza_2_1779780049.html)

Què opines de la Laura, la noia pretendent?

Davant la situació que està vivint la protagonista, creus convenient que formi part d'un programa de televisió com el de MujeresyHombres? Per què?

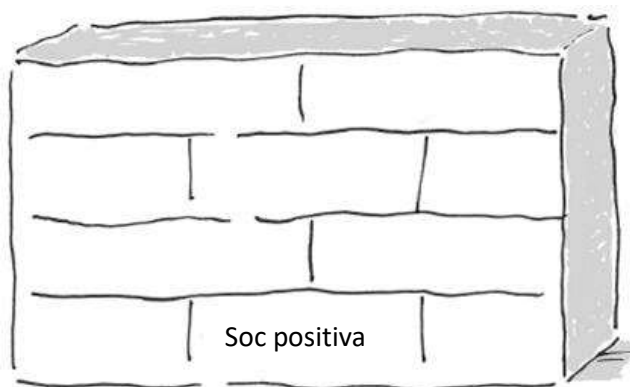
## TASQUES ACADÈMIQUES DURANT EL PERÍODE DE CONFINAMENT

Objectius: Desenvolupar empatia, el posar-se en la pell de l'altre, i reflexionar sobre quins són els cànons de bellesa que ens marca la societat i com aquests cànons influeixen de manera directa en la nostra autoestima.

Presentació del repte: Hauràs d'enviar-me les respostes en format àudio.

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

En base a què has construït la teva autoestima? Utilitza el dibuix d'un mur per a escriure-hi en cada totxo les teves fortaleces.



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

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:

